

# ◆211 餐盤 飲食講座◆外食&蔬菜實作篇

## 報名囉

「211 餐盤飲食法」是一種基於餐盤比例設計的飲食法，它以 2:1:1 的比例方便執行者計算蔬菜、全穀類和蛋白質的攝取量，是溫和簡單的飲食法，能有效促進健康，調控體位。

講座內容：1、211 餐盤飲食原則

2、外食時如何達成 211 餐盤飲食

3、上班族及學生族如何簡易操作 211 餐盤飲食

4、蔬菜沙拉實作

講師:郭主恩營養師

日期/時間：113.9.19(週四) 11:30-13:00

地點：屏商校區活動中心一樓共創教室

參與對象：本校學生、教職員工

報名連結：

<https://forms.gle/oPy4V3zHXHTmH7hn8>

■40 個名額，額滿為止！

本講座提供參與者中午午餐餐盒(不提供筷子.湯匙)

■教職員工為公務人員需終身學習時數者，請再至公務人員終身學習網站報名。非公務人員全程參與者予時數證明。

■報名後如因故無法參與，請洽 08-7663800 轉 12302 鄧秀鳳護理師取消，將名額讓給需要者。



報名表單

QRCode

請大家樓頂招樓下，厝邊招隔壁◆學生事務處衛生保健組敬邀