

高雄市政府衛生局

「聰明選·健康吃」營養健康生活課程

【簡章】

一、目的：

本課程旨在提升民眾的健康飲食意識與實務能力，透過介紹減鹽減糖與地中海飲食的核心原則，結合台灣在地食材以及生活化採購料理技巧，幫助學員在日常生活中做出更健康的飲食選擇。學員將學會如何聰明選購低鹽低糖食品，避免過量攝取鹽與糖；了解地中海飲食的均衡原則，並運用在地食材打造多蔬果、全穀、優質蛋白與健康油脂的飲食搭配；最終能將這些理念落實到生活中，降低慢性疾病風險，促進整體健康與生活品質。

二、主辦單位：高雄市政府衛生局社區營養推廣中心

三、注意事項：

- (一)本課程為營養健康推廣課程，歡迎民眾踴躍報名參加。
- (二)講座均為免費辦理，敬請報名成功者準時出席參與。
- (三)課程資訊若有任何異動，將以高雄市政府衛生局公告為主。

四、報名方式：

- (一)報名期間：即日起至115年4月7日(二)16:00或額滿為止。
- (二)報名連結：<https://forms.gle/RMG3uRA77e9hjxzZ9>



五、課程時間與地點

● 主題一：減鹽減糖健康採購

日期	時間	限額(人)	上課地點
4/17(五)	10:00-11:00	20	彌陀區衛生所2樓會議室(高雄市彌陀區中華路1巷5弄1號)
4/25(六)	09:30-10:30	30	社會局富民長青中心(高雄市左營區富民路435號1樓)
5/16(六)	09:30-10:30	30	楠梓區翠屏里活動中心(高雄市楠梓區德惠路55號4樓)
5/23(六)	09:30-10:30	60	鳳山區文英里活動中心(高雄市鳳山區文南街66號)
8/5(三)	14:00-15:00	20	社區營養推廣中心-大社分中心 (大社老人文康活動中心)(高雄市大社區金龍路65號4F)

● 主題二：地中海飲食-台灣在地呷健康

日期	時間	限額(人)	上課地點
4/25(六)	10:15-11:45	50	大東藝術圖書館-多功能教室(高雄市鳳山區光遠路161號)
5/30(六)	09:30-11:00	60	高雄國際會議中心(高雄市鹽埕區中正四路274號3樓)
7/25(六)	10:30-12:00	50	高雄市立圖書館河堤分館(高雄市三民區裕誠路1號)

● 主題三：在地食材健康料理

日期	時間	限額(人)	上課地點
7/8(三)	14:00-16:00	20	社區營養推廣中心-大社分中心
7/22(三)	14:00-16:00	20	(大社老人文康活動中心)(高雄市大社區金龍路65號4F)

~ 宣傳文宣歡迎廣為分享 ~

高雄市政府衛生局

聰明選 健康吃

營養健康生活課程



「學會聰明採購，運用在地鮮味，打造健康導航」

#減鹽減糖

#地中海飲食

#在地食材



課程核心



減鹽減糖健康採購



地中海飲食-在地呷健康



在地食材健康料理



報名截止日期

115.04.07(二)16:00



課程報名費用

完全免費 / 額滿為止



報名連結

主辦單位：  高雄市政府衛生局  社區營養推廣中心