

110 年社區健康廚房健康飲食系列課程

幸福職場、健康社區～營養美味料理 DIY

- 一、主辦單位：臺北市立聯合醫院、臺北市社區營養推廣中心
- 二、活動地點：臺北市立聯合醫院萬華辦公室 11 樓社區健康廚房
- 三、活動對象：社區民眾、社區長者、院內員工、醫護相關人員、營養師、廚師、實習學生等，每場 20~30 位。
- 四、活動訊息：每月 15 日公告下個月課程於聯合醫院外網/營養部/活動訊息
- 五、課程聯絡人：營養部 2555-3000*2775 陳營養師 A4275@tpech.gov.tw
社區營養推廣中心 龔小姐 2303-1297
- 六、活動場次：4 月份健康飲食系列活動-

場次	日期	課程主題	活動對象	預計人數	主辦單位
1	4/1(四) 11:00~12:00	鮮彩蔬果潤餅 DIY	社區長者	20	營養部
2	4/7(三) 16:00~17:00	吞嚥困難飲食體驗營	營養師	20	營養部
3	4/8(四) 13:30~17:30	廚師在職教育訓練	廚師	20	營養部
4	4/13(二) 14:00~15:00	低渣飲食設計應用	營養師	20	營養部
5	4/16(五) 11:30~13:00	「我的餐盤」~六大類食物不缺席	員工	20	營養部/ 中興
6	4/21(三) 11:00~12:00	168 斷食法減肥法迷思?(低卡飲食體驗) <u>*因辦理國際會議，本次課程暫停，再行公告辦理日期</u>	員工/ 社區民眾	30	社區營養推廣中心
7	4/23(五) 11:30~13:00	「地中海飲食」~天然的尚好	員工	20	營養部/ 中興
8	4/27(二) 10:00~12:00	均衡之道~我的餐盤料理DIY	社區長者	20	社區營養推廣中心
9	4/27(二) 14:00~15:00	高蛋白營養補充點心設計	營養師	20	營養部