

私立正心高級中學 營養教育課程紀錄表

一、 課程日期：107 年 10 月 22 日

二、 課程時間：10:20~11:10

三、 講師：顏佩琪 營養師

四、 主題：天天五蔬果 健康跟著我

五、 參與班級：國一正、美一乙、音一甲

六、 課程大綱：介紹每日飲食指南、蔬菜水果的好處、蔬菜水果每日建議量、
何謂膳食纖維、認識植化素

七、 上課照片：

