

主題：「留住健康-健康飲食趣」講座

日期：105年3月29日(星期二)

透過享受健康午餐的過程中認識各項食材的營養素，及介紹各項食物的烹調方式，並提醒大家在生活中外食的方面要多加注意，外食如何吃的健康並營養，以減少身體負擔，留住健康。



學務長引言



黃翠華執行長講解「健康吃-3招4式」



學員享用健康養生午餐



學員參與精力湯製作



外食族如何吃出營養



學員認真作筆記