

## 「吃出健康好身材~談均衡飲食健康減重」衛生教育活動



減重一直是許多女性的目標，但過度節食或不當飲食反而容易造成身體危害。飲食習慣西化及含糖飲料風行則是造成學生體重

過重較高的原因之一。

為強化學生正確飲食與健康減重觀念，本院於 105 年 8 月 16 日邀請彰化醫院營養部黃玉如主任蒞院假中正堂辦理「吃出健康好身材~談均衡飲食健康減重」教育講座。參與活動師生共 37 人。



本案辦理單位及電話：衛生科 04-8742111 分機 210