



Published on 一月 12th, 2016 | by tepaper

教學卓越計畫-「人文典範與當代學思2」

潘金英老師/訊

通識教育中心辦理教學卓越計畫F0201-人文典範與當代學思之講座活動，於104年10月20日格致樓101演講廳，邀請萬芳醫院營養部主任魏寶慧主講「從食療到食育-台灣的國民營養教育」，魏主任從國人十大死因談起，分析慢性病盛行率、成人代謝症候群，以及體重過重對健康的影響，並提出五大健康飲食指標：

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
2. 全穀根莖當主食，營養升級質更優
3. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
4. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
5. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

魏主任更從己身準備餐食經驗，提出每日飲食指南，建議以清爽、原味、創新的原則，並告知每日膳食攝取比重；還教導大家如何從營養標示解讀食物密碼，最後提出傑米奧利佛的全球飲食教育，透過教學卓越計畫提供之講座活動，增進大家的飲食營養常識，讓大家更留意自己平日的飲食健康。



教學卓越計畫-「人文典範與當代學思2」

Tags: 第142期, 通識中心

回到第142期-卓越雙週快訊目錄

About the Author

tepaper

最新文章



卓越冬季活動快報，邀您樂遊銀色天地
一月 12th | by tepaper

圖標及海報系列

教學卓越計畫-「台灣生態文化體驗之旅2」
一月 12th | by tepaper

圖標及海報系列

教學卓越計畫-「台灣生態文化體驗之旅1」
一月 12th | by tepaper



教學卓越計畫-「讀出品格力與經典書籍有約」
一月 12th | by tepaper

教學卓越計畫-「英語檢測」
一月 12th | by tepaper



教學卓越計畫-「英語耶誕歌曲歌唱比賽」
一月 12th | by tepaper

教學卓越計畫-「品格在身旁」
一月 12th | by tepaper



標籤雲

- 卓越幸福快遞
- 卓越會議情報
- 商務系
- 商學院
- 土木系
- 學務處
- 建築系
- 數媒系
- 研發處
- 第79期
- 第124期
- 第127期
- 第138期
- 管理學院
- 規劃與設計學院
- 視傳系
- 觀管系
- 財稅系
- 財金系
- 資工系
- 資管系
- 資訊學院
- 通識中心

雙週快訊彙整

前期卓越雙週快訊



Related Posts



卓越冬季活動快報，邀您
樂遊銀色天地 →

 國際及兩岸交流處

教學卓越計畫-「台灣生
態文化體驗之旅2」 →

 國際及兩岸交流處



教學卓越計畫-「台灣生
態文化體驗之旅1」 →

教學卓越計畫-「讀出品
格力與經典書籍有約」
→