

國立臺灣師範大學

全齡健康膳食與營養規劃專業學分學程

一、主軸/發展方向說明：[\(校系統修習課程表，請點選本連結\)](#)

隨著全球邁入高齡化社會，全齡（Life-cycle）的膳食規劃已成為食品與營養產業的重點。本學程引導學生了解營養素需求與各年齡層需求的營養科學知識，能夠具備針對各生命期設計適當的營養、符合個體需求飲食計畫的能力，厚植學生在健康促進、保健管理等領域的深度與廣度。

二、核心能力：

1. 食物特性辨識力：了解各類食材的物理、化學特性及其在烹飪過程中的變化。
2. 營養需求評估力：能針對不同年齡層（嬰幼兒至高齡者）進行營養需求分析。
3. 全齡化膳食設計力：具備膳食計畫與供應的能力。
4. 健康促進實踐力：應用營養知識轉化為促進健康的餐點，推動全人健康生活。

三、課程內涵簡介：

全齡健康膳食與營養規劃專業學分學程包含6門課程，總學分為13學分，膳食計畫為總整課程。基礎課程包括食物學及營養學。食物學是所有食品營養相關領域的基石，介紹各類食物的成分構造、貯藏原理及加工特性等專業知識。營養學探討人體如何攝取、消化、吸收及利用各類營養素，課程連結營養素與人體生理機能的關係，建立預防疾病的基礎知識。進階核心課程為生命期營養，了解人類在不同生理階段有不同的營養重點。膳食設計及膳食計畫實驗則為本學程的「整合性課程」，學習了解設計對象的營養需求、飲食習慣及對食物的喜好，並利用食物代換表選擇合適食材，規劃出符合健康需求的膳食。

1. 食物學

內涵介紹：本課程建立食物組成分之物理化學性質等基本知識，並涵蓋食品營養專業相關的食物學議題。在此課程中介紹不同種類食物於製備、加工過程中的各項變化，以建立食品材料的基本概念。

2. 營養學(一)

內涵介紹：本課程為營養專業之入門課程。系統介紹人體消化系統與能量代謝基礎，聚焦三大巨量營養素（醣類、脂質、蛋白質）之消化、吸收、分佈、代謝與生理功能，並說明其主要膳食來源、缺乏與過多之健康影響。本課程同時涵蓋能量需求估算與熱量消耗之基本原理，協助學生建立營養科學之整體觀與定量分析基礎。預期學生修畢後能描述巨量營養素之代謝與功能、初步評估膳食攝取與能量需求，並運用基礎原理解讀常見營養相關健康議題。

3. 營養學(二)

內涵介紹：本課程為延續營養學（一）之基礎課程，聚焦微量營養素。探討維生素與礦物質於人體之吸收、運送與分佈、活化與代謝、生理與生化功能，以及交互作用與調控機制；說明各微量營養素之主要膳食來源、缺乏與過量之臨床與公共衛生意義，並介紹國內外膳食參考攝取量之應用。預期學生修畢後能說明主要微量營養素之功能與需求、辨識營養不均衡之風險，並能依指引初步評估與規劃膳食中微量營養素之供給。

4. 生命期營養

內涵介紹：課程設計目的在於連結營養科學知識與各生命週期之需求，以滿足各週期之生理與生活所需，進而提升生命之質與量。本課程協助學習者了解各週期所需之食物營養模式與供應方式。

5. 膳食計劃

內涵介紹：課程介紹家庭及各年齡層與特殊族群飲食設計原則。也提醒當代飲食設計源由及各膳食及餐飲供應方式及行業之異同。

6. 膳食計劃實驗：

內涵介紹：配合膳食計畫課程，實地練習各種膳食設計製備。此實作課程練習家庭、各年齡層及特殊族群膳食設計製備及供應。

營養科學學士學位學程全齡健康膳食與營養規劃專業學分學程修習科目表

科目代碼	課程名稱	學分數	課程架構類別 (修習條件)
NSU0001	食物學	3	基礎課程(必修)
NSU0006	營養學(一)	2	基礎課程(必修)
NSU0007	營養學(二)	2	基礎課程(必修)
NSU0013	生命期營養	3	核心課程(必修)
NSU0011	膳食計畫	2	總整課程(必修)
NSU0012	膳食計畫實驗	1	總整課程(必修)
取得本學程認證之（最低）總學分數 13 學分			