**运动营养教案（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 8 学时（每课时1小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）以课程讲座的形式相对系统地学习7大营养素，食物的营养价值，合理的搭配饮食。减肥的饮食计划的制定。食谱的营养搭配实操场地要求：根据学员人数定会场规模即可 设施要求：多媒体放映➕食材➕自制减肥营养餐 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过该讲座能够让市民基本了解平时接触到的宏量元素和微量元素。学完会搭配安排自己的糖蛋脂的比列搭配，减脂糖蛋脂比列5:2.5:2.5 |
| **教学方法**教师主要运用语言、看视频、看图片、亲自动手算自己的基础代谢，自己亲自动手配餐。 |
| **教学内容**具体内容包括：七大营养素，食物的营养价值，减肥群的饮食结构，食物的gi值。 |
| **其他** |