

107 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「均衡飲食，你吃對了嗎？」保健營養講座

活動日期：107 年 10 月 9 日

活動地點：CS207

活動時間：12:00~13:00

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

講師：曾鈺雅營養師

活動重點記錄及評估：

為推廣均衡飲食知識，本次講座邀請到在營養諮商、減重調理與疾病保健調理等方面有豐富經驗的曾鈺雅營養師，與師生分享均衡飲食的定義以及外食族要怎麼選擇健康的餐食。講師在講座中以生活化的例子解說，搭配互動問答讓大家在聽的過程中就可以評估自己日常的飲食是否均衡，食物的選擇是否正確。

具體成效：

講座共有 60 位師生參與，並施與前後測。前測平均答對率為 51.1%，後測提升至 92%，顯示參與者對於均衡飲食概念及知識瞭解有大幅提升，而講座整體滿意度為 97.1%。有參與者表示講座內容很充實、受益良多。講座結束後，亦有多位參與者私下向講師提問請教，顯見對自身健康的關心。

預期目標：

參與後提升對均衡飲食的正確認知，並促進於平日飲食選擇健康食物的正向態度。

附件一 活動剪影

