

美容業能力標準說明
能力單元

1. 名稱	認識基礎營養學
2. 編號	BEZZCN226A
3. 應用範圍	於美容相關工作場所，能夠瞭解營養學的基礎知識，與顧客溝通時，懂得回答顧客有關飲食營養的簡單問題及介紹正確的飲食營養之道。
4. 級別	2
5. 學分	6（僅供參考）
6. 能力	<p style="text-align: right;"><u>表現要求</u></p> <p>6.1 認識基礎營養學</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 認識營養學的基本定義 ◆ 認識消化系統的結構及基本的運作功能 ◆ 認識營養素的整個消化過程，包括：攝取、消化、吸收、代謝及排泄 ◆ 認識人體熱量的來源和運用，及掌握基本計算方法 ◆ 認識食物的種類及一般成人的建議食用分量，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 五穀類 • 蔬菜類 • 水果類 • 肉類、禽類、蛋類及豆類 • 奶及奶類製品 ◆ 認識主要營養素的特性、功能及人體每天的需要攝取量，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 碳水化合物 • 脂肪 • 蛋白質 • 維他命 • 礦物質 • 水 • 膳食纖維

	<p>6.2 應用基礎營養學知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 掌握基本的營養學知識，包括食物種類及各大營養素的特性和基本功能，懂得回答顧客有關飲食營養簡單的問題，並協助介紹正確的飲食營養之道 ◆ 在遇到較複雜的相關問題時，建議顧客諮詢營養專家／註冊營養師
7. 評核指引	<p>此能力單元的綜合成效要求為：</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) 能夠掌握有關營養學的基礎知識，介紹正確的飲食營養之道；及 (ii) 能夠正確回答顧客有關飲食營養簡單的問題，並在遇到複雜的相關問題時，懂得轉介顧客予營養專家／註冊營養師。
8. 備註	