

107 學年度 DIY 健康蔬食

日期：107 年 11 月 21 日

時間：14:30~15:30

地點：B308

對象：全校學生

講師：游子瑄營養師

人數：18 人參加(男 2 人、女 16 人)

主辦單位：學務處衛生保健組 / 保健服務隊

成效：DIY 健康蔬食聘請專業營養師教導學生飲食份數及熱量算法，改變平日飲食的習慣，教導如何吃得美味又健康。



講師：游子瑄營養師



講師講課中



每日熱量卡路里的計算



營養成份介紹



講師講課中



學生計算每日攝取量