

實用生活 營養學證書 (資歷架構第3級)

Certificate in Practical Knowledge
of Nutrition in Daily Life
(QF Level 3)



課程簡介

課程教授學員正確的營養知識，讓學員認識基本營養學的飲食原則、了解不同類別人土的營養需要並提出均衡飲食的建議。

📖 課堂數目 21堂

🗣️ 語言 廣東話

🕒 面授總時數 65學時

📄 政府資助 持續進修基金

學習成效



說明基礎營養素的分類和功能，以及探討食物營養、均衡飲食及食物金字塔。



解釋不同人生階段的營養需要，並提出均衡飲食建議。



認識高血糖、高血脂、高血壓的定義及飲食預防方法。



閱讀食品標籤、了解何謂營養聲稱及健康聲稱。



掌握正確體重管理概念，並為顧客提供飲食建議，以及辨別坊間不同減重計劃的利與弊。



☎ 4614 6320 | 📞 3563 5631

香港九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓502室

www.llegendgroup.com

info@liti.com.hk



學費: \$12,500

可申請持續進修基金資助，
資助高達 **\$10,000**

實用生活營養學證書(資歷架構第3級)

Certificate in Practical Knowledge of Nutrition in Daily Life (QF Level 3)

課程內容

* 所有課題均以面授形式進行，廣東話授課。

課題1 掌握基礎營養素的分類和功能

- 認識六大營養素分類及功能
- 營養素建議攝入量、缺乏和中毒症狀

課題2 探討各類食物營養、均衡飲食、外出飲食秘訣

- 剖析各類食物的營養價值
- 簡介食物金字塔
- 均衡飲食及外出飲食要訣

課題3 膳食營養素參考攝入量 (DRIs)

- 認識中國居民膳食營養素參考攝入量 (Chinese DRIs)

課題4 不同人生階段均衡膳食建議

- 嬰幼兒、學齡兒童、青少年、長者、懷孕及哺乳期營養需要

課題5 簡介常見三高狀態及飲食預防要點

- 認識高血糖、高血脂及高血壓
- 認識三高飲食注意事項

課題6 認識抗氧化營養素及延緩衰老

- 了解自由基與衰老關係
- 認識抗氧化營養素

課題7 閱讀食品標籤、了解何謂營養聲稱及健康聲稱

- 認識香港食品標籤法
- 解讀食品標籤、營養聲稱及健康聲稱
- 認識食物添加劑

課題8 認識營養保健品分類及使用原則、禁忌

- 認識常見營養保健品的保健劑型、功能及使用禁忌

課題9 掌握正確體重管理概念

- 正確量度身高、體重、腰圍、脂肪比率
- 肥胖定義及影響
- 了解客戶飲食習慣並提供初步飲食建議
- 體重控制基本守則
- 認識坊間常見減肥計劃

入學要求

- ✓ 1. 18歲或以上；及
- ✓ 2. 完成中五（舊學制）／中六（新學制）或同等學歷，及1年或以上工作經驗；或
- ✓ 3. 中三學歷及3年或以上工作經驗；及
- ✓ 4. 通過面試。

畢業要求



出席率達80%及總成績分達60%或以上，即可獲頒發實用生活營養學證書（資歷架構第3級）。

1. 本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內 2. 本課程在資歷架構下獲得認可（資歷架構第3級）

