

107 年度臺南市玉井區衛生所

健康飲食課程

一、 承辦單位:

第一班	玉井區衛生所
第二班	

辦理期程:

第一班	107 年 4 月 17 日~107 年 6 月 19 日 週二-杜郁君營養師
第二班	107 年 4 月 18 日~106 年 6 月 20 日 週三-杜郁君營養師

辦理地點:

第一班	周二-豐里里活動中心
第二班	周三-望明里活動中心

第一班課表			
堂數及日期	時間	課程主題	上課人員
第一堂 107.4.17(二)	10:20-10:30	1.報到 2.破冰、學員自我介紹	衛生所
	10: 30-11: 20	「食」在好健康 ~加強六大類食物區分及均衡飲食重要性	杜郁君營養師
第二堂 107.4.24(二)	10: 30-11: 20	看懂食品成分與營養標示安心吃 ~教你如何正確選購食物	杜郁君營養師
第三堂 107.5.1(二) 勞動節	10: 30-11: 20	老外行不行 ~健康外食技巧,看懂餐廳菜單陷阱(要備放大鏡)	杜郁君營養師
第四堂 107.5.8(二)	10: 30-11: 20	解救糖糖危機/銀髮族糖尿病飲食怎麼吃 ~糖尿病(低 GI)飲食介紹,分別醣和糖	杜郁君營養師

第五堂 107.5.15(二)	10: 30-11: 20	低 GI 飲食實作	杜郁君營養師
	11: 20-12: 10	~現場示範與學員現場實做	
第六堂 107.5.22(二)	10: 30-11: 20	認識健康殺手,遠離三高 ~認識三高疾病與飲食注意事項(遊戲)	杜郁君營養師
第七堂 107.5.29(二)	10: 30-11: 20	飲食「智」多星 ~地中海飲食介紹 ~多元食物設計原則及選擇	杜郁君營養師
第八堂 107.6.5(二)	10: 30-11: 20	地中海飲食實作	杜郁君營養師
	11: 20-12: 10	~現場示範與學員現場實做	
第九堂 107.6.12(二)	10: 30-11: 20	保密防跌面面觀 ~淺談預防骨鬆骨鬆食物選擇,簡易骨鬆食物製作	杜郁君營養師
第十堂 107.6.19(二)	10: 30-11: 20	銀髮健康餐示範	杜郁君營養師
	11: 20-12: 10	銀髮健康餐分組實作及講評	杜郁君營養師

第二班課表			
堂數及日期	時間	課程主題	上課人員
第一堂 107.4.18(三)	10: 30-11: 20	「食」在好健康 ~加強六大類食物區分與營養素及均衡飲食重要性	衛生所
第二堂 107.4.25(三)	10: 30-11: 20	看懂食品成分與營養標示安心吃 ~教你如何正確選購食物	杜郁君營養師

第三堂 107.5.2(三)	10: 30-11: 20	老外行不行 ~健康外食技巧,看懂餐廳菜單陷頸(要備放大鏡)	杜郁君營養師
第四堂 107.5.9(三)	10: 30-11: 20	解救糖糖危機 ~糖尿病(低 GI)飲食介紹,分別醣和糖	杜郁君營養師
第五堂 107.5.16(三)	10: 30-11: 20	低 GI 飲食實作	杜郁君營養師
	11: 20-12: 10	~現場示範與學員現場實做	
第六堂 107.5.23(三)	10: 30-11: 20	認識健康殺手,遠離三高 ~認識三高疾病與飲食注意事項(遊戲)	杜郁君營養師
第七堂 107.5.30(三)	10: 30-11: 20	飲食「智」多星 ~地中海飲食介紹 ~多元食物設計原則及選擇	杜郁君營養師
第八堂 107.6.6(三)	10: 30-11: 20	地中海飲食實作	杜郁君營養師
	11: 20-12: 10	~現場示範與學員現場實做	
第九堂 107.6.13(三)	10: 30-11: 20	保密防跌面面觀 ~淺談預防骨鬆骨鬆食物選擇,簡易骨鬆食物製作	杜郁君營養師
第十堂 107.6.20(三)	10: 30-11: 20	銀髮健康餐示範	杜郁君營養師
	11: 20-12: 10	銀髮健康餐分組實作及講評	杜郁君營養師
6/7(周四)	14:00-16:00 (共 2 小時)	慢性病健康飲食實做 1	杜郁君營養師
6/14(周四)	14:00-16:00 (共 2 小時)	慢性病健康飲食實做 2	杜郁君營養師

6/21(周四)	14:00-16:00 (共 2 小時)	慢性病健康飲食 <u>實做 3</u>	杜郁君營養師
----------	-------------------------	---------------------	--------