

新食尚運動 蘭陽好健康

新聞萬花筒

【記者郭宇璇蘭陽校園報導】蘭陽校園於23日在開心廚房舉辦「新食尚運動」，由學務業務保健醫護俞彥均擔任主講，與50位師生一同分享如何吃出健康、避免吃到NG食品。活動現場準備有今日料理「和風鮮蝦手卷」的食材，俞彥均除了解說食材的營養素及其對人體的益處外，亦親自示範今日料理「和風鮮蝦手卷」，吸引大家圍觀拍攝。

常在宿舍下廚的觀光四張家欣說：「了解到很多健康食材及知識，以後會特別留意食用及所攝取的營養素，以後在挑選食材也會聰明選購。」