

109 學年嘉義縣溪口鄉柳溝國民小學暨壘溪分校校園食農計畫「娛閱於農」推動成果

活動名稱	109 學年度柳溝國小食農教育-蔬果彩虹 579	地點	本校中廊
時間	110 年 3 月	參與人員	全校師生

活動概述：台灣癌症基金會自 2004 年起，推動新的健康改造運動「蔬果彩虹 579」，意指蔬果的「5.7.9 攝取份數」與「彩虹攝食」原則，在份數原則部分，依照性別、年齡、族群的不同來分類，每日所需要的不同蔬果量為蔬菜加上水果的總攝取量。「彩虹攝食」原則部分，則指蔬果的色彩如彩虹般大致可分為「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」七色，不同顏色所含的維生素、礦物質、纖維及植化素不盡相同，應均衡攝取各色蔬果，此課程讓學生瞭解每天需攝取的蔬果量。

活動省思：此教學活動介紹蔬果每日必須的攝取量，利用學校菜園蔬果的種類去介紹蔬果的重要性，和彩虹攝食的意義。

活動照片：



蔬果 579 運動



老師介紹蔬果 579 的意義



介紹有那些蔬果與蔬果攝取的重要性



問答蔬果重要性問題



蔬果 579 有獎問答



學校菜園種植之蔬果介紹