



一、专业介绍

家庭营养与健康微专业，依托家政学国家一流专业建设点、湖南省现代家政产业学院办学。课程体系紧扣“公共营养师”与“健康管理师”职业资格证书考试内容及要求，培养掌握家庭营养学基础知识，具备家庭营养咨询、膳食指导和家庭健康管理能力的高素质复合型人才。微专业毕业生可从事营养师、健康管理师、家政培训师等职业，从而满足家政及其他行业对营养指导、健康管理类人才的需求。

二、招生计划及授课时间

一个班，50 人左右。采取单独编班形式组织教学。晚上或周末授课。

三、开设课程和内容

（一）开设课程

序号	课程名称	学分	总学时	学期	考核方式
1	家庭营养学	2	32	秋季	考查
2	家庭健康管理	2	32	秋季	考查
3	美食有约（烹饪）	2	32	秋季	考查
4	食在美丽（养颜）	2	32	春季	考查
5	养生有方（食疗）	2	32	春季	考查
6	妙手生香（保健）	2	32	春季	考查
合计		12	192		

（二）课程介绍



系统掌握营养学基础、不同人群的营养、社区营养等理论知识；基本具备开展家庭营养指导、科学安排家庭膳食的能力；培养热爱美食、热爱生活的情怀，并建立健康科学的饮食观念。



掌握健康管理学基础、行为生活方式与健康的关系、重点人群的健康管理方式、重点疾病健康管理方法等理论知识；掌握健康管理计划书的制定、健康管理计划的实施与评价等基本方法；具备获得健康管理师职业技能等级证书的能力；具备科学严谨的健康观念、乐于奉献的社会责任感。



《美食有约（烹饪）》是一门技术性、实践性较强的课程。通过学习，系统掌握基本刀工、加工技术、烹饪基本方法；具备扎实的烹饪理论知识和熟练的烹饪技术。



系统掌握平衡膳食、补充生长发育营养的方法；具备预防和治疗机体营养不良的能力；积极帮助服务对象利用营养调理的方法达到美容、体形健美、延缓衰老、增进生命活力目的；培养科学自律、积极乐观的生活态度。



课程以营养学知识为基础，在科学的理论指导下，介绍药食同源物质及保健食品对慢性疾病的治疗方法。主要包括现代营养学理论、药食同源物质和保健食品的食养配餐、特殊生理状态及慢性病的食疗等内容。



课程主要内容为传统中医保健技法。让学生了解中医保健技法的原理、方法与相关技能，掌握刮痧、拔罐、推拿按摩、耳穴等中医保健疗法的操作流程、适应症、禁忌症，并能应用于家庭保健实践中。

四、师资队伍

序号	姓名	年龄	职称	拟授课程
1	郑艳君	44	副教授	家庭营养学
2	唐永芳	46	教授	家庭健康管理
3	易翠平	50	教授	家庭营养学
4	周山东	46	教授	家庭健康管理
5	谷素萍	49	副研究员	相约美食（烹饪）
6	郭 婷	35	副教授	相约美食（烹饪）
7	谷建云	46	副教授	妙手生香（保健）
8	范 敏	44	副教授	食在美丽（养颜）
9	郭 缦	36	讲师	食在美丽（养颜）
10	李祖胤	36	讲师	养生有方（食疗）
11	陈诗雨	34	助教	家庭健康管理



微专业负责人

郑艳君，副教授，家政服务员考评师，国家二级营养师，老年人能力评估师。曾先后担任家政学第一届教研室主任、家政学专业带头人。主持教育规划、省教育厅重点项目等省级课题4项，负责省级一流课程《家庭营养学》发表论文20余篇，参编《家庭营养与膳食》、《家政学概论》教材2部。

拟授课程：《家庭营养学》



唐永芳，教授，副院长，管理学硕士，湖南省文史研究馆特约研究员、全国民政职业教育教学指导委员会委员，长沙市优秀教师。主持或参与国家级、省级教学科研项目10余项，发表学术论文近30篇。主持或参与“管理学原理”等省级精品在线开放课程3门，获省级教学成果奖2项、省课程思政教学竞赛奖2项，指导学生获湖南省“互联网+”大学生创新创业大赛、“挑战杯”湖南省大学生创业计划竞赛等学科竞赛奖8项。

拟授课程：《家庭健康管理》



易翠平，博士，教授、博士生导师。农村农业部规划教材《家庭营养与膳食》教材主编之一。主持省部级科研项目10余项；主编著作5本，发表研究论文170余篇，授权国家发明专利10余项；主持获得湖南省科技进步二等奖、中国粮油学会一等奖、三等奖等奖励。

拟授课程：《家庭营养学》《养生有方（食疗）》



周山东，博士、教授、湖南省青年骨干教师，老年学专业主任、专业带头人。曾在美国罗耀拉大学哲学系、北京大学人口研究所等高校访学。主持国家社会科学基金项目1项，省级科研项目5项，出版专著2本，其中1本被评为“2016中国伦理学十本好书”，公开发表科研论文40余篇（CSSCI6篇）。

拟授课程：《家庭健康管理》



谷素萍，副研究员，家政学专业主任。主持“湖南家庭服务业规范化发展研究”“老龄化背景下女子高校的家政教育发展研究”“基于产教融合的家政学专业人才培养模式改革与实践研究”等省级课题5项，在《中国高等教育》《人民论坛》等核心刊物发表专业论文10余篇。

拟授课程：《相约美食（烹饪）》



谷建云，医学副教授，中医执业医师，药膳师，健康管理师，湖南省药膳食疗研究会常务理事。主持5项省级课题和1门省一流课程，公开发表论文20多篇（CSCD论文4篇），参编《中医养生保健研究》、《百病食疗方》等多部教材和专著。

拟授课程：《妙手生香（保健）》



范敏：副教授，临床医学学士、应用心理学硕士、国家二级公共营养师、健康管理师，育婴师考评员、家政服务员考评员、养老护理员考评员.....主讲《食品营养与卫生》、《学前儿童健康教育》等多门课程。主持省级哲社课题1项、教改课题2项，厅级1项。发表论文20余篇。

拟授课程：《食在美丽（养颜）》



郭婷，副教授。发表SCI论文3篇，EI论文2篇，核心论文15余篇；主持省自然科学基金项目1项、省教育厅优秀青年科研项目1项，市级科研项目2项，省级教改2项；授权（已转化）发明专利2项、授权实用新型专利5项；指导完成3项国家级、7项省级大学生创新创业项目，获“互联网+”大学生创新创业大赛省部级铜奖2项。
拟授课程：《美食有约（烹饪）》



郭彦，生理学博士，讲师。中国老年学和老年医学学会会员、湖南省生理科学会会员，承担老年护理学、老年心理学、优生学等课程教学，主持省级课题1项，发表论文6篇。
拟授课程：《食在美丽（养颜）》



李祖胤，美国路易斯安那州立大学博士。主持省级科研项目一项，sci论文3篇，核心期刊论文1篇，参编教材1部。
拟授课程：《养生有方（食疗）》



陈诗雨，临床医学博士，讲师执业医师，发表SCI论文1篇，主持省级教改课题1项。
拟授课程：《家庭健康管理》

五、结业条件和证书

家庭营养与健康微专业为非学历教育。学生按照微专业课程设置要求，修读完成所有课程，经开设学院审核后，报教务处审定，发放学校统一印制的“家庭营养与健康微专业”微专业结业证书。

六、报名方式

湖南女子学院全日制本科大二大三学生，每位学生限报1个微专业；自愿报名，主修专业成绩良好、学有余力。

七、联系方式

“家庭营养与健康微专业”微专业

招生咨询QQ群：745407430



群名称:家庭营养与健康微专业...
群号:745407430