

主題：「留住健康，吃出營養」講座

日期：105年3月15日(星期二)

講師講授正確均衡的飲食觀念及說明如何正確選擇食物，吃出營養及健康，解說不正確的飲食方式，造成營養不均衡，將導致健康亮紅燈的情形。前半場以口頭講述的方式說明，後半場邀請學員一起實際參與製作養生豆漿，藉由學員實際操作的方式，講師與學生一同示範簡單的製作與學員互動，使學員們更加了解簡單又營養的豆漿製作方法，並品嚐美味養生的健康飲品。



歡迎講師簡報



衛保組陳組長引言



黃翠華執行長講解「如何吃...」



學員專心聆聽



學員現場參與操作健康養生飲品



學員品嚐健康養生飲品