



本課程已納入
教育局
持續進修發展計劃

餐單設計課程

課程簡介

編制不同人群的合理食譜，包括兒童、青少年、成人、老年人、孕婦等...

營養 -- 生命之源

維持生命的主要物質除了空氣和水以外，就是食物，也就是食物裡面的均衡營養維持了人的生命。

食物中的營養成份分為七大類：蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質、膳食纖維和水。

熱能是生命活動的熱源，缺少熱能，人體中血糖下降，就會感覺疲乏無力，進而影響工作、學習的效率，但熱能貯存過多，會使人體發胖，也會引起多種疾病。

蛋白質是人體最需要的營養物質之一，人體的一切器官、細胞都是由蛋白質所構成，人體蛋白質平均每 80 天就要更新一半。因此，攝入蛋白質不僅是兒童、青少年身體成長的需要，也是成年的需要。

教學目標

根據食品中各種營養物質的含量，對應不同人群的需要設計食譜，使人體攝入的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質等幾大營養素比例合理，達到均衡膳食，身體健康的目的。

課程大綱

- *營養素需要量的定義和概念
- *七大營養素
- *BMI 指數
- *餐單設計 – 如何編制不同人群的合理食譜
- *如何分辨蛋白質食品的優劣

教學對象 任何有興趣的人士

授課語言 廣東話

導師 具相關專業資格及行業經驗的導師

上課地點 澳門新口岸宋玉生廣場335-341號獲多利中心11樓－澳門科技大學持續教育學院

上課日期

課程編號：1704120415-0	2017年6月3、10日	週六 14:00 – 17:00 17:30 – 20:30	總課時 12 小時
-------------------	--------------	-----------------------------------	-----------

課程費用 澳門幣 900 元

收生名額 20 人



*** 報名注意事項 ***

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://coes-stud.scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇 **<養生保健>** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本及相片 1 張至本院辦理報名。
2. 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
3. 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
4. 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

查 詢 電話：8796 1805 / 8796 1807 電郵：scs@must.edu.mo

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs-tw/diploma-certificate-programs>



- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 scs@must.edu.mo 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校等提供內部培訓，按各機構不同之要求(主題/時間/地點/對象)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。