

青春遊系 好7淘



動靜皆「營」：保健營養科學營

Host 保健營養學系

今天保健營養了嗎？不適當的飲食，將造成運動成果大打折扣。本營隊提供動、靜交錯的學習環境，體驗以知識傳遞、動手實作與精準量測身體組成等多元課程，歡迎參加【動靜皆「營」：保健營養科學營】，一同打造雙「營」的健康人生。

專業課程

營養過棒站！DIY 低糖能量棒

「能量棒」能做為快速補充能量的補給品，但半數以上市售產品皆屬高糖和高脂，多食將導致肥胖等健康問題。將帶領你體驗親自動手製作能量棒，了解食物營養及份量的概念，認識健康營養補充品的基本知識。

「我的餐盤」保健營養 so easy

以圖像搭配拳頭、掌心等簡易工具，結合身體組成測量報告，帶領你了解每日如何吃得均衡又健康。

Water！打功夫

你知道自來水、飲用水不一樣嗎？我們將透過實驗，檢測鈣質的變化，探索水質的硬度、pH 值及殘氯含量，了解台灣北部與南部水質的差異。



營養系官網



報名網址

青春遊系 好7淘



活動資訊

營隊日期 | 109 年 7 月 22 日 星期三 8:20-17:40

活動地點 | 中國文化大學陽明山校本部

開放名額 | 20 人

營隊聯絡人 | 蔡湘茹組員，(02)2861-0511 分機 31706

活動流程

時間	流程
08:20-09:20	捷運劍潭站搭乘免費接駁車
09:20-10:00	始業式
10:00-12:00	營養過棒站！DIY 低糖能量棒
12:00-13:00	午餐時間
13:00-15:00	「我的餐盤」保健營養 so easy
15:00-16:00	Water！打功夫
16:00-17:00	文化大祕寶
17:00-17:40	結業式
17:40-18:40	搭乘免費接駁車至捷運劍潭站