



課程分類	健康			
課程名稱	IPTFA 營養及健康飲食導師證書課程			
課程編號	BH034			
授課語言	廣東話			
上課時數	30.0 小時			
入學資格	凡年滿十七歲或以上			
課程費用	持有澳門居民身份證人士：5,300澳門元 非持有澳門居民身份證人士：5,300澳門元			
課程證書	學員取得及格成績，且出席率達學校要求，可獲發澳門旅遊大學課程證書及國際康體專才培訓學院 IPTFA頒發的證書。課程及格分數為70分。			
	課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期
	BH034	2303	2023/10/08	2023/11/05
課程目標	本課程旨在讓學員了解基礎食物營養知識及健康飲食原則，教授有關食物營養標籤及健康烹調方法，並掌握為不同人士設計餐單及推廣健康飲食的技巧。			
課程大綱	1.食物營養、飲食習慣及健康的相互關係 2.認識營養素及其對身體的功用 3.營養需要量及指引 4.不同年齡人士的膳食指南 5.如何照顧有特別營養需要的人士 6.膳食管理怎樣預防疾病 7.食物處理過程對營養含量的影響 8.如何在食物處理及烹調過程中保存營養 9.剖析營養標籤 10.健康飲食推廣技巧 11.如何為不同類別的人士設計餐單 12.健康烹調技巧			
老師	請參閱課程時間表			