

# 健康體位

## 健康飲食密碼



### 健康飲食密碼專題講座

聘請專家由110年度國人十大死因推論緣由錯誤飲食所造成健康問題，飲食往往是您習慣您吃的或您吃您習慣的，提醒教職員生飲食「我的餐盤」該調整了！避免掉入「營養缺乏—老齡衰弱」之惡性循環或造成代謝症候群。除改變餐盤外同時鼓勵師生履行運動量、多動腦、參與社交活動及採用地中海型飲食以降低心血管疾病。

### 樂活立參與-樂活餐

為於疫情下仍能兼顧教職員生健康，鼓勵餐廳業者提供多元兼具營養、創意和美味的盒餐，故委請營養顧問團隊輔導承攬商以烹調時不使用過多加工類食品，並減少食品添加物，降低用油量之概念製作樂活盒餐，以供職員工生在選購美食之同時也能考量健康，避免熱量過剩或營養不均。



## HAPPY DAY 健康齊努力-校園健走活動

### 校園健走活動 健康齊努力·運動很容易

112.04.11 (二) 17:10

- ✓ 活動地點：校園體育場
- ✓ 報名時間：2月20日(一) 9:00起至報名截止
- ✓ 報名網址：<https://forms.gle/9y9y9y9y9y9y9y9y>
- ✓ 活動辦法：
  - 健康齊努力-健康齊努力活動，由本校教職員工生共同參與。
  - 活動時間：17:10-18:00
  - 活動地點：校園體育場
  - 活動內容：健康齊努力活動，由本校教職員工生共同參與。
  - 活動時間：17:10-18:00
  - 活動地點：校園體育場



### 防疫新生活-校園健走活動

健走活動向來廣受教職員生熱愛，以防疫齊努力-運動很容易為議題，辦理校園健走活動，同時宣達菸害防制以「前菸盡棄、利人利己，菸令人菸奄一息」為口號，走向無菸校園。