**113年度金門縣社區營養照護培訓課程**

**「銀髮族常見飲食問題與保健營養品補充策略」**

1. 隨著醫療科技進步，人的平均壽命延長，但如何「老的健康」是每個人所關心的議題，更是社區健康推動者必備核心的知識。依據112年社區營養照護培訓課程課後調查，「代謝症候群與體重管理」為學員有興趣之主題。爰此，113年規劃以長者為中心，探討長者常見的飲食問題，從體重管理、保健營養品補充策略、質地調整飲食、和軟質點心設計及衛教教案等相關主題，提供社區第一線護理人員及營養師營養照護新知及推廣技巧，協助長者預防及延緩失能，達到在地健康老化的生活目標。
2. 時間：113年4月13日 (星期六) 09：00-16：00
3. 地點：衛生行政大樓3樓會議室（地址：金門縣金湖鎮中正路1-1號）
4. 主辦單位：金門縣衛生局
5. 參加對象：本縣護理人員、營養師
6. 報名人數：50人
7. 報名方式：採線上報名，即日起至4月5日截止或額滿為止。

(網址：https://forms.gle/hjeQVSDuL6cT67QU8)

1. 本次課程納入營養師、護理人員繼續教育積分。
2. 課程聯絡人：衛生局健康促進科，聯絡電話338863轉712李先生、738陳小姐
3. 注意事項：為響應環保政策，請自備環保杯。
4. 活動課程表如附：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **課程內容** | **講師** |
| 09：15 - 09：30 | 報到&前測 | |
| 09：30 - 10：20 | 銀髮族常見飲食問題 | 雲林基督教醫院營養室主任  林旻樺營養師 |
| 10：30 - 11：20 | 銀髮族營養不良與體重管理 |
| 11：20 - 12：10 | 銀髮族保健營養品補充策略 |
| 12：10 - 13：00 | 休息時間 | |
| 13：00 - 13：50 | 長者牙口質地調整飲食介紹 | 雲林基督教醫院營養室主任  林旻樺營養師 |
| 14：00 - 14：50 | 軟質點心 |
| 15：00 - 15 : 50 | 社區團體教案課程-以堅果種子類為例 |
| 15：50 - 16 : 00 | 後測及滿意度問卷 |
| 16：00 | 賦歸 | |