|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 時 間 | 主 題 | 講 師 |
| 6/21 | 08:30-08:50 | 報到  前測-飲食行為自覺量表&教案問卷  我的健康餐盤舞蹈帶動 |  |
| 08:50-10:20 | 營養發「澱」機系列課程 健康好穀粒粗糧好味道 營養諮詢及風險篩檢服務 | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 10:20-11:50 | 燕麥飯糰DIY(實作) | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 11:50-12:10 | 後測-教案問卷&滿意度調查 |  |
| 7/3 | 09:00-09:30 | 報到 | 內聘講師林宗田 |
| 09:30-10:20 | 居家運動一起來 |
| 7/10 | 08:30-08:50 | 報到  前測-教案問卷  我的健康餐盤舞蹈帶動 |  |
| 08:50-10:20 | 營養發「澱」機系列課程 全榖健康購挑選有撇步 營養諮詢及風險篩檢服務 | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 10:20-11:50 | 油脂介紹(結合玉山社區) | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 11:50-12:10 | 後測-教案問卷&滿意度調查 |  |
| 7/17 | 08:30-08:50 | 報到  前測-教案問卷  我的健康餐盤舞蹈帶動 |  |
| 08:50-10:20 | 營養發「澱」機系列課程 營養好全榖保藏分清楚-  營養諮詢及風險篩檢服務 | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 10:20-11:50 | 元氣燕麥片(實作) | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 11:50-12:10 | 後測-教案問卷&滿意度調查 |  |
| 7/24 | 09:00-09:30 | 報到  前測-教案問卷  我的健康餐盤舞蹈帶動 |  |
| 09:30-11:00 | 乳品介紹 | 內聘講師陳怡靜營養師 |
| 11:00-12:00 | 後測-教案問卷&滿意度調查  後測-飲食行為自覺量表 |  |