

苗栗縣學校環境品質提升-健康促進學校訪視

健康飲食課程

校名：苗栗縣立南湖國民中學

一、實施概況

執行情形 (年級、...)	參加對象	參加人數	推動方式簡介(條列式)
104年3月10日 104年3月24日	戒菸班學生	13人*2場 次	苗栗縣衛生局沈純琦營養師以簡報方式、蔬果模型宣導「只要戒菸不要胖」健康飲食課程

二、活動照片



說明：以蔬果模型宣導彩虹蔬果 579 原則



說明：宣導如何享受負擔少又美味的餐點



說明：宣導健康飲食指南



說明：宣導低卡減肥食譜