



## 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 任何有興趣人士

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 2 樓 持續教育學院

上課地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（確實地點將於確認開課時以手機短訊通知）

上課日期 授課語言 廣東話

課程編號：1904290446-0	2019 年 8 月 18、25 日	週日 10:00-13:00；14:00-17:00	總課時為 12 小時
-------------------	--------------------	----------------------------	------------

課程費用 澳門幣 900 元 收生名額 20 人

### \* 報名注意事項 \* 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]

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://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 1998 電郵：[scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo)

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



- 如欲收到本院之課程資料，可發電郵至 [scs@must.edu.mo](mailto: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。