

輔英科技大學衛生保健組活動成果

主題：永續食驗中·優蔬玩一夏	日期：114年5月14日、16日
地點：A302	對象：教職員工生
主辦單位：學務處衛生保健組	人數：39人(男:10人、女:29人)
<p>成效：本次活動邀請專家講解優格與蔬果的營養價值，並透過現場實作，引導參與者動手製作健康輕食，強化健康飲食意識。藉由天然食材的應用，鼓勵師生選擇低負擔、無添加的午餐，減少外食依賴與身體負擔。活動亦結合減塑理念，鼓勵使用可重複使用容器，實踐永續行動。現場氣氛熱絡、參與踴躍，參加者普遍反映收穫豐富、實用性高，成功傳達健康與環保並行的核心價值。</p>	



【實作優格材料及新鮮水果】



【「永續食驗中·優蔬玩一夏」作品】



【現場提供豐富配料給學生/教職員夾取】



【學生排隊製作優格】



【自行搭配健康餐食】



【自行搭配健康餐食】