

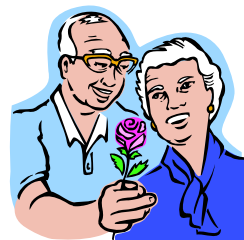
# 96學年度教師教學成果分享會

## 在以科學實證為基礎的 「生命期營養」課程融入生命教育

民生學院 營養科學系

駱菲莉

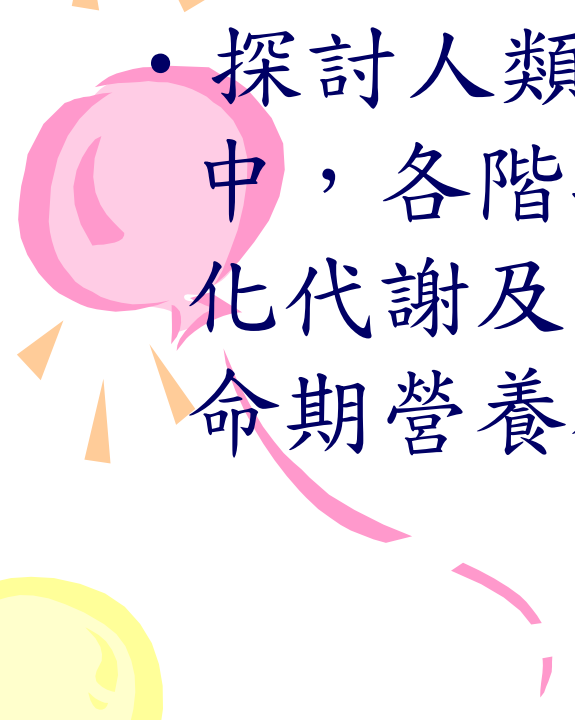
11-6-2007





# 生命期營養

## 課程內容

- 探討人類自生命啟始至終老之過程中，各階段之生長、發育、生理、生化代謝及營養需求之特色，與當代生命期營養相關議題
- 



# 生命期營養課程定位

- 三年級必修課(3學分)

- 先修課程：

- 營養學概論、生物化學、人體生理學、營養學、膳食設計等

- 課程應用

- 基礎研究方向

- 營養師養成方向

# 課程規劃之動機與理念

- 課程相關學術領域之新發展
  - 科技新知進展日新月異
- 近年參與研究工作之心得與感慨
  - 「老人營養需求與照護介入研究」(2000~2003年) (與醫學系、護理系、耕莘醫院合作)
  - 衛生署委託營養科學系之「台灣營養與癌症文獻回顧」群體計畫 (為行政院衛生署食品衛生處規劃台灣的「防癌飲食指南」)
  - 行政院衛生署之「國民營養與健康狀況變遷調查」系列研究中之生化營養評估團隊，負責老年人、學齡兒童與孕婦之維生素B1與B2營養狀況生化評估(1999年至今)。



# 課程規劃之動機與理念

- 所參與之校外專業服務
  - 台北市政府教育局校園食品營養諮詢委員
  - 衛生署「營養政策白皮書」小組
  - 國家衛生研究院「2020健康國民白皮書」健康生活型態之飲食小組

# 課程規劃之動機與理念

- 台灣人口結構變遷之現況
  - 高齡化、少子化、新移民人口比例增加、罕見疾病患者人口數也因醫療科技之進步而增加。
- 與當代年輕人分享生命經驗，盡傳承之責任
- 結合天主教大學之宗旨與目標，培育能肯定人性尊嚴與天賦人權（營養、健康）、發揮仁愛精神、關懷尊重生命、伸張社會正義的專業人才



# 課程設計

- 以科學實證為基礎
- 由科學證據瞭解生命體運作之複雜，進而體認生命的尊貴與擁有健康的幸福。
- 啟發學生感恩惜福的心，以期未來於專業領域發揮與服務。

# 單元一：生育年齡成人營養

- 均衡飲食、良好生活習慣(運動)與成人健康和生育能力之關係。
- 由生殖系統生理，說明生命體運作的複雜與精密(生命運作之美)。
- 環境物染、不良生活習慣(吸菸、飲酒、藥物濫用)對生育能力的負面影響。
- 維持正常理想生育能力，男女均有責(提醒學生珍惜自己生命與健康的重要)。

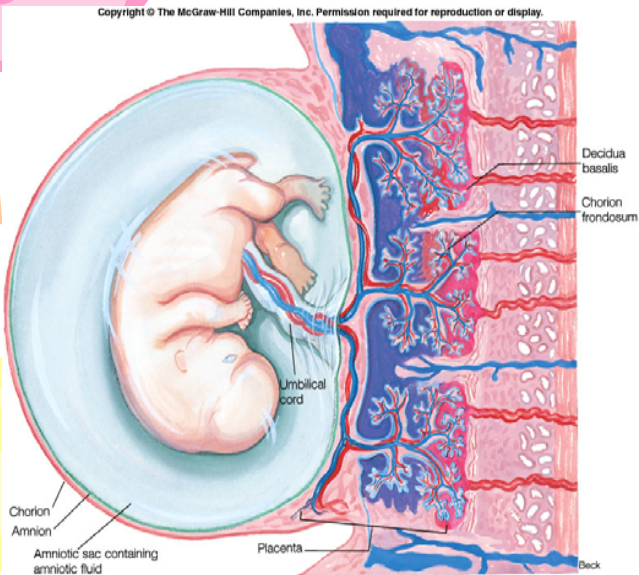
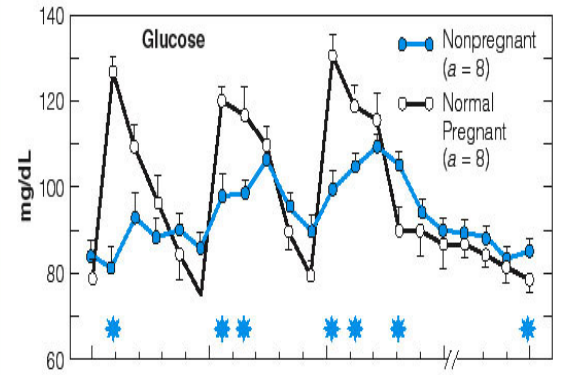
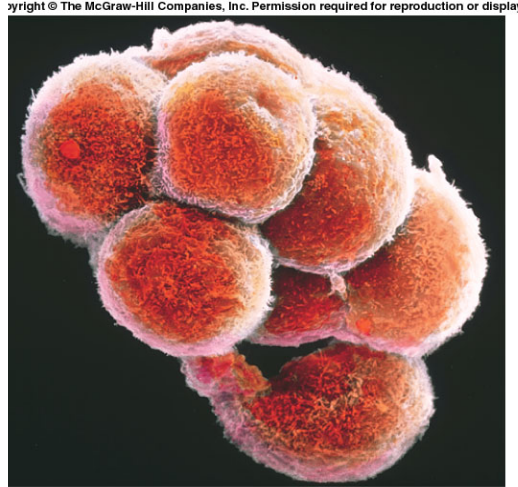
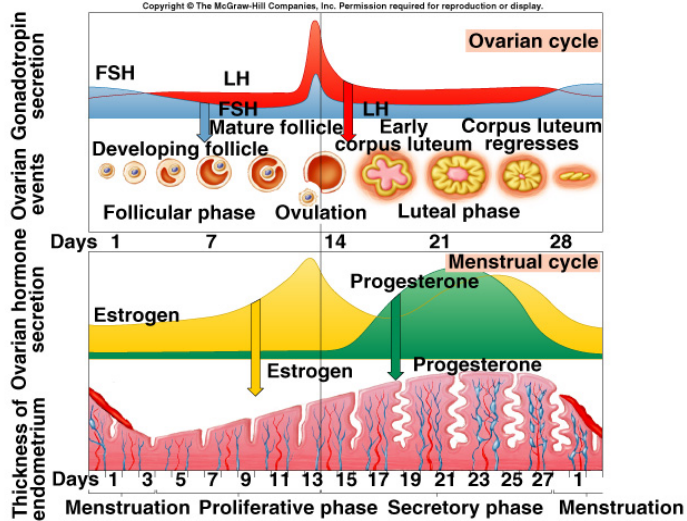




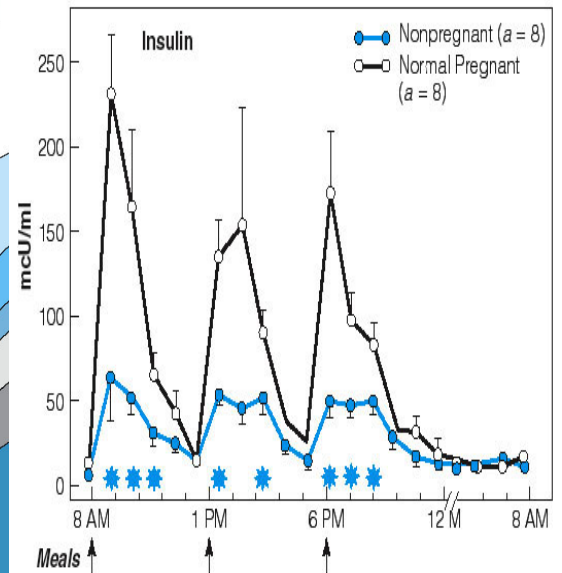
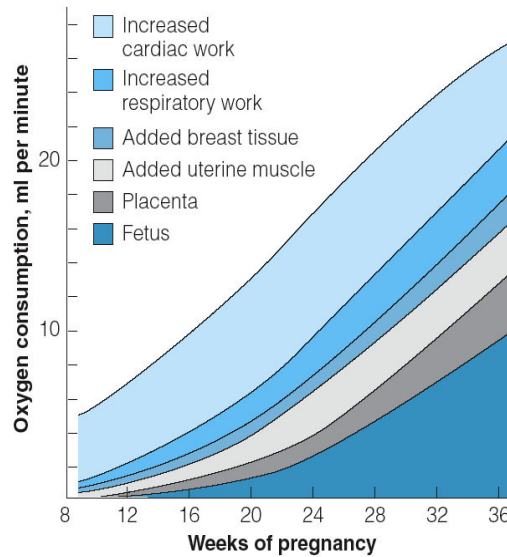
# 身處生育年齡的你(妳)

- 是否遵循與實踐均衡的飲食?
- 是否擁有健康的生活習慣?

# 單元二：懷孕期營養



(b)



# 孕育創造新生命是一項艱鉅的工程

請你/妳靜心想想：

- 你/妳是否感受到自己生命的可貴？
- 看到身心健康的自己，你/妳是否曾經為此感謝父親與母親？
- 你/妳是否願意好好照顧自己的健康，為創造健康的下一代做準備？



# 孕育創造新生命是一項艱鉅的工程

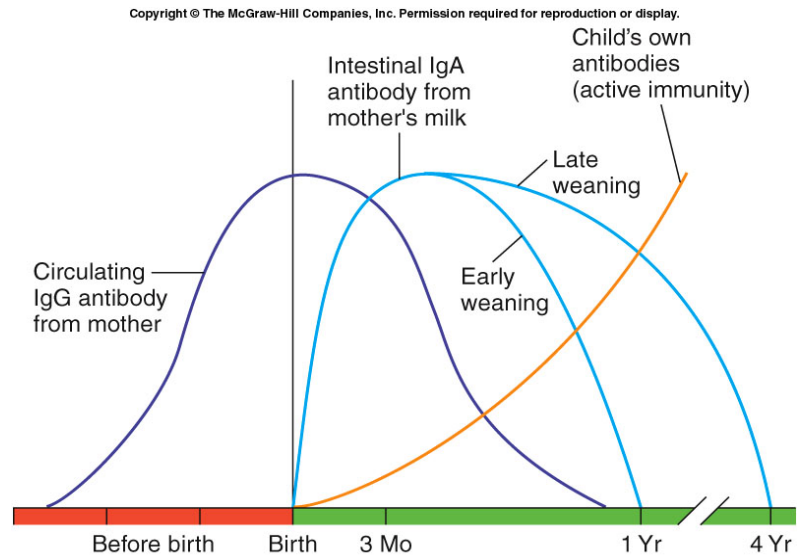
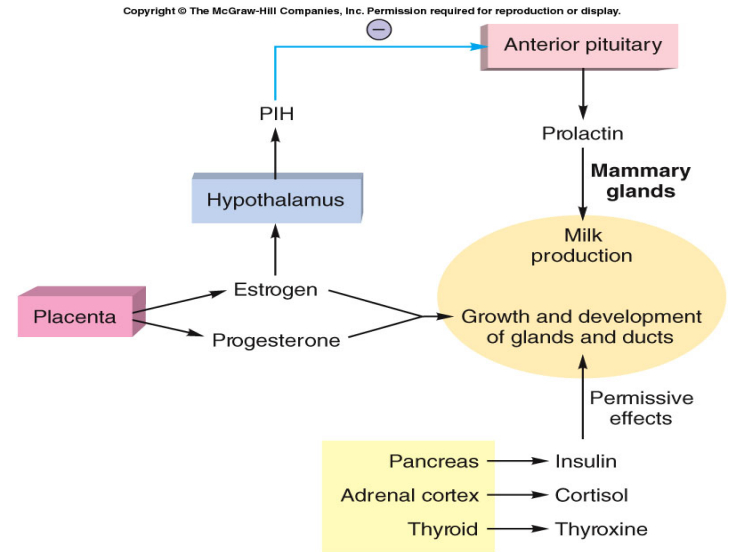
- 看到身心健康的自己，你/妳是否願意多付出一些心力，幫助社會上比自己弱勢的族群？
- 人工生殖、選擇胎兒性別、個數？
- 不可墮胎 VS. **可不墮胎**



# 單元三：哺乳期營養

- 由母乳的製造與分泌生理機制、營養價值、免疫特徵，在嬰兒出生後、生長發育各階段完全符合嬰兒需求、哺餵母乳幫助產婦恢復產前身體健康等面像，欣賞生命的奧秘。

2008/1/8



# 哺乳期/產後期亦為家人關係重整期

## • 產婦

- 儘可能多休息、攝取充足的營養
- 關懷至親的心情變化

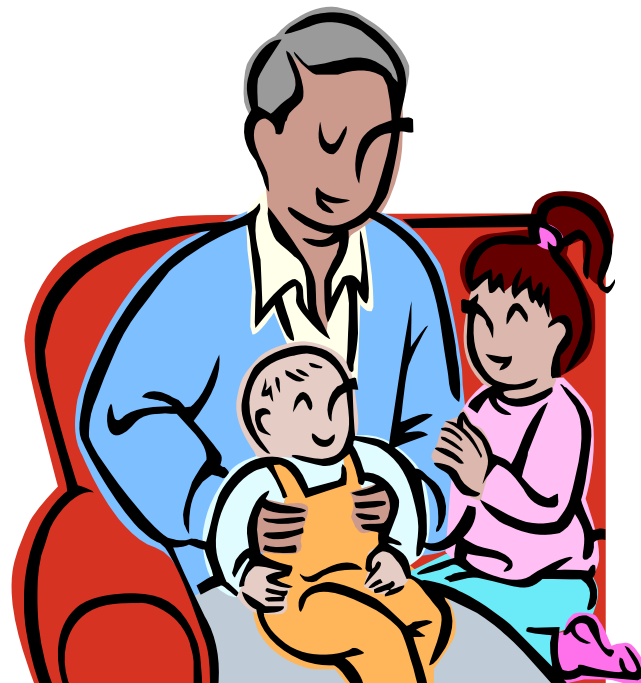
## • 產婦的先生

- 可能有失落感
- 別忘了自己責任重大
- 可以參與許多工作，包括哺乳

## • 稍長的子女

- 幼小心靈需要安撫、協助適應新家人關係

## • 新爸媽的家長

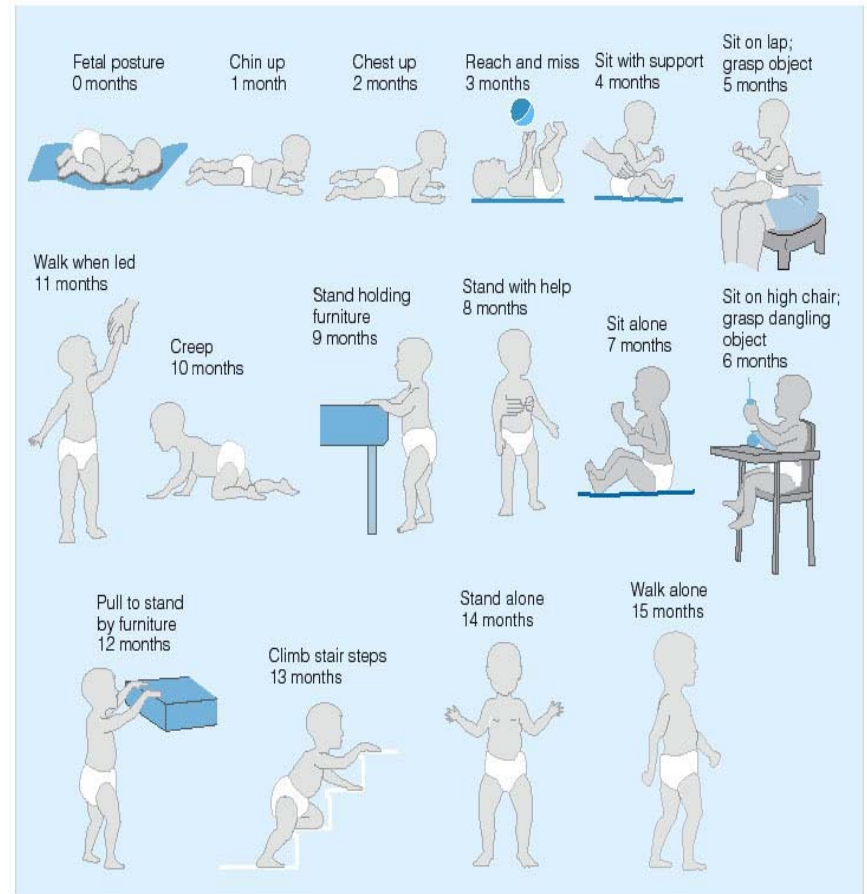
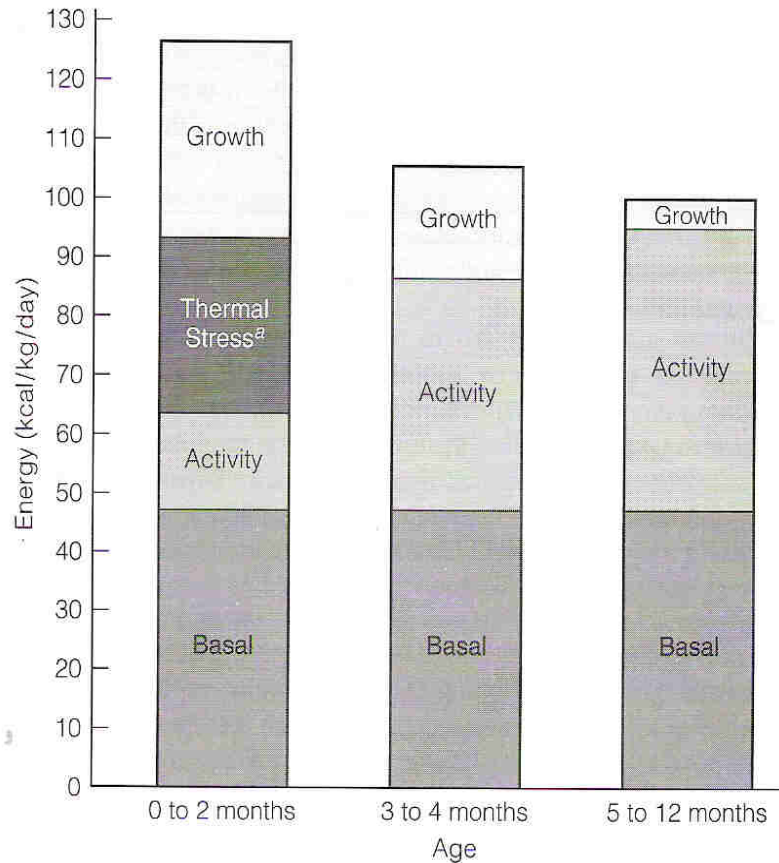




# 單元四：嬰兒期營養

**Figure 5-4** Estimated Energy Requirements of Infants during the First Year

Infant energy needs vary according to age and weight. As the infant grows older and larger, the growth rate diminishes, and the activity level increases.



© 2005 Thomson - Brooks/Cole

# 六、Nutrition for High-Risk Infants

- Inborn Error of Metabolism :  
Phenylketonuria ( PKU )

- 致病機轉；
- 使用特殊formula
- **Social isolation**問題

- **折翼天使照顧**

- 營養介入、似正常飲食設計，提升生活品質



# 單元五/六：兒童/青春期的營養

- 父母與家庭在兒童與青少年的飲食習慣、運動習慣、食物偏好、食物選擇能力建立、齲齒預防之重要責任與關鍵性角色。現身說法，提醒學生未來為人父母時的重責大任。
- 分享參與「國民營養與健康狀況調查」之生化評估團隊之研究成果、經驗、心得，使學生了解國內營養問題所在，鼓勵學生為偏遠地區老人、兒童營養與健康狀況之改善更盡心力。

表八、各地區分層男、女國小學童維生素B2缺乏之盛行率

Table 8 Prevalence of riboflavin deficiency over various gender and regional stratum of elementary school children<sup>1</sup>

Stratum	Male			Female		
	Normal	Marginal	Deficient	Normal	Marginal	Deficient
客家	62.59%	32.60%	4.81%	% 54.09%	34.10%	<b>11.81%</b>
山地	<b>50.71%</b>	<b>39.89%</b>	<b>9.46%</b>	% <b>44.87%</b>	<b>43.12%</b>	<b>12.01%</b>
東部	54.99%	35.24%	<b>9.76%</b>	% <b>45.84%</b>	<b>42.66%</b>	11.50%
澎湖	66.26%	28.13%	5.61%	% <b>48.75%</b>	36.46%	<b>14.79%</b>
北部第一層	67.75%	28.37%	3.88%	% 54.65%	42.39%	2.96%
北部第二層	61.57%	33.34%	5.09%	% 65.97%	27.37%	6.66%
北部第三層	<b>50.58%</b>	<b>44.58%</b>	4.84%	% 59.70%	38.24%	2.06%
中部第一層	<b>54.52%</b>	<b>39.33%</b>	<b>6.15%</b>	% 52.64%	<b>43.30%</b>	4.07%
中部第二層	73.70%	24.71%	1.59%	% 62.25%	36.61%	1.14%
中部第三層	71.95%	25.71%	2.34%	% 67.26%	30.36%	2.37%
南部第一層	69.42%	29.36%	1.21%	% 67.95%	30.09%	1.96%
南部第二層	70.45%	29.55%	0%	% 70.46%	25.21%	4.34%
南部第三層	64.21%	34.87%	0.93%	% 56.52%	40.46%	3.02%

<sup>1</sup>Data were analyzed by SUDAAN software.

2008/1/18  
 Normal: EGRAC<1.20; Marginal: 1.20≤EGRAC<1.40; Deficient: EGRAC≥1.40

孩子都想學習大人和大人一樣



2008/1/8





2008/1/8

孩子對環境中的事物充滿好奇





準備良好的環境 作孩子的榜樣

# 單元七：老年期營養

- 認識老化過程之生理變化，及其對營養代謝、營養需求之影響
- 提醒學生觀察家中長輩，未來在家庭中與職場上要更能體恤老人們因身體變化所帶來的不便、不舒服、甚至不適
- 預防勝於治療之觀念建立



# 如何優雅的邁向銀髮期？

- 營養與生活型態應注意事項：

## Strategies for growing old gracefully

- Choose nutrient-dense foods.
- Maintain appropriate body weight.
- Reduce stress.
- For women, see a physician about estrogen replacement.
- For people who smoke, quit.
- Expect to enjoy sex, and learn new ways of enhancing it.
- Use alcohol only moderately, if at all; use drugs only as prescribed.
- Take care to prevent accidents.
- Expect good vision and hearing throughout life; obtain glasses and hearing aids if necessary.

# 如何優雅的邁向銀髮期?

- 營養與生活型態應注意事項：

- Strategies for growing old gracefully

- Be physically active. Walk, run, dance, swim, bike, row, or climb for aerobic activity. Lift weights, do calisthenics, or pursue some other activity to tone, firm, and strengthen muscles. Change activities to suit changing abilities and tastes. Be socially active-play bridge, join an exercise group, take a class, teach a class, eat with friends, volunteer time to help others.
- **Stay interested in life**---pursue a hobby, spend time with grandchildren, take a trip, grow a garden, or go to the movies.

– **Enjoy life.**



# 課後提醒

- 老化過程在人出生後就開始
- 沒有人能夠阻止老化
- 學習老年期營養後，希望大家更要運用各種專業知識(包括營養)，關懷家中的長輩，幫助與陪伴他們**迎接**老年
- 在自己的人生的生涯規劃中，別忘了在身心靈方面，及早為自己規劃快樂充實的**黃金歲月**



# 學生學習成果評估

- 期中考試 (佔學期總成績之30%)
- 期末考試 (佔學期總成績之30%)
- 平時考 (佔學期總成績之10%)

# 學生學習成果評估

- 學期報告(佔學期總成績之30%)
  - 自我飲食分析評估(自我反省)部分
    - 三日飲食紀錄
    - 與每日飲食指南之評比
    - 飲食優缺點之反省與檢討
  - 服務近人(整合學習內容、實踐、服務、關懷)部分
    - 訪問二位不同生命階段之親友
    - 親友最擔心的三項營養相關問題
    - 為親友釋疑、做飲食規劃指導
  - 學習心得與感想

# 授課最大的收穫

- 看到學生
  - 願意力行所學於日常飲食
  - 心中有同理心的萌芽
  - 更加關心家人
  - 對家人、長輩表達感恩
  - 願意以專業知識回報家人
  - 表達有為人父母的信心、教養育計劃
  - 化關懷、感恩為實際行動
  - 期許自己成為有心的專業人
  - 提出希望未來能在課程中學到的內容
- 分享學生學以致用、成長的喜悅



願與營養科學系同仁  
分享得獎的喜悅

感謝同仁們在先修課程  
為學生的的奠基！

The background features several large, flowing, abstract shapes in orange, yellow, and pink. Interspersed among these are numerous small, light-orange triangles pointing in various directions, creating a dynamic and celebratory feel.

感謝聆聽 敬請指教