

2018-08-22

## 中大家庭日 元氣早餐 DIY 幸福百分百

文／秘書室



由中央大學職工聯誼會所發起「2018 中大家庭日」活動，首次以健康早餐 DIY 為主題，鼓勵大手牽小手一同發揮創意做出元氣早餐。陳如枝攝

8 月父親節和祖父母節的到來，為增進同仁親子感情，由中央大學職工聯誼會所發起「2018 中大家庭日」活動，首次以健康早餐 DIY 為主題，鼓勵大手牽小手一同發揮創意，做出符合「營養、均衡、高纖」之元氣早餐，期透過料理魔法，促進家庭和諧，並增進同仁對中大的向心力。

本次活動鼓勵中大教職員工兩代同堂參賽，共 16 組參賽，不限年齡，以自製創意早餐作大比拼，評分項目包括食材營養價值和多樣性、創意及美觀、烹調方式、料理介紹和親子合作性等，希望

能吃出健康，吃出幸福。

來一杯黑豆漿，配上愛心揉製的饅頭，裹上手工新鮮果醬，再透過可愛造型的模具，壓出各種形狀的餐點，搭配精心佈置的擺盤與花藝，一幅幸福共食的早餐畫面，立即流露出家的溫馨，以及參賽者對家人餐點的用心。

中大職工會主席劉孔群希望藉此活動，提倡均衡健康的早餐飲食，同時增進親子間的互動溝通，創造健康與幸福的職場環境。

比賽最後由校長周景揚頒發「營養滿點獎」、環安中心主任王家麟頒發「創意十足獎」和學務處衛保組組長吳炤民頒發「合作無間獎」，分別給予得獎者獎狀和禮券之鼓勵！



活動的目的在增進同仁情感，推廣「營養、均衡、高纖」之健康飲食概念。陳如枝攝



校長周景揚、環安中心主任王家麟和學務處衛保組組長吳炤民與所有的參賽者大合影。賴振民攝