



香港教師中心活動



HK 14-123



香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

健康飲食系列——

健康食用油知多啲

以前煮食流行用花生油、粟米油，現在人人愛用芥花籽油、橄欖油，講求生活品味一族則偏愛亞麻籽油、葡萄籽油。食用油種類可謂林林總總，什麼叫健康食用油？以什麼標準來衡量？用家應如何選購？

本講座將為大家深入淺出講解何謂健康食用油，內容如下：

1. 概述及比較常見食用油的成份
2. 介紹地中海飲食文化
3. 介紹橄欖油在國際上的等級和分類
4. 講解特級初榨橄欖油的製作過程、護膚功用及示範
5. 分享如何選擇優質的特級初榨橄欖油及試食

講者：晉樂安先生（從事橄欖油及紅酒貿易多年，對選購食用油有個人心得）

日期：2014年11月14日（星期五）

時間：下午 6:30 至 8:00

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：40 名

費用：全免

截止報名日期：2014年11月4日

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktd/activity>）。報名者亦可於 2014年11月7日或之後 到上述網址查詢取錄名單。

- 備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
 2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
 3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。



請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。