

苗栗縣 114 學年度第 2 學期「營養教育巡迴講座」成果報告

辦理學校	南湖國中	講座時間	5/7 13:40-14:25
宣導主題	減糖飲食	講座地點	南湖國中 2F 禮堂
活動方式簡述	透過「選擇，讓你變得不一樣」講座主題，帶入對於日常飲食的選擇，並介紹糖類對身體的影響，希望達到減糖的知能與實踐。	參加人數	70
		講師姓名	林洸玫營養師

<p>為什麼日常的選擇，可以讓我們變得不一樣</p>	<p>飲品的選擇對身體的差異究竟在哪裡</p>
<p>糖類對身體造成的影響有哪些</p>	<p>活動後段的有獎徵答，讓同學再次思考了減糖飲食的選擇</p>