

# 「健康吃·快樂動」低年級健康飲食(健康體位)宣導/課程

## ~小學募集辦法~

### 一、緣起：

台灣兒童體重過重與肥胖的比例正逐年增加，研究發現，兒童肥胖是成人肥胖的危險因子之一，肥胖兒童約有 80%在成年後會成為肥胖者，也有研究指出，體重正常的兒童若飲食習慣不佳，成年後肥胖機率也很高。主要原因大多是因為學童飲食(偏愛高糖、高熱量飲食)與運動習慣不佳(運動量不足)。人的飲食行為和生活型態大多從小養成，若能培養兒童從小養成良好的飲食與運動習慣，便能有效預防肥胖及相關慢性病。

依據學校衛生法第十九條，學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動，例如：健康飲食、健康體適能、菸害防制…等。世界衛生組織(WHO)將健康促進學校定義為「一所學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」，透過全面評估學生及教職員工衛生與健康促進需求，結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工自發性及自主性地建立健康管理，加上校園環境之配合，共同營造健康校園。

董氏基金會自 2010 年始，「健康吃·快樂動」已於台灣 11 所小學執行三年的營養教育計劃，以活潑有趣的互動教學方式，讓 4371 位學童在營養認知與飲食行為上有大大的提升與改變！而董氏基金會今年更將活動課程精簡濃縮為兩年，擬招募 10~15 所有意願之小學進行相關活動，奠定兒童身體健康之基礎！

二、指導單位：教育部 國民健康局

三、主辦單位：董氏基金會

四、目的：協助、輔導學校辦理健康促進學校計畫，進行健康體位(含健康飲食)宣導/課程。

### 五、計畫說明：

本計畫將自報名學校中擇 10~15 所小學，以 1~2 年級學生為主要對象，進行為期兩年(102 年 3 月~103 年 12 月，101 學年度下學期至 103 學年度上學期)「健康吃·快樂動」宣導方案，詳細執行方案見附件一。

### 六、報名方式：

1. 請學校填妥報名表，並檢附相關資料，於 102 年 2 月 28 日前以 E-mail 方式報名。本會將於 102 年 3 月 4 日公布入選名單。  
• E-mail：[301@jtf.org.tw](mailto:301@jtf.org.tw)，寄出後請電(02)2776-6133 分機 301 確認。
2. 學校入選後，需簽訂雙方合作備忘錄，且務必全程參與兩年計畫。
3. 計畫聯絡人：陳昕莓小姐，[301@jtf.org.tw](mailto:301@jtf.org.tw)，電(02)2776-6133 分機 301

七、本計畫由「雀巢全球健康兒童計畫」支持贊助

「健康吃·快樂動」低年級健康飲食(健康體位)宣導/課程

~小學募集報名表~

學校基本資料			
學校名稱			
學校地址			
學校人數	學生人數共_____人(1-2年級共__人;3-6年級共__人) 教師人數共_____人		
聯絡人姓名		職	稱
聯絡電話	(H)	(手機)	
E-mail			
※ 填表人是否即為計劃之承辦人 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 尚無確定擬承辦人 ※ 擬承辦人姓名：_____ 職稱：_____			
學校配合度調查			
參與本計畫，學校需配合事項如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由學校安排宣導時間與場地，董氏基金會提供講師與相關教材資源，對學生、師長進行宣導，平均每學期辦理3場講座(3堂課，120分鐘)；學校每年需安排健康飲食主題之學藝競賽或發送主題相關文宣2次，獎品或文宣由董氏基金會提供。</li> <li>2. 提供每學期學生身高、體重與體位狀況資料。</li> <li>3. 配合進行每學期1次之問卷調查(全校師生)。</li> </ol> 彈性配合事項如下： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 可提供午餐菜單，並接受本會建議修改。 學校午餐供應方式：_____</li> <li><input type="checkbox"/> 可配合健康飲食宣導主題，提出各科配合教學計畫。</li> <li><input type="checkbox"/> 願意增加學童課間活動量。有意願者，請提出初步構想： _____ _____</li> <li><input type="checkbox"/> 可製作學校執行成果資料，並於每學期末繳交。</li> <li><input type="checkbox"/> 本計畫內容經校長初步同意，若入選應無執行困難。</li> </ul>			

填妥報名表後，請一併檢附其他有利募集資料，如：學校推動健康促進學校經驗、過去執行健康飲食宣導活動成果、目前學生身高體重與體位現況資料、校園志工媽媽參與意願、是否成立健康促進推動小組、目前學校午餐菜單、是否特別增加學生課間活動量…等。於102年2月28日前以E-mail方式報名。

• E-mail：[301@jtf.org.tw](mailto:301@jtf.org.tw)，寄出後請電(02)2776-6133分機301確認。

附件一

「健康吃・快樂動」低年級健康飲食(健康體位)宣導/課程

一、執行期間：為期兩年，自 102 年 3 月起至 103 年 12 月止(101 學年度下學期至 103 學年度上學期)

二、主要宣導對象：1~2 年級學生及其師長

三、宣導方式：

1. 請學校協助安排宣導時間與場地，由董氏基金會提供講師與相關教材資源，對學生、家長與教師進行宣導。平均每學期辦理 3 場講座(3 堂課，120 分鐘，主題與內容、宣導形式請參考下表)
2. 學校每年需安排健康飲食主題之學藝競賽或發送主題相關文宣 2 次(形式請參閱下表)，獎品或文宣由董氏基金會提供。

		第一年 1、2、3 年級		第二年 2、3、4 年級	
		101 學年度下	102 學年度上	102 學年度下	103 學年度上
學生	第一場	<p><b>認識均衡飲食金字塔</b> 讓孩子能夠認識六大類食物，並能進一步將食物正確進行分類、了解各類食物的功能</p>	<p><b>多吃蔬果</b> 要多多攝取蔬果類食物(大人蔬菜 3 份水果 2 份、孩童蔬菜 2 份水果 2 份)才能有足夠的營養小子維生素 A、維生素 C 還有纖維素，對身體有好多益處！</p>	<p><b>認識健康體位&amp;體型意識</b> 認識何謂「BMI」(身體質量指數)及「體型意識」。同時讓孩子了解體位過瘦或過重、肥胖對身體健康之影響；該怎麼樣從飲食及運動達到體重控制的目的</p>	<p><b>多運動，好健康-1</b> 了解運動對健康的重要性，同時認識不同強度的運動以及課後可以做的小活動種類或伸展操</p>
	第二場	<p><b>每天 2 份奶，健康跟著來</b> 認識常見奶類食物的種類、了解奶類食物對人體健康重要性</p>	<p><b>吃全穀・好健康</b> 全穀根莖類的食物有哪些呢？常見的有糙米、紫米、燕麥、小麥…等，對人體有幫助體重控制、降低罹患各種慢性病風險的多種好處唷！</p>	<p><b>天天吃早餐</b> 教導如何選擇健康的早餐以及選擇早餐的一些原則。了解吃早餐對健康的重要性。</p>	<p><b>多運動，好健康-2</b> 一起認識平常下課、回家以後可以做哪些輕鬆的小運動，簡簡單單幫助孩子健康成長</p>
	第三場	<p><b>正確選擇飲料</b> 利用飲料紅黃綠燈的概念，讓孩子了解含糖飲料對人體健康的壞處，選用白開水好健康！</p>	<p><b>黃金比例 321</b> 認識食物攝取的黃金比例，記得「飯菜肉體積比例 321，天天水果牛奶各 2 份！」就可以輕輕鬆鬆達成均衡飲食金字塔！</p>	<p><b>我愛吃早餐</b> 透過學跳「早餐操」，幫助孩子吃早餐、吃對早餐的重要性。</p>	<p><b>健康吃・快樂動 總複習</b> 兩年四個學期的課程總複習，同時會製作各校宣導過成影片於最後一堂課播放。</p>
學校		安排健康飲食主題之學藝競賽或發送主題相關文宣 2 次		安排健康飲食主題之學藝競賽或發送主題相關文宣 2 次	