

113 年度「嬰幼兒營養與副食品食譜設計」課程簡章


壹、課程簡介：

寶寶究竟該何時開始吃副食品？怎樣才能讓寶寶愛上副食品？而容易過敏的食物何時讓寶寶嘗試？身為嬰幼兒的實際照顧者都應該具備正確的營養知識與副食品添加的原則，才能協助寶寶強健免疫系統及消化系統，這是家長們對照顧者的期待，也是我們開辦課程的初衷。

貳、開課計畫

■ 主辦單位：社團法人全球華人坐月子專業認證協會

■ 承辦單位：寶麗安實業有限公司/月嫂幫職能發展學院

| | | |
|------|--|--|
| 課程名稱 | 嬰幼兒營養與副食品食譜設計 | |
| 課程時數 | 6 小時 | |
| 上課時間 | 09:30~16:30(午休 1 小時) | |
| 招生對象 | 保母、月嫂、托嬰中心保育員 | |
| 招生人數 | 每班預計招生 20 人 | |
| 開課場次 | 113 年共有五場，4/21(日)、6/22(六)、8/25(日)、10/26(六)、12/22(日) 任選場次報名。 | |
| 上課地點 | 台北市大同區承德路 3 段 230 號 9F (主辦單位有異動上課地點之權利) |  |
| 報名方式 | 一律採網路報名，網址： https://bit.ly/4d2TJgA (掃描 Qrcode 即可前往課程說明頁) | |
| 課程目標 | 1. 完整了解嬰幼兒營養知識 2. 學會設計寶寶各階段的副食品 3. 輕鬆準備副食品的方法 4. 學會處理寶寶吃副食品的疑難雜症 | |
| 課程特色 | 1. 各階段寶寶的營養問題全部幫你解答 2. 了解寶寶各階段的營養需求 3. 最實用且實戰的副食品製備技巧教授 4. 超好用的副食品製備工具推薦給你 5. 別人不會告訴你的市售副食品和寶寶調味料評比 | |
| 課程內容 | 一、0-4 個月營養 (30 分鐘) 1. 0-4 個月寶寶的營養需求 2. 母乳與配方奶的營養差異 3. 寶寶生長曲線營養評估 二、副食品基礎概念與製備技巧 (30 分鐘) 1. 開始給副食品的時間 2. 給副食品的方式及優缺點 (泥派、野獸派、混合派) 3. 副食品的製備方式 2. 副食品的保存 | |

4. 好用的副食品製備工具

二、4-6 個月營養 (60 分鐘)

1. 副食品四階段的口腔發育特徵
2. 4-6 個月寶寶的營養需求
3. 4-6 個月副食品與奶如何搭配
4. 4-6 個月寶寶該吃多少副食品
5. 寶寶需要喝多少水
6. 六大類食物份量概念教學
7. 第一階段副食品食譜設計 (液狀、泥狀)

三、7-9 個月營養 (45 分鐘)

1. 7-9 個月寶寶的營養需求
2. 7-9 個月副食品與奶如何搭配
3. 7-9 個月寶寶該吃多少副食品
4. 手指食物的質地和製備技巧
5. 第二階段副食品食譜設計 (細粥狀)

四、10-12 個月營養 (45 分鐘)

1. 10-12 個月寶寶的營養需求
2. 10-12 個月副食品與奶如何搭配
3. 10-12 個月寶寶該吃多少副食品
4. 自主進食的引導方式和餐具選擇
5. 第三階段副食品食譜設計 (粗末狀)

五、1 歲以上營養 (45 分鐘)

1. 1 歲以上寶貝的營養需求
2. 1 歲以上寶貝副食品與奶如何搭配
3. 1 歲以上寶貝該吃多少副食品
4. 是否需要換成長型配方奶
5. 第四階段副食品食譜設計 (塊狀)

六、吃副食品會遇到的狀況和解決辦法 (45 分鐘)

1. 吐出來
2. 作嘔
3. 挑食或厭食
4. 便秘

七、市售副食品如何挑選 (30 分鐘)

1. 寶寶粥
2. 手指食物
3. 寶寶調味料

八、3~6 歲幼兒期營養 (15 分鐘)

九、問題與討論 (15 分鐘)

叁、講師介紹： 陳怡錚營養師

學歷：輔仁大學營養科學系碩士班(畢)

現任：

- 錚盈生物科技有限公司執行長
- 知名保健營養講師
- 安民家庭醫學科診所兼任營養師
- 長庚科技大學保健營養系兼任講師

經歷：

- 擁有千場以上的演講經驗
- 電視節目特別來賓
- 報章媒體專訪營養師
- 部落格作家
- 芊營營養諮詢中心營養師
- 新綠基股份有限公司講師/營養師
- 普羅拜爾生物科技(股)公司總營養師
- 觀文醫學營養中心營養師
- 喬登專業減重中心營養師

證照：

- 中華民國專技高考營養師
- NCSF美國國家肌力與體適能協會運動營養師
- 中餐烹調丙級技術士
- 烘焙食品丙級技術士

著作：外食真享瘦