

# 114學年度新竹市東區陽光國民小學 健康體適能與食農教育-教師增能研習計畫

- 一、依據：《食農教育法》及《新竹市114學年度國民中小學食農教育推動計畫》
- 二、目的：食農教育六大推動方針為支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業、地產地銷永續農業。同時為提升教師重視自身飲食習慣與健康之關係，並在生活上實踐，進而重視營養教育之推動，本學年度邀請不同專業領域營養師前來分享，期望透過本次研習，建立教師健康飲食觀念減少迷思，並增進營養教育執行之技巧。
- 三、辦理單位：新竹陽光國小學務處
- 四、研習日期及地點：陽光國小幸福餐廳
- 五、參加對象及人數：
  - (一) 對象：陽光國小教職員。
  - (二) 人數：20人。
- 六、研習日期時間：115年5月13日(三)下午1:30~4:30
- 七、課程表：

時間	主題	主講人
13:00-13:10	校長致詞開場	學務處
13:10-14:40	健康與飲食習慣	張佩蓉營養師
14:40-14:50	休息時間	
15:50-16:20	飲食教育執行的技巧	張佩蓉營養師
16:20-16:30	提問與結語	學務處

註：講師介紹如附錄。

- 八、報名方式：請教師至研習護照系統線上報名參加，全程參與核發研習時數3小時。
- 九、經費來源：本計畫所需經費由114學年度食農教育專款支應。
- 十、本計畫呈校長同意後實施，修正時亦同。

## [附錄] 講師介紹

營養

運動

料理

美容

保健食品



### Q老師的營養教室-張佩蓉營養師

**張佩蓉** 營養師



#### 經歷

- Q老師的營養教室 首席營養師(現)
- 國內知名營養品公司 產品行銷副理
- 國內知名營養品公司 行銷營養師/教育訓練講師
- 國泰醫院VIP健康管理中心 營養師
- 振興醫院 營養師
- UR御絨中醫 減重門診營養師



#### 兼任

- 大專院校特約講師：海洋科技大學、實踐大學
- Optimum Nutrition (ON) 美國第一運動營養補給 品牌營養師
- 七里香國際食品 營養顧問
- Giant捷安特 女性品牌Liv 單車大使
- 前線國際 單車大使
- 媒體專欄作家：華人健康網、聯合報、康健、YAHOO、蘋果日報、VOGUE、今周刊、運動筆記、單車時代、單車誌、JoiUp揪健康、尋寶網等



#### 學歷 證照

- 中山醫學大學 營養系 學士
- 中華民國高考營養師
- 腎臟專科營養師
- 糖尿病衛教師
- 中餐(葷) 丙級技術士
- 美容 丙級技術士



#### 作品

- 出版著作：營養師的36日進食計畫 (凱特文化)
- 變身超吸睛自然系美女 (原水文化) (合撰)



#### 自媒體

- FB粉絲專頁：Q老師的營養教室-張佩蓉營養師 (追蹤人數：7.2萬)  
<https://www.facebook.com/Queenadietitian>
- 部落格：<https://queena337.pixnet.net/blog> (瀏覽量：68萬)
- IG：<https://www.instagram.com/saiyuki1005> (追蹤人數：4.8萬)
- 官方Line：[@uiu6422k](https://www.line.me/uu6422k) (追蹤人數：5萬)
- Youtube頻道：Q老師的營養教室 <https://youtube.com/@Qteacher>

