



學習計劃第20周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：營養成分和標籤

健康的飲食方式包括多吃新鮮的天然食物和少吃加工食品。這星期的學習著重於如何閱讀食品標籤。

1. 學習目標：

學習本項目後，您將會了解：

- 如何計劃健康的膳食
- 如何理解食品標籤上的營養資訊。

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊上方圖片觀看視頻](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟健康團隊交流
- [心臟病學院患者指南：
為了心臟健康合理飲食](#)

4. 嘗試以下學習活動：

- 閱讀營養成分表，評估這是否有益心臟健康的食物
- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)