

**Diploma in
Applied Nutrition and Weight Management
應用營養與體重管理文憑課程**



應用營養與體重管理文憑課程

Diploma in Applied Nutrition and Weight Management

課程簡介

本課程內容直接易明，理論與實習並重，配合個案研究分析，以實踐及小組討論形式，達至活學活用的目標。學員修畢本課程後，除可了解減重原理及飲食守則外，亦可透過實踐，評估個人的營養及飲食問題，以及學習減重膳食的安排，從而建立一個正確、有效、持久的體重控制方案，給予需要體控人士專業的營養建議及指導。

課程並希望為學員提供練習、訓練及親身體驗，能夠學習到專門的營養學知識，助己助人改善健康，除提高自信心外、精神狀況、工作能力亦有所提升。

本課程切合在職人士需要，特別加入個人健康及體重管理回顧及展望環節，在導師監督下，利用課堂知識，設計一個營養 / 運動 / 體重的執行計劃，方便日後為顧客及有需要人士度身設計一個全面的健康及體重管理計劃。

課程目的

1. 課程切合男女在職人士需要，畢業學員應有能力應用課堂知識，為自己或客人設計一個透過營養飲食，配合運動及健康元素的體重管理計劃。
2. 成功健體瘦身的人士，均能自覺提高信心、行動更輕快，精神煥發，提升工作能力。透過課程期間的親身體驗及實習，改善體質、控制體重、控制疾病及培養正確的飲食習慣。

課程特色

- 課程由專業人士策劃及教授，包括：專業營養師、運動教練及客席講者。
- 課程內容設計具針對性及應用性，透過個人講解、小組討論、個案分析、影片分享、多媒體等互動教學，令學習更有趣味。
- 理論與實踐俱備，幫助學員投身有關行業時，能達到學以致用的目的。

適合參加人士

- 健康教育推廣員
- 健康 / 營養產品推廣員
- 運動教練
- 體育老師
- 美容師
- 老人院舍健康服務員
- 現任及有志投身健體或纖體行業人士
- 有意轉型人士

入讀要求

- 本課程特別為投身保健、纖體、健康推廣的人士而設，申請人現時的職業及背景經驗不限，學歷達中學畢業程度，從事相關行業及修畢營養學及健康管理證書課程者，將優先考慮。

授課語言

以粵語講授。講義中文為主，名詞輔以英語。

[Register Now](#)

課程內容

科目一：基礎營養學 Basic Nutrition

- ✓ 基礎營養學 - 碳水化合物及纖維的功能
- ✓ 基礎營養學 - 蛋白質, 脂肪及水的功能
- ✓ 基礎營養學 - 維他命及礦物質的功能
- ✓ 營養與消化系統, 及相關健康問題的飲食方案
- ✓ 食物標籤解碼, 健康烹調法
- ✓ 健康煮食及烹飪

科目二：營養及體重管理 Nutrition and Weight Management

- ✓ 肥胖的問題及成因, 解構各種減肥方法
- ✓ 營養及體適能評估及分析 - 人體測量, 生化指數, 臨床觀察及飲食記錄等
- ✓ 個人熱量評估, 營養餐單原理與制作
- ✓ 健康飲食指引, 外出飲食指引, 節日飲食指引
- ✓ 營養補充品及功能性食品
- ✓ 運動生理學, 體重控制及能量系統
- ✓ 運動計劃元素及設計, 創傷處理及預防
- ✓ 減肥心理, 情緒管理

科目三：應用營養學及健康管理 Applied Nutrition and Health Management

- ✓ 肌膚與抗衰老飲食
- ✓ 糖尿病、高血壓及高血脂飲食
- ✓ 消化系統, 肝臟健康及骨質疏鬆飲食
- ✓ 免疫力及情緒管理飲食
- ✓ 素食營養及飲食
- ✓ 食物過敏症及濕疹飲食

費用

本會會員：HK\$7,600

非會員：HK\$8,200

(二人或以上同時報讀, 每位可減 HK\$300)

[Register Now](#)

講師

黃榮俊先生

- ◇ 香港中文大學食物及營養學榮譽學士及哲學碩士、個人體適能教練、體適能瑜伽教練、運動營養及體重控制員，以及 Fitball 專業教練
- ◇ 黃先生乃浚健營養及健康顧問中心資深營養師，具 17 年以上豐富經驗的營養保健諮詢及健康體重管理顧問
- ◇ 曾為過萬名人士提供減重方案
- ◇ 各大電子媒體訪客及營養專欄作家
- ◇ 已出版 5 本有關營養的暢銷著作
- ◇ 主持的營養及健康講座已經超過 800 場

修畢個別科目

為加強學習效果，學員除最少出席每科百分之七十堂課外，學員亦需通過每科考核評估，成績達 50 分以上，乃圓滿修畢該科。

文憑頒授

凡學員修畢三個科目並取得合格成績，將由香港管理專業協會高等醫療管理院頒發「應用營養與體重管理文憑」。

高等醫療管理院

高等醫療管理院於 2017 年 3 月成立。本院提供世界級的醫護管理課程，並為醫護專業發展提供學習平台，旨在為推動香港及地區醫護界的卓越管理作出重大貢獻。

高等醫療管理院通過教育和培訓，培育醫療行業的人才。本院亦致力為知名學者和專家、與醫療保健專業人士和從業者，以及協會之會士和會員提供互動交流的平台，使醫療管理行業內的最佳實踐，最新知識和創新思維得以推廣。

查詢

本課程詳情：

陳小姐：2774 8569

電郵：details.cdp@hkma.org.hk

一般查詢／會員／報名：2774 8500 / 2774 8501

電郵：hkma@hkma.org.hk

www.hkma.org.hk/pd/dnwm

[Register Now](#)