

應用營養學證書課程 (42hrs)

第一章節：【齊來認識營養學】(6hrs)

- 認識各種營養素的分類、功能、膳食來源、需要量、缺乏和過量
- 包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、水份
- 如何選擇優質飲用水

第二章節：【齊來探討各類食物的營養價值】(6hrs)

- 全面剖析各類食物的營養與能量價值
- 何謂均衡飲食配搭
- 自家和出外飲食秘訣

第三章節：【特定人群膳食指南】(6hrs)

- 嬰兒、幼兒及學齡兒童的營養需要
- 營養對青少年的發育和影響
- 老年人的膳食須知
- 懷孕期和哺乳期的營養需要

第四章節：【營養與現代文明病面面觀】(6hrs)

- 肥胖、高血脂症、高血壓、心臟病
- 痛風症、腸胃病、癌症
- 都市病與食療
- 解構「不良」與「養生」膳食守則

第五章節：【體重管理EASY JOB】(6hrs)

- 能量平衡與體重的關係
- 何謂過重、肥胖
- 簡介食品標籤
- 運動與體重的關係

第六章節：【嶄新營養學】(10hrs)

- 了解亞健康狀態
- 破解營養學常見謬誤
- 垃圾食物如何影響情緒
- 營養情緒的關係

第七章節：【餐單編製訓練大本營】(2hrs)

- 學習製作幼兒、成人、孕婦和長者餐單

營養學你又認識幾多？

- 肚腩容易瘦過小腿？
- 為何游泳難瘦身？
- 蕃茄要煮熟食？
- 生完BB無記性！真定假？
- 雞蛋預防老人痴呆！真唔真？
- 糖分導致高血壓？
- 食白飯食到高血脂？
- 食菠菜要加油？
- 糖分會否導致過度活躍症？
- 板製硬豆腐較自製豆漿健康？
- 潮州粉果較蝦餃容易致肥？
- 誤服魚肝油易中毒？

地址：香港九龍長沙灣道833號長沙灣廣場2期5樓502室

網址：www.llegendgroup.com

電話：(852) 8202 8303

傳真：(852) 3563 5632

電郵：info@liti.com.hk