

營養科學及食品安全文憑課程

(課程及考前輔導班合共120小時)



課堂內容 (每課堂3小時)

- 第一章節** 1. 營養學歷史、碳水化合物
2. 蛋白質、脂肪
3. 維生素
4. 礦物質、水份
- 第二章節** 5. 齊來探討各類食物營養價值(上)：分析各類食物的營養與能量價值、均衡飲配搭(上)
6. 齊來探討各類食物營養價值(下)：均衡飲食配搭(下)、自家和外出飲食秘訣
- 第三章節** 7. 何謂衰老，衰老元凶，衰老與疾病
8. 抗氧化元素
- 第四章節** 9. 不同人生階段膳食指南(上)：嬰兒、幼兒、學齡兒童、青少年
10. 不同人生階段膳食指南(下)：長者、懷孕期、哺乳期
- 第五章節** 11. 特定人群營養需求：厭食症、酗酒族、吸煙族
12. 特定人群營養需求：素食者、更年期婦女
- 第六章節** 13. 消化系統的構造、功能、常見疾病與膳食配合
14. 何謂消化酵素、肝膽胰常見疾病與膳食配合
15. 心血管系統、呼吸系統、神經系統常見疾病與膳食配合
16. 內分泌系統、泌尿系統常見疾病與膳食配合
17. 骨骼關節系統、免疫系統常見疾病與膳食配合



課堂內容 (每課堂3小時)

- 第七章節** 18. 膳食營養素參考攝入量 (DRIs)：EAR、RNI、AI、UL
19. 探討世界各種膳食模式，食物金字塔，中國居民膳食指南
- 第八章節** 20. 認識食品標籤基本要求、格式、健康標語的應用，簡介各國標籤法
21. 何謂強化食品，保健食品的定義、應用、使用原則
- 第九章節** 22. 食品污染的種類，重金屬對健康影響
23. 食物中毒分類與預防，食物添加劑的認識
24. 簡介食品品質監控技術：GMP、ISO、HACCP
- 第十章節** 25. 營養諮詢流程、問卷種類與應用、談吐技巧
26. 能量消耗、食物換算技巧、計算卡路里並進行配餐、餐單設計技巧及注意事項
- 第十一章節** 27. 運動分類與各種保健效能，運動員特殊營養需求
28. 水份與運動飲料的重要性，運動注意事項，家中伸展運動DIY
- 第十二章節** 29. 烹飪營養學
- 第十三章節** 30. 抗疾病營養素
- 第十四章節** 31. 何謂有機食品、有機栽種及有機飼養、國際有機認證蓋章
32. 基因改造食品的認識、基因改造食品好與壞
- 第十五章節** 33. 中醫營養學
- 第十六章節** 34. 實用美容營養學
- 第十七章節** 35. 嶄新營養學：亞健康、破解營養學謬誤 (上)
36. 嶄新營養學：破解營養學謬誤 (下)、營養與情緒關係 (上)
37. 嶄新營養學：營養與情緒關係 (下)、垃圾食物如何影響情緒
- 第十八章節** 38-40. 考前複習課及輔導班 (共三堂)

完成「營養科學及食品安全文憑課程」後，學員可考取國際專業資格：

- 英國Ofqual TQUK Level 6 健康護理及營養療法文憑 (RQF)
- 英國Ofqual TQUK Level 4 解剖、生理及病理學證書 (RQF)
- 英國TQUK Level 4 食品、營養及健康文憑

* 學員須具備相關學歷或資格方可考核個別考試。最終決定權由勵進國際培訓學院持有。

* 個別僱主可酌情決定是否承認本課程可令學員獲取的任何資格。