

推動健康飲食 金城社造辦衛教示範教學



金城鎮衛生所社區健康營造中心假金城民生社區活動中心辦理健康飲食體位管理-健康飲食衛教示範教學品嘗活動。
(金城鎮衛生所社造中心提供)

記者楊水冰／綜合報導

吃出營養，吃出健康！依據今年（108）年度部落及社區健康營造計畫，金城鎮衛生所社區健康營造中心執行飲食體位管理目的，建立社區居民健康的生活型態，透過社區健康評估，發掘社區健康問題並擬訂健康促進方案，營造社區健康環境以落實社區民眾健康行為。

金城鎮衛生所社區健康營造中心所辦理的部落及社區健康營造計畫宣導活動及運動相關課程，結合各社區資源辦理，主要內容包括有身體活動、體適能、運動傷害等，社區運動資源整合與運用，以及二低一高飲食（低脂、低糖、低鹽及多蔬果等健康飲食）、代謝症候群的飲食健康相關課程。

金城鎮衛生所社區健康營造中心昨日假金城民生社區活動中心辦理健康飲食體位管理，健康飲食衛教示範教學品嘗活動，藉由講座方式由營養師解說飲食習慣、食物熱量的換算，避免錯誤飲食習慣造成及灌輸「天天五蔬果、健康輕鬆做」及掌握低出、低鹽、低糖的健康料理方式，享受製作過程的樂趣。

健康飲食衛教及低熱量健康餐製作示範品嘗活動，係透過低熱量飲食示範教學，落實健康均衡飲食，以及選擇健康食物及健康烹煮方式，達到健康飲食攝取目的。金門縣衛生局營養師許晴雅表示，食物六大類有全穀雜糧類、水果類、蔬菜類、豆魚肉類乳品類、堅果類，每天餐盤六大類食物的份量如何攝取？她提醒社區民眾吃當季的蔬果，菜比水果多一點，飯和菜肉類一掌心及避免同時吃入不利健康的脂肪，在飽和脂肪優先選擇豆類、魚類海鮮、蛋類、禽畜類，只要懂得聰明吃，營養跟著來。