食之有道总结

时间如过眼云烟，眼看2018年夏季学期行将结束，回想一下小学期最大的收获与体会，大概就是食之有道这门课带给我学习和生活上带来的帮助。也正是食之有道每周两次、每次四节的课程安排，让我能够每周都有新奇的发现。在这里总结一下上食之有道这门课程的反思和收获。

2018.8.20

课程伊始，老师简要介绍了课程的内容、成绩占比和推荐阅读的参考书目，其中课程内容主要包括以下几方面：一、中华饮食文化；二、食物中的能量和营养素；三、健康食材及饮食宜忌；四、中国居民膳食指南和膳食宝塔；五、体质辨证与食疗等。

紧接着，老师详细介绍了中国饮食文化的概念、中国饮食文化的起源和中国饮食文化的特点，这让我从中感受到了中国饮食文化的博大精深。

课程的后两节，老师为全班同学按学号排序进行了分组，并组织我们展开关于中华节日的饮食内涵的讨论。

经过和小组同学的热烈讨论，我们小组大致确定并记录了各地在“四大节”和“八小节”里的固定节日饮食。

仅仅几个节日就创造了如此之多的传统食物，不得不让人感慨中华节日的饮食内涵之丰富。

2018.8.22

在这次课上，老师给我们讲了消耗人体热能的几大因素、碳水化合物和膳食纤维的功能及脂类和蛋白质的生理意义，让我了解到了脂类的分类、必需AA与蛋白质营养价值的关系，掌握了必需脂肪酸、胆固醇的生理功能，为后面的知识学习打下了基础。

2018.8.27

在本次课中，老师给我们讲了食物中矿物质之钙铁碘锌硒元素的生理意义，让我了解了这些元素的食物来源，掌握了这些元素的生理功能和缺乏症以及影响这些元素吸收的因素，得到了很大收获。

2018.8.29

本堂课的内容主要是关于各种维生素的理化性质、食物来源、生理功能与缺乏症。

老师还留出时间让我们进行小组讨论，课后还布置了总结维生素A、D、E、K、B1、B2、PP、B6、叶酸、B12、C对酸、碱、热、光、紫外线的稳定性、典型的缺乏症、推荐摄入量、主要的食物来源的作业。这让我们掌握了缺乏A、D、B1、B2、B6、VPP、VC分别会出现哪些症状以及如何预防，这必将给我们的日常生活带来帮助。

2018.9.3和2018.9.5

第三周的两次课全部拿来让同学们发言，大家集思广益，从不同渠道搜寻到了包括谷类、薯类、豆类、坚果类、蔬菜水果类、水产类等食物的信息，这种交流学习的方式对短时间内了解多种食物的信息很有帮助。

2018.9.10

平衡膳食作为营养学的一大主题，被老师拿出来用一节大课的时间讲。老师课后布置的食谱分析作业，更是提醒我们要格外注意日常饮食中的平衡膳食，力求达到中国居民膳食指南和膳食宝塔的标准，享受健康生活。

2018.9.13

在本课程的最后一次课里，老师讲了饮食调理和八大菜系，

总结：尽管在32个课时的学习中收获了很多的食物营养学知识，但更重要的是要理论结合实践，将所学的营养学知识运用于实际生活，这样才能让所有学的知识更好地服务于生活，做到学有所成