

# 國立屏東高中 113 年健康促進學校 「均衡健康飲食」活動成果

時間：113 年 10 月 23 日（星期三）上午 10：10～11：00  
 地點：學生活動中心  
 參加人數：418 人  
 講師：本校 王文子營養師  
 參加對象：高一學生  
 活動說明：為提升本校學生對健康飲食及健康體位的認知，辦理健康促進學校系列活動之「均衡健康飲食」專題講座。



健康均衡飲食開講囉!!



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點

# 國立屏東高中 113 年健康促進學校 「均衡健康飲食」活動成果

時間：113 年 10 月 23 日（星期三）上午 10：10～11：00  
 地點：學生活動中心  
 參加人數：418 人  
 講師：本校 王文子營養師  
 參加對象：高一學生  
 活動說明：為提升本校學生對健康飲食及健康體位的認知，辦理健康促進學校系列活動之「均衡健康飲食」專題講座。



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



有獎徵答獲獎同學合影