

【食癒蔬活養生廚房】開張了！～

文◎新北市教師會第10屆/新北市教育人員產業工會第4屆 活動部主任 汪碧容

首場：『真食物★增健康、養生飲食DIY』在老師們的殷殷期盼下，香噴噴上桌了！

【蔬食健康少負擔、循序漸進很EASY 不怕攝取不均衡、蔬食營養百分百】

真心覺得感佩也很榮幸，新北市教師會能夠有一個這麼優質的研習促成，讓老師們明瞭：如何吃得健康？吃得有活力？在教學現場上，繼續加油！繼續前行！

龐大的教學工作量，需要健康的身心來面對，美食可以療癒身心，令人心情愉快，但怎麼吃才能避免三高？如何享用美食？既可健康又可減脂、美顏、養生？

由「新北市教師會」主辦，永平國小協辦的【食癒蔬活養生廚房】～兩場課程，特別商請到我們市教師會，長年投入校園蔬食推廣的國會議會聯絡人～游素珠老師，她將分享品嚐蔬食健康美味的真食物、

增建康外，也會分享她自身走過減脂、健身、美顏成功的經驗。相信這兩場研習課程，一定會讓老師們，透過養生認知，找回大家健康、標準的體脂及美妙的體態！

第一場：『真食物★增健康、養生飲食DIY』研習課程，109年11月25 日星期三下午，在20位大老遠趕來參與的老師們熱情期待下，於永平國小食育教室熱呼呼的上場了！

如何能夠品嚐到食物的原味？怎樣才能吃到食材真正的營養？在素珠講師及食育志工團隊的專業無私分享帶領下，養生蔬活研習，色香味俱全，兼顧美味與健康，不但讓來自新北不同學校的老師們，獲得養生減脂及避免三高的觀念外，現場有得學、有得吃、有得喝，又有五彩繽紛的有機養生（彩虹便當）可以帶回去與家人共享自己親手DIY的美味食品，更可將這樣的資訊、做法，用到教學及親友身上，真的不得不說：市教師會，辦理了成功、獨特、充滿知識且收穫滿滿的研習呢！難怪老師們離開時，口中叨叨唸唸著：好期待下一場的到來呀！（先以欲勾牽後令入佛智）善哉妙哉！





此研習課程也因為眾人的協助支援，尤其是素珠老師的無私分享，恰恰成為了「大悲心與利他心」的展現。

隔月的25日周五下午，食癒蔬活養生廚房第二場，再度開張囉！～

『康健.舒活◆蔬食.減脂EASY GO』再度開張囉！

距離上一場整整一個月，在二十幾位老師翹首以待下，美麗專業的講師，給了大家一個歡欣又飽足的聖誕佳節呢！

龐大的教學工作量，需要健康的身心來面對，美食可以療癒身心，但如何享瘦人生？

原來飲食是有次第的~水~肉~菜~飯~果

飯前30分鐘先喝300cc水……等等，既可健康又可減脂、美顏、養生？

素珠老師分享品嚐蔬食健康美味的真食物，也分享她自身走過減脂、健身、美顏成功的經驗，讓所有參與的老師們吃得放心、開心、嘴裡、胃裡都收穫滿滿外，帶回的美食也收穫滿滿喔！

PS:話說今天講師，為了給趕場而來不及吃飯的老師們，準備了「東南亞風味餐」及「摩摩喳喳」等美食當午餐，真是讓人吃了欲罷不能呀！

享瘦？想瘦？哈哈！吃了再說吧！

