

# 일상 속 문화를 맛보다 ‘동부창고 클래스, 5첩 반상’

## 하반기 강의 계획서

차시	주차별 학습목표 및 강의내용		강의형식 이론/실습/ 워크숍 등
하반기 (2018.09 ~ 10)			
1	주제	나를 지키는 음식, 힐링푸드	이론, 실습
	내용	이론 : 음식과 영양, 그리고 건강의 관계를 이해한다. 실습 : 닭가슴살말이, 비트스무디, 엽채류샐러드와 라임드레싱	
2	주제	당신의 간은 안녕하십니까?	이론, 실습
	내용	이론 : 건강한 음식을 먹어야 하는 이유를 안다 실습 : 치킨새우채소카레, 레몬수, 토마토찜	
3	주제	바디버튼, 너 나가!	이론, 실습
	내용	이론 : 바디버튼에 대해 제대로 이해하고 해독의 중요성을 이해한다. 실습 : 건강유산슬, 토마토쪽파샐러드, 블루베리스무디	
4	주제	내 미토콘드리아는 몇 등급일까?	이론, 실습
	내용	이론 : 미토콘드리아의 중요성을 이해한다. 실습 : 커리두부스테이크, 케일스무디, 양배추초절임	
5	주제	내 건강의 스펙을 올려라!	이론, 실습
	내용	이론 : 건강한 장의 중요성과 요건을 안다. 실습 : 우엉잡채, 버섯장조림, 망고스무디	
6	주제	단지 그대가 여자라는 이유만으로	이론, 실습
	내용	이론 : 여성호르몬을 건강하게 유지하는 방법을 안다. 실습 : 단호박수프, 고소한참깨샐러드, 수제초코볼	
7	주제	건강한 식탁, 안전한 식탁	이론, 실습
	내용	이론 : 식품첨가물에 대해 정확히 이해한다. 실습 : 고구마퀘사디아, 코코아라떼, 천연아이스크림	
8	주제	우리 가족 건강의 키, 면역력 올리기	이론, 실습
	내용	이론 : 면역력을 올리는 방법을 안다. 실습 : 채소찜닭, 무양파김치, 플레인요거트와 아몬드그라놀라	