



入廚樂、 標籤學



目的：

- ✿ 讓學員懂得查閱食品包裝上的營養標籤，從而選擇健康食物
- ✿ 讓學員學會及實踐簡易健康烹調技巧



對象：對簡易烹飪及營養標籤有興趣人士（歡迎14-17歲參加者與家長或監護人同行參與）

日期：2008年11月20、27日、12月4、及13日（共四堂）

時間：晚上7時至8時30分（烹飪實踐堂則於12月13日上午11時至下午12時30分）

地點：

- 理論堂-九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院吳詠棠大樓（F座）1樓會議室
- 實踐堂-新界大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素醫院J座健康生活中心健康廚藝教室
- 超市遊-觀塘區或大埔區(待定)

內容：

1. 查閱食品包裝上的營養標籤及認識食物成份，從而選擇低脂、低糖、低鹽、或高纖維的健康食物。
2. 運用健康飲食新「煮」意、學懂炮製愜家美味住家菜。
3. 營養師超市遊：實地考察食品包裝標籤、探究食物營養真相。
4. 入廚樂：實踐及分享美味食譜 <健康春卷>、<高纖雲吞>、<香菇雞柳焗飯>。

導師：（美國）註冊營養師 - 陳紫敏姑娘
費用：\$330（2堂理論 + 超市遊）+ \$150（入廚樂）**
總辦事處：九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院吳詠棠大樓4樓
報名/查詢：2172-0720 / 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「基督教聯合那打素社康服務」抬頭之劃線支票郵寄本機構葉燕芬姑娘收，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. 如天文台於上課日期正午12時或以後，懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，當日之課程暫停，更改日期，容後通知。
5. 如有任何查詢，請致電本機構（總機）：2717-1999。
6. **入廚樂當日或可安排交通由九龍觀塘出發至大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院。

