

南港區健康服務中心

健康飲食促進繪畫活動

壹、依據

臺北市南港區健康服務中心 108 年度健康飲食促進宣導計畫

貳、計畫目的

藉由健康飲食講座提升學童對六大類食物及我的健康餐盤認知，並舉辦繪畫活動，深化學童均衡飲食的意識，建立「均衡生活，生活均衡」的思維，結合學校將繪畫成果於校園中展示，營造校園健康飲食風氣。

參、計畫目標

- 一、 結合國小辦理健康飲食講座 1 場
- 二、 配合健康飲食講座主題，設計健康飲食學習單 1 款，辦理繪畫活動 1 場

肆、實施策略及步驟

- 一、 結合國小辦理健康飲食講座 1 場

結合南港國小集會時間，針對 4 年級學童(約 200 人)，於 9 月 19 日辦理「我的健康餐盤」講座 1 場，由專業營養師介紹健康餐盤概念，並以學校的便當盒為範例，建立學童健康飲食觀念及行為。

二、設計健康飲食學習單 1 款，並辦理繪畫活動 1 場

(一) 以「我的健康餐盤」圖像，設計繪畫學習單 1 款(附件

1)，讓學童能了解我的健康餐盤比例概念。

(二) 於 9 月 19 日講座結束後，由學校護理師每班級發放學

習單 5 張，供學童自由報名參加，學習單不足可至學校

健康中心領取，於 9 月 30 日前繳回學校健康中心。

(三) 由學校護理師與美術老師共同評選，10 月 9 日前擇優

獎勵名額為特優 3 名及佳作 5~10 名(參加人數扣除特優

人數取 2%)，並張貼於學校健康中心展示 1 個月，營造

校園健康飲食風氣。

(四) 獎勵內容:

獎項	獎勵內容	數量
特優	精美小禮 1 份及 E 酷幣 30 點	3 名
佳作	精美小禮 1 份及 E 酷幣 30 點	5~10 名
參加獎	E 酷幣 30 點	不限