

109 年三高團體衛教時間表

日期	課題主題	主講者
1月17日	健康體位 1824 暨三高健康飲食	邱懿慧營養師
2月21日	食物份數及代換介紹(奶類/水果/主食)	謝芳珮營養師
3月20日	食物份數及代換介紹(蛋白質/蔬菜/油脂)	李惠英營養師
4月17日	食物標示與換算	王馨羚營養師
5月22日	外食選擇技巧	王月萍營養師
6月19日	健康烹調與低熱量食物製作	邱懿慧營養師
7月17日	健康體位 1824 暨三高健康飲食	謝芳珮營養師
8月21日	食物份數及代換介紹(奶類/水果/主食)	李惠英營養師
9月18日	食物份數及代換介紹(蛋白質/蔬菜/油脂)	王馨羚營養師
10月16日	食物標示與換算	王月萍營養師
11月20日	外食選擇技巧	謝芳珮營養師
12月18日	健康烹調與低熱量食物製作	李惠英營養師