

105 學年度台中市健康促進學校活動成果

主辦單位	大甲區華龍國小學務處-健康中心		
活動名稱	健康飲食		
活動時間	106 年 03 月 08 日 上午 8:40- 9:20 分		
參加人數	63 人	活動時數	40 分鐘
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1、 何謂健康? 2、 心理的健康? 3、 生理的健康. 社會的健康?。 4、 我們吃的食品都安全嗎? 5、 早餐該如何吃?多喝開水的好處?。 6、 那一個飲食較健康? 		
成果與檢討	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由演講讓學童了解每天外食不僅身材變胖並會造成更多新陳代謝疾病。 2. 太胖或太瘦多是營養不良讓學童學會慎選外食，才能夠養成均衡飲食。 3. 同時讓學童瞭解多喝水對我們身體的好處。 		



主辦者：

主任：

校長：