

國立屏東高中 115 年健康促進學校 「健康均衡飲食」活動成果

時間：115 年 9 月 30 日（星期三）上午 10：10～11：00
地點：學生活動中心
參加人數：410 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「健康均衡飲食」專題講座。



你吃進去的,正在改變未來的你!



這是你的金字塔嗎?



每日飲食指南



我的餐盤口訣

國立屏東高中 115 年健康促進學校 「健康均衡飲食」活動成果

時間：115 年 9 月 30 日（星期三）上午 10：10～11：00
地點：學生活動中心
參加人數：410 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「健康均衡飲食」專題講座。



從日常生活做起~



每餐搭配原則



「三少二多」的原則



今天開始，做這 4 件事就好！