

查詢或報名：3563 5631

兒童
營養學
證書
課程

一. 兒童期生理變化及營養需求 (進階版) (6hrs)

- 幼兒期 (1-3 歲)
- 學齡前兒童 (3-6 歲)
- 學齡兒童 (6-12)
- 青少年 (12-18)
- 三餐營養質量評估及分配原則
- 小食及茶點安排及選擇
- 籌備生日會之食品選擇

二. 兒童偏食成因及兒童營養補充品之應用 (6hrs)

- 導致偏食習慣的因素
- 認識偏食類別及程度
- 如何解決兒童偏食問題
- 超市中選擇兒童喜愛食品
- 兒童營養補充品的選擇

三. 兒童疾病的膳食預防 (6hrs)

- 常見的兒童疾病
- 如何透過營養的攝取預防兒童疾病

四. 計劃兒童膳食的方法 (6hrs)

- 計劃兒童膳食的指引
- 兒童的食物安全問題

五. 運動與兒童的身心發展 (6hrs)

- 運動對兒童成長的重要性
- 如何透過運動提升個人健康
- 不同運動對健康的好處
- 如何培養運動興趣

六. 特殊餐膳 (6hrs)

- 素食營養須知
- 食物過敏症及營養補充
- 有營小食製作

