

# 108年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

## 「元宵團圓人不圓」

日期：108年2月16日星期六 上午9:30~11:30

地點：敦安公園

活動花絮



健康過元宵

洪可珮營養師說明飲食份量替換及健康搭配原則



趣味遊戲 湯圓熱量猜一猜



田宛容營養師說明福氣高昇養生甜湯製作



# 元宵團圓 人不圓

## 聰明替換 健康搭配



芝麻/花生湯圓

3顆=半碗飯+2茶匙油

不加甜湯或配料  
分享嘟嘟好



鮮肉湯圓

5顆=半碗飯+1兩肉+2茶匙油

湯頭不加油蔥酥  
加入茼蒿及香菇滋味好



小湯圓

20~30顆=半碗飯+半茶匙油

蔬菜鹹湯VS養生甜湯  
精采變化多



# 福氣高昇 養生年糕湯



## 福氣滿滿 步步高陞

- ✓ 呷甜甜，過好年
- ✓ 分食年糕，健康嘟嘟好



## 自然甜味 少熱量

- ✓ 桂圓、紅棗好香甜
- ✓ 少加糖不發胖

## 高纖營養 助消化

- ✓ 銀耳、地瓜口感豐富
- ✓ 吃飽又吃巧

