**新竹市政府106年度推動員工協助方案**

**健康人生系列-「吃出健康：享瘦好食記」研習程序表**

日期：106年4月25日（星期二）9時至12時

地點：本市北區區公所4樓簡報室(新竹市國華街69號)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時　間 | 活動內容 | 主講人 |
| 08：40-09：00 | 報到 |  |
| 09：00-09：10 | 長官致詞 |  |
| 09：10-10：00 | 認識體質，精準吃對好營養 | 張益堯營養師 |
| 10：00-10：10 | 休息時間 |  |
| 10：10-11：00 | 食物挑選，聰明吃對壞食物 | 張益堯營養師 |
| 11：00-11：10 | 休息時間 |  |
| 11：10-12：00 | 生活應用，台式地中海飲食 | 張益堯營養師 |
| 12：00- | 賦歸 |  |