

「營」人文化館

Healthy Cooking Crossover



中心於1至3月間與中西區健康城市督導委員會合辦了「營」人文化館健康飲食文化活動，我們邀請了營養師和資深烹飪導師合作設計好些健康的小吃、傳統糕點和美味的蛋糕，希望透過四次工作坊及服務讓基層婦女及南亞裔少年認識及實踐健康烹調之原則及技巧，同時學習以經濟卻富營養的食材烹製日常食物。此外更藉著探訪服務，將健康飲食文化傳播予獨居長者，以提高他們的健康質素，最後透過講座讓社區人士認識營養飲食之重要性。

區內街坊反應熱烈，有13位本地婦女及6位南亞婦女，另6位南亞少女參加，我們更精心烹製所學的美食探訪了20位本區的獨居長者，美味食品有賀年的馬蹄糕、低碳素餃子、懷舊砵仔糕、印度薄餅及咖喱雞飯等。我們更籌辦了一次營養講座讓基層家庭了解如何烹調既有營養又廉宜的餸菜，當日共有約一百人出席，義工們也泡製了好幾款美食讓大家品嚐，多謝義工們和街坊熱烈的參與和支持，希望大家能將健康飲食體現在生活中，齊齊做個有「營」人。

