德明財經科技大學
Takming University of Science and Technology

德明科大辦理「新食代 go 健康」專題講座

圖：「新食代 go 健康」專題講座活動照片

隨者社會型態改變，外食人口數日益增多，健康飲食及食農教育推廣為重要議題，德明財經科技大學學務處衛保組關心師生健康，訂於 112 年 3 月 15 日及 3 月 29 日辦理「新食代 go 健康」專題講座；透過陳姵蓉營養師蒞校分享，講師臨床實務經驗豐富，致力於飲食健康預防推廣及營養知能宣導活動，該校衛生服務幹部總計 142 人參加。

講師介紹如何挑選食材，並鼓勵多選擇在地食材，以低脂、低鹽、低熱量、高纖維及避免精製糖飲食，為強化學生對食農教育概念之理解，並對國產農產品認識與支持，介紹食農教育是一種體驗教育的過程，學習者經由與食物、飲食工作者、動植物、農民、自然環境和相關行動者互動之體驗過程，讓同學瞭解在地的農業、正確的飲食生活方式和其所形成的文化，以及農業和飲食方式對生態環境造成的影響。

同學經由此次活動，表示可以將正確觀念融入日常生活中，另瞭解新陳代謝症多數可能是長期生活與飲食習慣不良所形成的，唯有改善生活與飲食習慣、及適量運動來避免疾病的到來，培養正確飲食觀念、改變生活型態、提升自我正確觀念，才能讓自己身心靈健康避免疾病發生。

聯絡人：學務處衛保組 顧維玲 聯絡電話：（02）2658-5801ext:2241