

108 年三高團體衛教時間表

日期	課題主題	主講者
1月18日	健康體位 1824 暨三高健康飲食	王月萍營養師
2月15日	食物份數及代換介紹(奶類/水果/主食)	王馨羚營養師
3月15日	食物份數及代換介紹(蛋白質/蔬菜/油脂)	謝芳珮營養師
4月19日	食物標示與換算	李惠英營養師
5月17日	外食選擇技巧	邱懿慧營養師
6月14日	健康烹調與低熱量食物製作	王月萍營養師
7月19日	健康體位 1824 暨三高健康飲食	王馨羚營養師
8月16日	食物份數及代換介紹(奶類/水果/主食)	邱懿慧營養師
9月20日	食物份數及代換介紹(蛋白質/蔬菜/油脂)	謝芳珮營養師
10月18日	食物標示與換算	李惠英營養師
11月15日	外食選擇技巧	王馨羚營養師
12月20日	健康烹調與低熱量食物製作	王月萍營養師