**「我會挑選健康點心及5大飲品」 海報比賽簡章**

1. **目的**

本局推動「校園食品」政策之目的，在於讓學生從小培養正確的飲食觀念、了解均衡飲食有助於我們的健康。**本活動期望藉由「我會挑選健康點心及5大飲品！」海報比賽，讓學生、教師及家長了解及認同校園食品的意涵，使學生在挑選「點心」及「飲品」時能夠做出正確的選擇，同時建立健康的飲食環境！**

1. **主辦單位：**臺北市政府教育局
2. **承辦單位：**財團法人董氏基金會
3. **活動對象**
4. 國小組：臺北市所屬公 (私) 立國小三~六年級學生。
5. 國高中（職）組：臺北市所屬公（私）立國高中（職）七~十二年級學生。
6. **主題**
7. 請畫出生活中的「健康點心」和「零食」兩者之間的差異！
8. 請畫出校園內可販售的五大飲品(包含100%果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳) 。
9. **作品型式與規格**：四開大小，紙質不拘，得以色筆、水彩、蠟筆…等方式繪製。
10. **評選**
11. 初選：投稿作品寄至董氏基金會食品營養中心，由該會針對內容正確性辦理初選。
12. 決選：邀請專家學者依作品內涵30%、創意25%、構圖25%、技巧20%等評分標準從初選入圍作品中選出得獎作品。
13. **收件日期**：即日起***至113年9月20日(星期五)***截止，以郵戳日期為憑，逾期恕不受理，收件狀況請自行與主辦單位確認。
14. **收件方式**：以郵寄方式繳件；請詳填報名表並黏貼於作品背面一同寄出。
15. **收件地址**：10595臺北市松山區復興北路57號12樓之3 董氏基金會食品營養中心吳小姐收（活動相關問題請洽詢：309@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133分機309）。
16. **獎勵辦法**
17. 優勝：國小組以及國高中(職)組各5名，共計10名，頒贈***金石堂圖書禮券200元***乙份、教育局獎狀乙紙。
18. 佳作：國小組以及國高中(職)組各5名，共計10名，頒贈***手持風扇***乙份、教育局獎狀乙紙。
19. 得獎作品之指導老師，由臺北市政府教育局予以敍獎。
20. 主辦單位將視徵稿情況，調整獎勵名額。

1. **其他**
2. 得獎名單將於**113年11月15日(星期五)前**公布於「臺北市政府教育局>科室業務>體育及衛生保健科」（<http://www.doe.gov.taipei/>）及董氏基金會-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
3. 繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>）。
4. 參賽作品需為參賽者本人自行創作，**請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品**；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。
5. 參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
6. 本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。

**「我會挑選健康點心及5大飲品」 海報比賽報名表**

|  |  |
| --- | --- |
| 作品名稱 |  |
| 創作理念 |  |
| 作者姓名 |  | 性別 |  □男 　□女　 |
| 就讀學校 |  | 年級 |  　 年 班 |
| 學校地址 | 郵遞區號：□□□□□ |
| 指導老師：學校電話：( )手機號碼：E-mail： |
| 家長姓名 |  | 手機 |  |
| 電話 |  |
| 聲明事項：本人同意遵守「我會挑選健康點心及5大飲品」海報比賽之全部規定，保證填寫之個人資料屬實、保證本作品為個人原創且未獲其他單位獎項。本人同意無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並繳回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。參賽者簽章：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_法定代理人(未滿20歲者)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_中華民國 113年 月 日 |
| 編號 | (此欄由承辦單位填寫) |

 **【參考資料】校園食品**

**一、「校園食品」的定義**

* 指學校員生消費合作社內所販售的食品，以學生為主要銷售對象；除「衛生安全」外，也注重「營養均衡」。

**二、「校園食品」的功能**

* 確保學生獲得品質良好、衛生安全的食品。
* 改善學童的營養狀況，糾正體重兩極化（過重或過輕）的現象。
* 培養良好的飲食生活習慣，促進正常生長發育。
* 延緩慢性疾病發生的年齡，減輕國家健保醫療成本的負擔。
* 少糖：一般添加糖類的甜食，多常只含熱量、糖及油等，少含維生素、礦物質，每日的添加糖類攝取量應以不超過總熱量的10％為原則；世界衛生組織也建議可進一步減半到每日攝取總熱量的5％以下。從小攝取過多的糖，常會養成喜愛甜食的習慣，因此日常應盡量減少攝取添加過多糖類的食物與飲料。
* 少油：許多慢性疾病如心臟病、糖尿病及很多的癌症皆與高脂肪量的攝取有關，每公克脂肪可提供的熱量為9大卡，是同重量碳水化合物或蛋白質（每公克4大卡）的2倍多。飲食中應盡量以單元或多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，且每日攝取自脂肪的熱量應不超過總熱量的30％。
* 少鹽：許多研究證實，長時間攝取高鈉與高血壓的發生有關，也有許多證據顯示，低鹽或低鈉的飲食攝取，可明顯減少「高血壓危險群」發生心血管疾病的機率。飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以不超過5～10公克為原則

**三、「校園食品」的特性**

* 校園食品應屬「點心」或「飲品」，而非「零食」。

◎**「點心」**是指含有蛋白質及其他營養素之食品，可用於補充正餐之不足；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。

◎**「零食」**是指高油、高糖或高鹽的空熱量食品；偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，非人體生理所必需，不是每天應吃的食物。

◎**校園食品之「飲品」包含100%果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種液態食品**；依照《臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具執行要點》禁止臺北市各級學校供售瓶裝水；鼓勵學生多喝白開水，並養成自備環保杯的習慣。

◎由於小朋友的胃比較小或青少年活動量較大，無法由三餐中攝取足夠的營養素或熱量，可藉由點心及飲品來補充正餐的不足；提供學童生長發育所需，並非心理上想要或只用來滿足口慾之產品。

* 校園食品是使用鮮度良好之天然食材製成的食品，不得使用代糖或代油(脂)等人工合成物。代糖、代油(脂)應是提供無法正常飲食、或代謝異常的病人，為改善口感所使用的食品添加，不適合一般學童。
* 校園食品不應有「營養素強化」或「含食品特定成分」等訴求。例如：標榜高蛋白或添加維生素及礦物質等字樣。其主要的目的希望讓學童在成長過程能均衡地從各種天然食物中，獲得所需之各種營養成分，而不是從添加各種營養素的加工食品中獲得。
* 衛生安全及品質管制採行最高國家標準，即CAS（台灣優良農產品）及TQF（台灣優良食品）。
* 開放產銷履歷驗證產品進入校園，「新鮮」、「在地」、「環保低碳」，食品來源看得到。