



# 銀養健康生活 從食開始



地點：臺南中西區衛生所 營養分中心  
(臺南中西區環河街94號3樓)

| 日期                      | 題目                              | 講師                |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 04/11(四)<br>09:30~11:00 | 1. 我的餐盤均衡吃及六大類食物軟化技巧<br>2. 實作演練 | 張士澎內科診所<br>李季樺營養師 |
| 04/18(四)<br>09:30~11:00 | 1. 天天五蔬果-多纖好暢快<br>2. 實作演練       | 張士澎內科診所<br>李季樺營養師 |
| 04/25(四)<br>09:30~11:00 | 1. 挑好油-健康顧血管<br>2. 實作演練         | 張士澎內科診所<br>李季樺營養師 |
| 05/02(四)<br>09:30~11:00 | 1. 豆魚蛋肉-養肌增體力<br>2. 實作演練        | 張士澎內科診所<br>李季樺營養師 |
| 05/09(四)<br>09:30~11:00 | 1. 早晚一杯奶-輕鬆存骨本<br>2. 實作演練       | 張士澎內科診所<br>李季樺營養師 |



臺南中西區衛生所 關心您