

## 新竹市政府 106 年度推動員工協助方案

### 健康人生系列-「吃出健康：享瘦好食記」研習程序表

日期：106 年 4 月 25 日（星期二）9 時至 12 時

地點：本市北區區公所 4 樓簡報室(新竹市國華街 69 號)

| 時 間         | 活動內容         | 主講人    |
|-------------|--------------|--------|
| 08：40-09：00 | 報到           |        |
| 09：00-09：10 | 長官致詞         |        |
| 09：10-10：00 | 認識體質，精準吃對好營養 | 張益堯營養師 |
| 10：00-10：10 | 休息時間         |        |
| 10：10-11：00 | 食物挑選，聰明吃對壞食物 | 張益堯營養師 |
| 11：00-11：10 | 休息時間         |        |
| 11：10-12：00 | 生活應用，台式地中海飲食 | 張益堯營養師 |
| 12：00-      | 賦歸           |        |