



# 活學活用標籤學習班

低脂=少反式脂肪?

非油炸薯片=低脂?



低糖聲稱是真是假?

營養標籤難理解?

|    |   |
|----|---|
| 內容 | : 1. 學習選擇低脂、低糖、低鹽、或高纖維食品的定義<br>2. 剖析食物成份陷阱<br>3. 從模擬超市閱讀營養標籤短片及小組形式學習挑選健康小食<br>4. 分享美味小食<br>5. 贈送「袋口裝營養標籤查閱咭」一套 |
|----|---|

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 日期    | : 2011年10月11、18、25日及11月1日(星期二)  |
| 時間    | : 下午3時30分至5時                    |
| 上課地點  | : 九龍觀塘協和街和樂邨居安樓地下 (賽馬會和樂社區健康中心) |
| 對象    | : 18歲以上、對營養標籤有興趣人士              |
| 導師    | : (澳洲)註冊營養師 梁素顏姑娘               |
| 費用    | : \$320 (公益金資助項目)               |
| 總辦事處  | : 九龍基督教聯合醫院吳詠棠大樓4樓              |
| 報名/查詢 | : 2172-0727 (社區營養部)             |
| 傳真    | : 2348-9130 (請註明社區營養部收)         |

## 報名方法及須知:

1. 請填妥報名表,連同以「**基督教聯合那打素社康服務**」抬頭之劃線支票郵寄**觀塘基督教聯合醫院吳詠棠大樓4樓(社康)**莫姑娘收,支票每人一張,請於支票背面寫上申請人姓名及電話。
2. 除課程被取消、改期及申請人未被取錄等情況外,已繳交之學費概不退還,學費收據於上課時派發。
3. 課程以採先到先得方式取錄,額滿即止。若報名人數不足,課程將會被取消。
4. 如有任何查詢,請致電社區營養部 2172-0727。

## 報名回條(活學活用標籤學習班(第一班))

姓名(中文): \_\_\_\_\_ (英文): \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

電話(辦事處): \_\_\_\_\_ (手提): \_\_\_\_\_ (住宅): \_\_\_\_\_

本人願意日後收到 貴機構的服務單張或資料,請用以下方式送交給我:

電郵: \_\_\_\_\_ 傳真: \_\_\_\_\_ **郵寄**

日期: \_\_\_\_\_ 簽名: \_\_\_\_\_