

蔬果彩虹 579 打造健康下一代

據行政院衛生署「國小學童國民營養健康狀況變遷調查」報告指出，國小男童大概每 3 個人就有 1 個人體重過重或肥胖，而國小女童大概每 4 人中就有 1 個人是體重過重或肥胖。學童普遍攝取過多的「肉、魚、豆、蛋類」食物，甚至已超過每日飲食建議量的 2 至 3 倍。而「五穀根莖類」及「蔬菜類」食物卻明顯吃得不夠，其中水果類吃的量只有衛生署建議量的一半。因此，為改善學童偏食不愛吃蔬果的問題，本校於 10 月 16 日邀請防癌基金會鍾素英老師教導師生（一）吃蔬果的好處（二）蔬果彩虹 579，這是台灣癌症基金會自 2004 年起，推動新的健康改造運動，根據年齡和性別，建議大家要吃足不同份數與顏色的蔬果，才能身體健康、頭好壯壯，並且有效預防現在正嚴重威脅我們健康的癌症及文明病。她告訴我們全民蔬果攝取建議的份量如下：

年齡/性別	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童（12 歲以下）	3	2	5
女性（12 歲以上）	4	3	7
男性（12 歲以上）	5	4	9

最後以「蔬果操」帶動全體師生做運動，結束圓滿的健康教學活動。



檔名: 蔬果彩虹五七九.doc
目錄: G:
範本: C:\Documents and Settings\acer_xp\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot
標題:
主旨:
作者: MC SYSTEM
關鍵字:
註解:
建立日期: 2012/10/28 6:37:00 AM
修訂版編號: 1
前次更新日期: 2012/10/28 6:47:00 AM
前次存檔人員: MC SYSTEM
編輯總時間: 10 分鐘
最後列印在: 2012/10/28 6:47:00 AM
最後列印的字數
 頁數: 1
 字數: 68 (約)
 字元數: 394 (約)