



軟餐營養學及烹飪基礎證書
課程編號: CDA161124

課程簡介:

很多疾病、某些癌症療程和身體退化問題都可能會導致吞嚥困難。吞嚥困難可以發生在任何年齡層，長者的風險明顯較高。吞嚥困難會導致食物未能正常地通過食道進入胃部。吞嚥時，患者亦有可能感覺不適。久而久之，吞嚥困難可導致患者進食的食物份量大大減少，因而導致體重下降、免疫力下降、營養攝取不均衡、體力和精力下降等問題。嚴重的甚至會導致營養不良。這些都是會影響患者的生活質量甚至是身體健康的。

進食是維持身體機能不可或缺的重要一環。透過言語治療師的專業評估，不同質感的軟餐或有可能適合患者。而營養師則會提供飲食和餐單配搭建議，確保軟餐營養均衡。需要時，營養師更會幫患者提供軟餐營養加強方案，以確保吞嚥困難人士能攝取足夠的營養供給身體所需。透過提供合適的軟餐，不但能滿足患者的營養需求，更能幫助他們享受能夠進食的喜悅。這是對於吞嚥困難長者尤其重要的。

課程內容:

	時間	內容	上課模式
第一天	營養課程 A - 理論 (1小時)	全面了解吞嚥困難飲食的需要及解決辦法 由經驗豐富的註冊營養師策劃內容及教授，內容包括： <ul style="list-style-type: none">● 香港吞嚥困難問題普及化及其對營養吸收的影響● 吞嚥困難人士的營養攝取建議● 軟餐對有吞嚥困難問題的患者的好處● 比較香港現時製作及提供軟餐的不同方法● 香港及其他國家的軟餐市場及發展● 如何應用及實踐軟餐於院舍及家中● 製作軟餐的技巧和注意事項	Zoom (線上) (提供課程錄影)
第二天	營養、言語治療及烹飪課程 (4小時)	全面了解製作安全及健康軟餐的技巧 言語治療課程 (45分鐘) <ul style="list-style-type: none">● 國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)的應用及測試不同食物質地的方法● 正確軟餐質地及其測試的方法 營養課程 B (1小時) <ul style="list-style-type: none">● 如何確保軟餐有足夠的營養● 軟餐營養強化的方法 軟餐烹飪課程 (2小時15分鐘) <ul style="list-style-type: none">● 即場烹調健康有營軟餐： 抗氧化薑黃雞翼+低糖砵仔糕	實體



上課日期:

本課程定期開班，下一次課程時間為

- 2024年11月16日(上午) 及
- 2024年11月17日(上午)

(線上1小時+實體4小時，共5小時)

本課程接受團體報名。我們可以為安老院舍或其他有需要的團體提供上門服務。亦可按貴機構的需要，度身制定約2.5小時的軟餐煮食工作坊或者軟餐煮食示範。價錢由\$4500-6500不等。如有興趣，請WhatsApp聯絡梁女士6033 3576查詢詳情。

地點: 待定 / 為團體提供上門服務

人數: 滿10人開班

對象: 歡迎安老院舍/醫護員工、對營養軟餐有興趣人士、現正修讀醫護相關或營養學學生

授課語言: 廣東話

截止報名日期: 不適用 (名額有限，報名從速。)

報名方法:

請使用以下連結填妥報名表格。如需協助請聯絡梁女士6033 3576。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevznu0hjK6eJjBOZmWL0YYjc8BHxXdF6W1HNUUozfPE_aJg/viewform?usp=sf_link

課程資源包括:

1. 課堂筆記
2. 課程錄影(僅限營養課堂A)
3. 每人一至兩份軟餐成品(請自備外賣盒)

課程特色:

課程由經驗豐富的註冊營養師和言語治療師策劃及教授。註冊營養師會教授參加者規劃及烹調營養均衡的軟餐，以符合患者的身體營養需要。言語治療師會教授參加者不同等級的軟餐，以提供安全的餐膳給吞嚥困難患者。

- 了解軟餐的歷史和發展
- 掌握正確烹調軟餐的方法
- 掌握軟餐營養加強的方法，以預防營養不良、體重下降及其他身體問題
- 掌握營養均衡的軟餐餐膳搭配
- 掌握如何製作及評估不同等級軟餐的質感，以提供安全的軟餐

學費:

原價\$1600

- 早鳥優惠 (2024年10月31日前報名)
HKCDA會員/安老院職員可享九折優惠; 除以上所述則九五折優惠
- 二人同行每位再減\$150

證書:

完成課程的學生可獲得由香港社區營養師協會頒發的「軟餐營養學及烹調基礎證書」乙張。