

## 深入偏鄉翻轉營養教育

### 營養系

偏鄉地區學童常因不正常的飲食習慣及營養知識導致學童胖、過瘦，或因而導致無法專心學習。正確的飲食營養和生活作息都是必須被教導並且在日常生活中所落實的，台灣全民食物自2016年起，將募集自全省各地量販店、食品製造商、超市大賣場、公司行號、個人捐贈的愛心糧食物資，進行妥善整理分類後，以「偏鄉教室營養補充包」方案分配到偏鄉小學，希望能改善偏鄉小朋友們長期營養的不足與失衡；並以寓教於樂的課程，推廣好吃又好玩的正確飲食概念。營養學系與台灣全民食物銀行合作，近兩年來以一個學期至少一次的營養教育講座，進行多場偏鄉小學營養教育活動，由本系教師帶領學生將課堂理論與實務結合，以所學的知識化為有趣多元的體驗活動，將正確的飲食觀念與營養概念傳達給偏鄉學童。



107年11月營養學系首次與全民食物銀行合作，前往位於半山腰上的南投縣鹿谷鄉初鄉國小以及全校僅有33人的彰化縣二林鎮廣興國小，透過營養補充包(保久乳、穀片、堅果)的提供宣導正確的飲食知識與營養均衡的觀念，講座內容包括了六大類食物、均衡飲食的重要性、牛乳和調味乳的差別、多吃蔬果的好處、含糖飲料和油炸食物的壞處、健康零食的建議…等，並以互動遊戲的設計讓學童對於營養攝取、均衡飲食有更進一步的認識，希望學童在課後能以較健康的飲食替代以往的零食飲品購買。

108年4月25日及5月10日我們再次拜訪初鄉國小以及廣興國小，本次由本系歐珠琴副教授以『少喝含糖飲料，多喝白開水』為主題，讓學童了解包括含糖飲料種類、手搖店飲料及包裝食品的含糖量、額外添加糖量的建議量、白開水的好處、如何使用糖度計檢測飲料甜度、如何減少糖量的攝取並請學童進行完全不吃含糖食物飲料的自我挑戰。

「偏鄉教室營養補充包」不僅只限於提供實質的營養補充品，更希望能夠協助學童建立正確健康飲食觀念，本系很榮幸能一同參與推動，用所學、所能翻轉偏鄉營養教育。