

# 桃園市立大坡國民中學 - 歡迎您的蒞臨

---

## 營養師體驗

### 輔導室公告

發表人：輔導組長dapo611

張貼時間：2024/4/8 8:24:04

一、 本活動將帶領學員了解營養師的專業和工作內容，同時探討均衡飲食、青春期煩惱、飲食心理等關鍵議題，並安排實作體驗活動加深學員對營養師工作的了解，以啟發其生涯探索的動力。

二、 旨案活動規劃略述如下：

(一) 活動日期：113年5月18日（星期六），共 1 日。

(二) 活動地點：青發家教中心（臺北市中正區仁愛路1段17號）。

(三) 活動對象與人數：國、高中職生（含自學生），30人。

(四) 報名費用：新臺幣100元整。

(五) 報名方式：網路報名。詳情可至青發家教中心官網報名系統（<https://reurl.cc/dLMVEz>）查詢。

(六) 辦理內容：

1、 介紹營養師的工作與價值、均衡飲食原則、飲食與常見疾病關係及改善青春期常見困擾的飲食要點。

2、 活動分組帶領學員進行實作：

(1) 試著記錄自己或學員的飲食內容。

(2) 分析飲食紀錄並動手改善，以提升飲食健康力。

(3) 與同組學員共同討論並設計符合均衡飲食原則的外食搭配。

(4) 製作便利鹹食點心。

3、 活動期間鼓勵學員發問以及增加互動。

4、 全程參與者將由青發家教中心頒發參加證書