

健康餐盤

日期	110/3/24	發佈單位	新豐鄉衛生所
標題	「健康盒餐」-幸福兩字值千金，美味養生餐做起		
內容	一直嚮往林志玲身材的女性們，常常覺得哇!是女神耶，遙不可及，十年前的我看姊姊的廣告就垂涎三尺，每天努力的運動後就是補償自己吃大餐，體重起起伏伏，就是沒有下降趨勢，在偶然間聽到朋友的對話：吃健康盒餐不僅感到身體無負擔，連皮膚都變好了。因此上網收尋：「新竹縣政府 健康盒餐」，一開始吃的反應不大，慢慢吃習慣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙，天天這樣做之後就成為自然而然的習慣了，不這樣吃還覺得哪裡怪怪的，出門在外也不怕沒有健康餐可以吃，新竹縣衛生局網站的「健康地圖(飲食)」專區就是我最好的指引。 原本看起來不胖的我膽固醇卻很高，有天員工體檢發現竟然沒有紅字，原來每天一點一點累積來的健康反應這麼大，這也是我最大的收穫了，感謝讓我有機會認識「健康盒餐」，現在的我也自己學做健康餐盤，讓我的家人也一起來響應，希望把幸福健康傳給我們的下一代。		
圖片			