



## 圖像飲食記錄 ( 2 )

2012.10.28

台大生化科技系 陳乃琦助理

# 心得分享

2



個人 1 個月飲食狀況評析

找出同組內飲食狀況最好 & 飲食狀況較差的同學

飲食評析 & 飲食建議

紙本飲食記錄建檔練習，心得分享

團膳菜單成分分析

選一道自己設計的團膳菜單，利用營養九九網自建食譜功能，分析其成分

# 飲食照片猜猜看！

3



請由同組同學的飲食照片中挑選一餐，讓全班一起判讀。

1. 請照片提供者將該照片實際內容寫出來。
2. 各組依序展示照片，提供其他小組判讀：「食物名稱」「攝取量」「飲食建議」
3. 依各張照片討論「照片拍攝建議」、「比例尺使用」及「判讀需要的輔助資訊」。

# 報告 / 作業



4

個人作業：

拍攝 1 日（ 24hr 內 ）飲食

（ 請按照同學們的建議，修正拍照方式 ）

小組報告（ **11/20** ）：

「 如何行銷營養？ 」 （ **10min** 簡報 ）

課程異動：

11/6 由江老師授課， 11/13 由蕭老師授課