

台北海洋科技大學 衛生保健組

活動成果報告

活動名稱	樂活蔬果餐飲品嚐-多蔬低卡輕食餐
活動型態	☐ 競賽 ☐ 成果發表 ☒ 專題講座 ☐ 校外參訪 ☐ 研習 ☐ 研討會 ☐ 教學觀摩 ☐ 座談會 ☐ 其他_____
活動時間	114 年 5 月 12 日(星期一)15 時至 19 時
活動地點	士林校區中餐教室
承辦教師	徐軍蘭
合作單位	
活動內容	114 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫~樂活蔬果餐飲品嚐活動 1.為推動健康校園飲食,學務處衛保組辦理樂活蔬果餐飲品嚐-多蔬低卡輕食餐 DIY 食作活動,通過各種蔬食料理的製作,達到宣導均衡健康餐,將健康餐飲觀念深植於師生腦海。 2.透過蔬食餐點的 DIY 試作,同學們體會到原來健康飲食也可以很美味,充分了解健康飲食的重要性,更在實作過程中學習到如何挑選天然、低加工的食材,以及如何以簡單的調味方式呈現食材的原味,大家也培養了對飲食設計的創意發想。 3.同學們回饋,以往對健康飲食的印象是「清淡」、「無味」,這次親自動手做之後,不僅改變了對蔬食的刻板印象,也激發他們在日常生活中嘗試更多元飲食的興趣與動力。
活動花絮	
	
多蔬低卡輕食餐活動大合照	DIY 多蔬輕食餐



分享健康輕食餐成品