

# 臺北市社區營養推廣中心

## 111 年『全穀呷健康』共餐據點相關人員培訓課程

### 一、前言：

根據 102-105 年國民營養調查，結果顯示國人有膳食纖維、維生素 B1、B6、E) 及礦物質(鈣、鎂、鉀、鋅) 攝取不足的營養素缺乏問題。全穀穀物相較精製穀物含有較高量之上述營養素，故設計以「全穀呷健康」為主軸，輔以實作等活動，強化本市長者及共餐據點全穀營養認知及相關實作技巧等，培養長者正確的營養態度及養成健康的飲食行為。

二、對象：臺北市社區照顧關懷據點之負責人、里長、供餐及製備人員、志工等人員

三、人數：24 人(一個據點僅限報名 2 位，本中心有篩選之權利)

四、活動日期：111 年 2 月 22 日(二) 08:30-12:00

五、活動地點：臺北市立聯合醫院萬華辦公室(艋舺大道 101 號)11 樓 1104 會議室及  
萬華社區健康廚房

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、協辦單位：中華民國營養師公會全國聯合會

八、教學目標：認同全穀的好處且願意落實及選擇攝取全穀類食材，學會全穀料理烹調技巧。

九、報名方式：採 google 表單線上報名(<http://forms.gle/ur1cc/zMq5k6>)或請掃描 QR code 報名，額滿為止。




### 十、課程表：

時間	主題	課程大綱	講師	教室
08:30-09:00	報到與前測	-	社區營養推廣中心	1104 會議室
09:00-10:00	全穀料理 DIY	1.全穀料理製作說明 2.分組設計及 DIY	前聯合醫院中興院區營養科 趙珊主任/社區營養推廣中心營養師	1104 會議室

10:00-10:50	全穀呷健康	1.認識全穀雜糧類食物 2.全穀雜糧類何處買 3.宣傳全穀創意料理競賽	前聯合醫院中興院 區營養科 趙珊主任/社區營養 推廣中心營養師	1104 會議室
10:50-11:00	休息時間			
11:00-12:00	全穀料理試 吃體驗及分 享	1.全穀料理試吃體驗 2.全穀料理點心示範 3.學員心得分享 4.後測及滿意度	前聯合醫院中興院 區營養科 趙珊主任	萬華社 區健康 廚房
12:00~	賦歸			

備註：

- 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。
- 請與我們分享您平時如何煮全穀雜糧飯(若有照片歡迎傳至本中心 line@  
<https://page.line.me/712rkdux>  或寄至本中心信箱  
tpech07040706@gmail.com)，分享者活動當天可獲得精美禮品 1 份喔!
- 此培訓課程可提供據點參與人員教育訓練時數證明(時數 3 小時)，需準時簽到及簽退並全程參加，始得領取結訓證明。
- 上課學員名單於 111/2/18(五)公告於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>)。
- 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!