

營養知識挑戰賽 學生手作水果優格杯

學生大代誌

【記者黃音然淡水校園報導】衛生保健組5月20日中午12時在E680，舉辦「營養知識挑戰賽—彩虹水果優格杯DIY」，由護理師俞彥均和營養師鄭婷方主持，在說明飲食衛教資訊後，藉由12道題目讓參與學生進行搶答，答題者可先挑選水果，最後做成水果優格。

首先，鄭婷方介紹均衡飲食的觀念，身體藉由均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類、蔬菜類及水果類等六大類食物維持健康。她接著說明，了解食物的分類是很重要的，例如南瓜、蓮藕不屬於蔬菜類，因碳水化合物含量較高，應是全穀雜糧類；豆魚蛋肉類的「豆」是指黃豆、黑豆、毛豆或其製品，其餘如綠豆、鷹嘴豆、豌豆等，都不在此類範圍，如果不清楚食物的分類，就容易掉入飲食不均衡的陷阱中。

搶答活動時，將參與者分為三組。每個組別各指派一位同學，在不同題目上進行搶答，成功者能優先挑選水果，現場備有芒果、奇異果、鳳梨、無籽葡萄等，最後進行水果優格DIY，大家開心地享受自製的美味優格。

俄文四劉和表示，活動內容很有趣，透過有獎徵答讓大家理解有關營養知識的話題，最後手作的水果優格杯成品讓他相當滿意。

財金三楊阡好分享，第一次做水果優格杯，感覺很好玩。透過活動，學到許多以往誤解的營養資訊，也更明白人們需要攝取多少營養的相關知識。

2024/05/25



活動一開始，營養師鄭婷方介紹均衡飲食的觀念。（攝影／陳奕良）



參與者經由搶答遊戲挑選水果，最後進行水果優格DIY。（攝影／陳奕良）