


屈原都怕的 端午飲食陷阱

112.6.11(日) 10:00-12:00

 總館B1多功能活動室(北屯區豐樂路二段158號)



講師：林雅婷

臺中市政府衛生局社區營養推廣中心營養師

課程內容

端午節的粽子令人食指大動，但一不小心就落入營養及熱量陷阱！本講座由專業營養師分享飲食攝取原則及口訣，提供健康吃粽的小撇步，讓您每天吃得美味又健康。

