

營養配餐基礎培訓課程 課程大綱

序號	課程大綱	課程內容摘要	課時
1	營養基礎概念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營養學簡介 2. 食物的分類 3. 營養素的生理功能 4. 營養與健康的關係 	1
2	基礎營養學與配餐應用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識三大營養素 <ol style="list-style-type: none"> 1.1 種類、性質及其於人體的生理功能 1.2 來源以及人體對其的需求量 1.3 配餐中三大營養素的比例調配技巧 2. 維生素及礦物質 <ol style="list-style-type: none"> 2.1 維生素及礦物質的特性及食物來源 2.2 維生素及礦物質的需求量 2.3 缺乏的原因及症狀 2.4 配餐中如何強化特定營養素 3. 水分及能量代謝基礎 <ol style="list-style-type: none"> 3.1 水分的生理功能 3.2 人體水分的來源及需要量。 3.4 熱量的定義及檢測方法 3.5 不同人群對熱量的需求 	13
3	食材營養價值	<ol style="list-style-type: none"> 1. 六大類食物的分類及營養價值 2. 配餐中食材選擇的基本原則 	2
4	均衡飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食的定義與健康的關係 2. 人體每日的營養需求 3. 均衡飲食與個人化餐單設計技巧 	1.5
5	營養膳食設計技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析體重及身體組成成分 2. 肥胖對健康的影響 3. 慢性疾病與營養的關係 4. 不同人群的膳食設計技巧（如嬰幼兒、長者、孕婦等） 5. 不同需求的膳食設計技巧（如增重、減重、預防或改善慢性疾病等） 	7.5

6	營養標籤解讀與預先包裝食品選購實務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識營養標籤 2. 營養標籤解讀 3. 營養標籤的規範指引 4. 為不同人群需求選擇預先包裝食品的原則與考量 5. 選購預先包裝食品時常見的問題 	2.5
7	配餐食品安全知識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常見的食物中毒類型認識與預防（細菌性食物中毒、動物性食物中毒、植物性食物中毒、黴菌毒素等） 2. 食品添加物認識與使用安全（常見的食物添加物、禁用的食品添加物、食品添加物的相關法規等） 3. 了解食品安全與操作衛生指引（時間及溫度控制、個人衛生、清潔及消毒、蟲鼠控制等） 	7.5
總計			35