

臺北市社區營養推廣中心

111 年『全穀呷健康』全穀飯 DIY 課程

一、前言：

根據 106-109 年國民營養調查，結果顯示國人膳食纖維、B6、E 及礦物質(鈣、鎂、鉀、鋅)等營養素攝取不足。全穀穀物相較精製穀物含有較豐富之上述營養素，故設計以「全穀呷健康」為主軸，輔以全穀料理實作等活動，提升本市長者全穀營養相關知能及實作技巧，培養長者正確的營養態度及養成健康的飲食行為。

二、對象：臺北市 65 歲以上長者

三、人數：16 人

四、活動日期：111 年 9 月 8 日 (四) 08:30-12:00

五、活動地點：臺北市立聯合醫院萬華辦公室 1104 會議室及萬華社區健康廚房

(臺北市萬華區艋舺大道 101 號 11 樓)

六、主辦單位：臺北市社區營養推廣中心、臺北市立聯合醫院營養部

七、教學目標：認同全穀的好處且願意選擇全穀類食材，學會全穀料理烹調技巧並落實於日常飲食

八、報名方式：採 google 表單 (<https://reurl.cc/aG1WV9>)或掃描 QR code



報名，額滿為止

九、課程表：

時間	主題	課程大綱	講師	教室
8:30-9:00 (30 分鐘)	報到	報到與前測	社區營養推廣中心 營養師	1104 會議室
9:00-10:00 (60 分鐘)	全穀飯 DIY	1. 全穀飯製作說明 2. 分組設計全穀飯的米水比例 3. 全穀飯料理 DIY		1104 會議室
10:00-11:00 (60 分鐘)	全穀呷健康	1. 認識全穀雜糧種類與好處 2. 全穀雜糧挑選與保存 3. 全穀雜糧烹煮與質地軟化技巧		1104 會議室
11:00-11:10 (10 分鐘)	休息時間			
11:10-12:00 (50 分鐘)	全穀飯試吃 體驗與分享	1. 全穀飯試吃體驗與品評 2. 學員心得分享 3. 填寫後測與滿意度問卷	社區營養推廣中心 營養師	萬華社區 健康廚房

備註：

1. 如遇天災(如颱風等)或其他不可抗拒之因素，將於本中心網站公告並再擇期辦理。
2. 錄取學員名單於 111/9/5 (星期一) 公告至臺北市社區營養推廣中心網站最新消息專區 (<https://community-nutr.tpech.gov.tw/w/CNPC/news>)。
3. 本課程由臺北市立聯合醫院營養部實習生協助辦理。
4. 若有課程相關問題，請洽龔小姐 02-23031297 (服務時間周一至周五 9:00-16:00)，謝謝!