

長者健康飲食課程大綱

常言道：「食得是福」。享受美食是人生一大樂事。隨著年齡增長，不健康的生活或不均衡的飲食習慣及身體機能的退化，都會增加長者患上慢性疾病的風險，如糖尿病，便秘或關節炎等。而長者本身的生理變化，例如牙齒脫落、胃口變差等，也使長者在選擇食物及攝取營養方面受到限制。因而追求均衡的飲食及維持生活質素成為長者健康的一大學問。本課程透過介紹均衡飲食的要素，讓同學了解應如何選擇食物以應對身體的變化，還會簡介各種長者飲食的謬誤及提供具體的改善建議。

單元	課題
一.	健康飲食概念
二.	營養素的基本作用及來源
三	長者生理心理變化
四	長者容易缺乏的營養素
五	長者的飲食原則
六	飲食謬誤與陷阱
七	不良飲食習慣與都市病的關係
八	食物衛生
九	認識功能食品
十	藥物管理常識