

新食尚運動DIY料理

學習新視界

【記者何家穎蘭陽校園報導】蘭陽校園於19日下午3時在開心廚房舉辦「新食尚運動」，蘭陽校園主任室邀請保健醫護俞彥均為大家分享六大類食物均衡攝取方式，以避免飲食不均造成攝食過多的脂肪及熱量。現場近30位師生一起體驗製作馬鈴薯沙拉鬆餅和芭樂汁，感受健康食物的美好。觀光二謝語軒表示：「藉由手作活動，提高一天的蔬果量，也讓參加師生能更重視個人飲食習慣，和促進師生間情誼。」