國立屏東高中健康促進學校
「健康外食」活動成果

時　　間：114 年 5 月 23 日（星期五）上午 9：10～10：00
地　　點：學生活動中心　　參加人數：476 人
講　　師：本校王文子營養師　　參加對象：高二學生
活動說明：由於同學常常為了趕車趕上課，早餐經常都外食或隨便吃，為使同學面對玲瑯滿目的外食能做出健康的選擇，吃出健康、吃出環保，特別辦理健康促進學校系列活動之「健康外食」專題講座，以增進同學對外食飲食的認知。

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>「健康外食」開講囉!!</td><td>外食常面臨到的營養問題</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>健康搭配法</td><td>外食技巧</td></tr>
</table>

國立屏東高中健康促進學校
「健康外食」活動成果

時　　間：114 年 5 月 23 日（星期五）上午 9：10～10：00
地　　點：學生活動中心　　參加人數：476 人
講　　師：本校王文子營養師　　參加對象：高二學生
活動說明：由於同學常常為了趕車趕上課，早餐經常都外食或隨便吃，為使同學面對玲瑯滿目的外食能做出健康的選擇，吃出健康、吃出環保，特別辦理健康促進學校系列活動之「健康外食」專題講座，以增進同學對外食飲食的認知。

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>外食-中西式早餐篇</td><td>外食把握「四少一多」原則</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>飲料方糖換換看</td><td>多喝白開水 少喝飲料</td></tr>
</table>