

111 學年度新北市板橋區板橋國民小學健康飲食「我的健康餐盤」宣導計畫

112 年 3 月 6 日行政會議通過

一、 目的：

1. 配合校內健康促進計畫「健康體位」主題，藉由衛生福利部國民健康署「我的餐盤-口訣歌及影片」，從「手」(例如：拳頭、掌心)更瞭解每餐 6 大類食物攝取量，及利用參加活動填寫表單過程，對每日飲食指南 6 大食物分類有更深入的認識，宣導正確飲食觀念及落實均衡飲食的健康生活型態。
2. 配合母親節，透過活動營造家庭共餐(廚)氛圍，鼓勵親子享受共餐時光，增進幸福感與健康。

二、 活動時間：112 年 3 月 1 日起至 112 年 5 月 31 日止

三、 參加對象：板橋國小學生與家長

四、 活動說明：

1. 環境布置：建學樓穿堂張貼相關海報，學生利用課餘時間逕自參閱。
2. 提供衛生福利部國民健康署「我的餐盤-口訣歌及影片」予各班師生及親子共同觀賞，熟悉用餐 6 口訣、健康比例概念。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514>

「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版

<https://www.youtube.com/watch?v=metPfk4qfzo>

分享新北市政府家庭教育中心-家庭好食光食譜手冊

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4752&pid=3392&rn=11572>

3. 舉辦我的健康餐盤照片募集活動(題目：照過來，我的健康餐盤)，提供 google 表單(掃描 QRcode)上傳，並將照片中餐點所有食材，分別於每日飲食指南 6 大類欄位中勾選即完成任務。利用新北校園通教育放送臺推播活動訊息。

步驟：

- (1) 餐點準備(午餐或晚餐)：親子共同討論，準備符合每日飲食指南 6 大類和用餐 6 口訣份量的餐點，盛裝容器以分隔餐盤尤佳。或親子外食，盡量選擇符合健康餐盤原則種類及份量亦可。
- (2) 拍照：學生或與家人共餐前合照，拍攝內容應包含主要人物(學生)及餐點，餐盤內食物須清楚呈現，看得出食材且符合用餐 6 口訣的類別及份量尤佳，照片中要以拳頭、手掌或大拇指等手勢與食材相對應，依比例尺的概念表現。或餐點符合 6 大類且能呈現親子共餐歡樂氛圍之特色亦可。

(3) 上傳 google 表單(照片)：上傳照片直橫式不限，檔案大小不超過 3M，作品不得為電腦合成等影像處理，電子檔案格式須為 JPG 檔，每位學生以上傳 1 次為限。

(4) 填寫 google 表單(內容)：學生班級、座號、姓名、將照片中食材分別勾選相對應之每日飲食指南 6 大類別，例如：當天料理有咖哩雞、番茄炒蛋，在全穀雜糧類欄位中勾選根莖類(馬鈴薯)、在豆魚蛋肉類欄位中勾選肉類(雞肉)和蛋類(雞蛋)、在蔬菜類欄位中勾選；或當天吃韭菜水餃，則在全穀雜糧類欄位中勾選麥類(水餃皮)、在豆魚蛋肉類欄位中勾選肉類(絞肉)和蔬菜類(韭菜)即可。

照過來，我的健康餐盤

活動日期：即日起至 112 年 5 月 19 日止

活動辦法：準備餐盤 → 拍照 → 上傳 GOOGLE 表單

照片中要有 **人**、**餐點**，記得用 **手當比例尺** 喔！

活動獎品：

- 食在健康，營養滿分獎 30 名：便利商店禮券 100 元。
- 食在幸福，愛要大聲獎 50 名：板橋國小幫你付餐費(折抵 112 年 6 月份營養午餐 1 餐費用，市價 50 元，未參加校內午餐者，提供等值獎品)。
- 食在開心，好運旺旺獎 50 名：健康堅果(小)隨手包。

新北市板橋區板橋國民小學健康飲食宣導活動

4. 收件日期：即日起至 112 年 5 月 19 日止

5. 得獎原則及公告：由營養師篩選符合健康比例主題及完整填報內容之合格作品，邀

請衛生組長、學務主任共同評選，選出 30 名均衡營養優良作品、50 名歡樂親子互動作品及抽出 50 名幸運作品，112 年 5 月 31 日公布獲獎名單及照片於板橋國小網站(首頁/網路相簿)及新北校園通教育放送臺推播訊息。

- 食在健康，營養滿分獎 30 名：便利商店禮券 100 元。
- 食在幸福，愛要大聲獎 50 名：板橋國小幫你付餐費(折抵 112 年 6 月份營養午餐 1 餐費用，市價 50 元，未參加校內午餐者，提供等值獎品)。
- 食在開心，好運旺旺獎 50 名：健康堅果(小)隨手包。

五、 注意事項

1. 為保障著作權，投稿之作品、照片需為本人所有。活動參與者的個人資料僅供板橋國小使用。
2. 投稿參加即代表同意將作品授權於板橋國小，校方有重製、公開傳輸、公開發表、公開散布之權利。
3. 照片內容格式資料不符規定，或有違反善良風俗不雅照片之情形，校方有權不採用；若有抄襲行為而侵犯他人著作權，或侵害他人之其它智慧財產權，參加者需自行負法律責任，如導致校方或他人任何損害，應負損害賠償之責。
4. 如本活動因不可抗力之原因無法執行時，校方有權決定取消、終止、修改或暫停本活動，參加者不得提出任何異議或要求。
5. 活動相關注意事項以校方解釋為主，有任何疑問，歡迎上班時間來電洽詢營養師 29686834#825。

六、 經費：由午餐營養教育經費項下支應(L52901)。

七、 本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人	單位主管	校長