



【良食脈動 系列講座】

一、緣起

一方水土養一方人，餐桌上盛裝著的不僅是食物，更蘊含了在地飲食文化的氛圍。然而隨著時空迭代演進、經貿及科技的全球化發展，在生活飲食更多元、更便利、更物美價廉的同時，你是否曾思考過，每一口吃下肚的食物是從哪裡來？

澧食公益飲食文化教育基金會以實際行動推動現代化飲食文化教育，特別規劃《良食脈動 系列講座》，邀請台灣食領域學者、專家，以科學為根基，分享現代化的飲食知識，滿足醫事人員及教師在實務層面及教學現場知的需求，進而影響國人懂得選擇合適的飲食。

二、參加對象

邀請彰化縣衛生局相關人員參與，提升自身與孩童的健康飲食識讀能力。

三、主辦單位

財團法人澧食公益飲食文化教育基金會

四、活動時間

2018年4月29日 星期日(14:00 開放入場，14:30 正式開始至 16:30 結束)

2018年6月30日 星期六(13:30 開放入場，14:00 正式開始至 16:00 結束)

2018年8月18日 星期六(13:30 開放入場，14:00 正式開始至 16:00 結束)

五、活動地點

台中國立公共資訊圖書館-2F 國際會議廳(台中市南區五權南路 100 號)

六、報名方式

一律採線上報名方式辦理，因場地座位有限，報名額滿為止。

活動訊息請上網搜尋【澧食教育基金會】<http://www.fullfoods.org/>

洽詢專線(週一至週五 09:30 - 17:30)

(02)2771-1009 許小姐

(02)2712-9333 分機 1209 粟小姐

七、講座訊息

1. 日期：4月29日 星期日

- ． 主題：野餐選食有一套 — 安心享受方便美味
- ． 引言：隨著氣候回溫，大小朋友在陽光下曬得暖洋洋，小包裝的果乾、肉乾，再來一杯咖啡，既提供身體最佳續航力，也能帶來愉快好心情。一起來了解這些可口而便利的春日美食吧！
- ． 講師：(1)臺灣海洋大學食品科學系 | 張正明副教授
(2)中興大學食品暨應用生物科技學系 | 謝昌衛教授
(3)好食課 | 林世航執行長

2. 日期：6月30日 星期六

- ． 主題：盛夏鮮味安心啖 — 蝦蟹魚貝澎湃饗宴
- ． 引言：台灣四面環海的天然優勢，加上在地水產養殖技術優良，使民眾一年四季都可以享用各式美味的海鮮水產，這些水中的食材不只作為提味配菜，更是桌宴主角。趁此機會跟著達人們學習如何採買，以及認識水產乾貨製品，為自己與家人選購最安心的食材。
- ． 講師：(1)臺灣海洋大學食品科學系 | 蕭泉源名譽教授
(2)國立高雄海洋科技大學水產食品科學系 | 蔡永祥教授
(3)高雄海洋科技大學 | 周照仁前任校長

3. 日期：8月18日 星期六

- ． 主題：正確補充營養素 — 家人健康大加分
- ． 引言：機能性食品怎麼吃能「健體固本」？隨著現代人越來越重視健康，不少人會透過機能食品補充營養素或減緩疾病發生。面對成長中的孩子，他們需要什麼樣的營養補給？而中年的你知道慢性疾病正確的保健之道嗎？判斷與挑選的準則有哪些，讓專家來告訴你。
- ． 講師：邀約中