



營養食安教育

健康管理學院

衛福部國民健康署以我國「每日飲食指南」為藍圖，在2018年設計了臺灣版「我的餐盤」，將食物6大類之飲食建議份數以餐盤圖像呈現，藉著本次活動，推廣「我的餐盤」飲食概念，向下扎根，讓小朋友，了解食物與其富含的營養素與各種食物的比例，並瞭解如何依比例攝取，以滿足營養的需求。

本活動由本院營養學系歐珠琴老師領隊與台灣食物銀行協會合作，讓學生實際執行營養教育活動，參與本活動學生不僅將自己所學知識應用於社會回饋給學童，也能藉此活動實習演練營養師衛教專業技能。

本次教學活動規劃兩大部分，第一特色是將食物分類結合萬豐國小的棒球隊的特性，依食物六大類的分類，並解釋各類食物特性後，依問答的方式，請小朋友以投球的方式作答。第二特色是『我的餐盤』六口訣，並配合實體的蔬果(如一份空心菜、紅蘿蔔與西瓜放在瓷碗的視覺實際份量)，並以免洗餐盤讓學童畫出『我的餐盤』六口訣，加深學童對「我的餐盤」運用與食物份量的概念。最後「我的餐盤」口訣唸3-5次，將一些字遮起來，抽考小朋友，測試小朋友學習情形，答對者發給獎品以資鼓勵。

本活動結合萬豐國小棒球隊教練、食物銀行君慈專員及社工協助，每位小朋友也非常認真投入每一個活動。本活動不僅落實教育部推動的『高教深耕計畫』，也擴展本系與社福團體合作。感謝營二乙共10位同學主動熱情參與，透過學生可以將課堂所學之理論與實務做結合，傳達正確營養相關觀念給學童，讓學童從中獲得食物分類與我的餐盤，一起努力為學童提供更多學習動機、強化營養相關概念，養成好的飲食習慣。

