

國立虎尾科技大學 107 年度健康促進學校計畫 週二樂活蔬食日-健康講座時程表

提供免費健康蔬食餐盒!(自備環保筷子)



地點:本校活動中心三樓會議室

時間:12:10~13:10 憑蔬食券入場(請全程參與健康講座)

對象:限本校學生及教職員工(限 50 名)

索票方式:請於每場活動前一日(週一)上午 8:30 後於活動中心一樓衛生保健組索票(限 50 名)

主辦單位:衛生保健組、人事室

聯絡電話:5119

日期	課 題	主 講 者	備 註
3 月 13 日 (週二)	地中海飲食、預防三高及失智	若瑟醫院 吳惠青 營養師	3/12(星期一)上午 8:30 起, 前往衛生保健組索取蔬食券(限 50 名)
4 月 10 日 (週二)	健康蔬食與代謝症候群	若瑟醫院 林宜瑛 營養師	4/9(星期一)上午 8:30 起, 前往衛保組索取蔬食券(限 50 名)
4 月 17 日 (週二)	食物六大類及熱量份量計算	若瑟醫院 劉諺儒 營養師	4/16(星期一)上午 8:30 起, 前往衛保組索取蔬食券(限 50 名)
5 月 08 日 (週二)	健康外食技巧、市售食品營養標示解說	若瑟醫院 賴筱雯 營養師	5/07(星期一)上午 8:30 起, 前往衛保組索取蔬食券(限 50 名)
5 月 15 日 (週二)	健康減重飲食、生酮飲食	若瑟醫院 林宜瑛 營養師	5/14(星期一)上午 8:30 起, 前往衛保組索取蔬食券(限 50 名)
6 月 05 日 (週二)	端午節健康飲食	若瑟醫院 吳惠青 營養師	6/04(星期一)上午 8:30 起, 前往衛保組索取蔬食券(限 50 名)