



## 健康飲食：親子工作坊

大坑東宣道小學 帆船飲食管理有限公司 合辦

講座舉行的日期：2009年11月20日（星期五）

時間：上午十一時三十分至下午一時正

地點：13校舍禮堂

講員：營養師李燕婷小姐

**目的**：提升家長們對健康飲食營養認知，分享選擇食物及健康烹調技巧，即場親子製作健康小食，讓家長能於日常生活中實踐。

**主題**：你我識食，孩子有益（1小時30分鐘）

- 你懂愛我嗎？（現今兒童健康及抵抗力弱的問題）
- 預防有5招（預防疾病最佳的方法）
- 今晚買乜餸（如何在準備食物時利用營養提升兒童抵抗力）
- 斤斤計較（認識衛生署的午餐營養指引，了解如何選擇食物及份量）
- 親子有法DIY（教授家長如何製作健康的小食菜單，並即場試做）