

# 銘傳大學導師電子公報(第 044 號)

## Ming Chuan University Class Advisor Electronic Bulletin

發文單位：學務處  
Student Affairs Division

中華民國 107 年 11 月 9 日

親愛的導師您好：

學務處衛保組辦理三蔬二果健康飲食暨代謝症候群防治宣導活動

活動日期：107 年 11 月 12 日至 11 月 16 日(星期一~五)

活動時間：上午 11 時 30 分至 12 時 40 分

活動地點：台北校區漢晶餐廳前廣場、桃園校區圖書館一樓穿堂

活動內容：

健康飲食以「六大食物、五大營養素」為主題，規劃有趣的問答遊戲帶您認識 6 大類食物、每日建議攝取份數、個人每日飲食量等，讓您輕鬆學會均衡飲食，加深印象並能運用於生活中。

另【拒絕小三入侵，預防代謝症候群】~有獎徵答活動，想想最近的生活作息是否正常?有哪些生活習慣已悄悄跟上身呢?衛保組將透過有獎徵答活動及現場量腰圍，帶你拒絕三高(高血壓、高血糖、高血脂)遠離代謝症候群的風暴！