

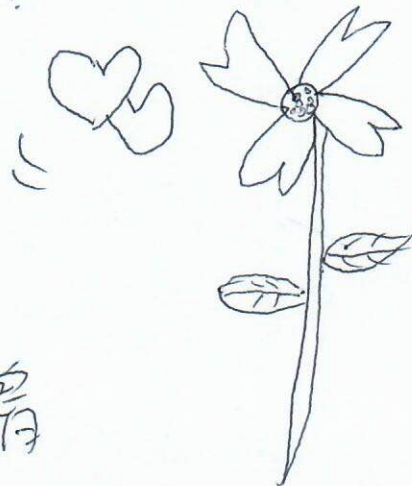
今天課堂最令您 深感刻的事情是什麼？

飲玫瑰茶, 杞子茶, 好香, 解渴,
口腔好舒服!

我知道食物影響健康!

今日我聽到飲食與情緒,
原來都有關係!

老蔥蒜
酸辣湯
也可影
響情緒!!



大家一齊品嚐
花茶時, 感覺很開心!!

今天課堂最令您 深感刻的事情是什麼？

- 在戶外陽光下 飲品 當 飲料
- 學習到 食物 與 性情的 相互 關係。
eg 甜食 舒緩 情緒
失眠的人 可 吃苦。
黑豆茶 可 補 黑髮, 腰力。
玫瑰花茶 + 杞子 \Rightarrow 抑(?)

今天課堂最令您 深感刻的事情是什麼？

認識到各種情緒 辨識與食物的關係
認識前所未知以食物與人生與生活及情
緒的關係以及如何配合
例如：蔥蒜苦瓜 棘 酸棘湯 朱古力 糖甜
花茶 豆漿

今天課堂最令您 深感刻的事情是什麼？

聽到不同資訊

望位靚景嘆茶

知道食物會影^響健康

失眠的~~甚~~人喜歡食^{鄉音}苦瓜

玫瑰花茶有抗抑^{抑鬱}

今天課堂最令您 深感刻的事情是什麼？

食物與情緒、身體的關係，eg. 蔥蒜。

每樣食品飲品對身體心情情緒的影響

從飲食了解一個人的性格及心理狀況

甜苦的新身體感受

胸部附近位置有痛的人是一個心急人。
拍叮

深刻 day 6

美味的午餐，易整，好味。

完成食品後大合照。

學到好多調味的知識，

糙米，黃耆粉的好處。

整理時可與食物溝通。

食侍好好，欣賞各成品，心^很感情也好。

深刻 Day ②

- 有得食
- 何謂“消化”
- 有飯屐
- 屐與健康
- 買醬料的重要性。

深刻 Day ②

- 教我们煮不同的菜式, 整靚靚的做盒
- 健康食物
- 在煮的過程, 教我们食材的特性, 配搭及身体的配合
- 教我们吃得健康.
- 简单菜式吃得开心.
- 加窩心, 送餐盒, 筷子, 很到位.
- 過程輕鬆学习, 开心上課, 又学到野
- 糙米都好味.

深刻 Day 2

學習到新食養生活。

學習 互相交流，互相配搭。

食物內配料 醬油配搭 → 開啟
消化系統

深刻 Day 2

營養材料配搭作用 + 運動.

食材的配搭及分量的配合. 「消」+「化」的配搭.

調味料的重要

消化的功效過程.

食物對身體幫助.

腸胃

消化系統