



# 吃夠鈣質，好處多多

你了解鈣質與健康的關係嗎？你知道如何吃到足夠的鈣質嗎？  
趕快來參加，可以讓你更健康！

- ★報名日期：即日起至12月10日(星期五)
- ★報名方式：請上全國教師在職進修網報名，不需繳交報名費
- ★時間：99年12月15日(星期三)
- ★地點：國風國中閱覽室
- ★課程內容與時間：

有4小時的  
研習時數喔

時間	活動名稱	內容
13:00~13:30	◎報到	簽到及領取上課資料
13:30~14:25	●認識鈣質	評估自己鈣質攝取情形並了解鈣質的生理功能及攝取足夠鈣質對健康的重要性。
14:25~15:20	●如何攝取鈣質	認識富含鈣質的食物種類，了解正確的鈣質食物觀念。
15:20~15:40	休息	
15:40~16:35	●好吃的鈣食物	學習利用一些技巧及食譜改變含鈣食物的風味並試吃好吃鈣質豐富食品，增加其接受性。
16:35~17:30	●輕鬆吃夠鈣	認識外食環境中增加鈣質攝取的來源及方法、營養標示和鈣質補充劑種類，了解正確的食品觀念。
17:30~18:00	綜合討論	
18:00~	賦歸	簽退

## ★講師簡介

杭極敬老師

學歷：台灣師範大學人類發展及家庭研究所 營養科學與教育組博士

經歷 現任：實踐大學食品營養與保健生技學系兼任助理教授

曾任：行政院衛生署食品衛生處營養科科長

台北市立仁愛、陽明、忠孝醫院營養室主任

榮民總醫院營養員

★聯絡方式：洪銘穗助理 電話 (02) 2363-4762 E-mai : lhms4@ulive.pccu.edu.tw