

# 國立屏東高中 114 學年度健康促進學校 「健康外食」講座活動成果

時間：115 年 4 月 22 日（星期三）上午 11：10～12：00

地點：學生活動中心

參加人數：315 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，為使同學面對玲瓏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。



「健康外食」開講囉!!

外食常面臨到的營養問題



體檢早餐



早餐店族的早餐解套

# 國立屏東高中 114 學年度健康促進學校

## 「健康外食」講座活動成果

時間：115 年 4 月 22 日（星期三）上午 11：10～12：00

地點：學生活動中心

參加人數：315 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，為使同學面對玲瓏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。



清粥小菜族早餐問題



便當熱量比一比



「我的餐盤」你做到了嗎?



「三少二多」的飲食觀念