

嘉義縣 107 學年度中小學校辦理食安及營養教育宣導活動成果報告

學校名稱	同仁國小	活動地點	同仁國小禮堂
活動名稱	健康飲食教育宣導	辦理時間	108 年 4 月 8 日
主 題	吃得營養健康—飲食紅黃綠燈		
主 講 人	中埔鄉衛生所 講師群		
對 象	五六年級	參加人數	57 人

活動說明：(簡述)

- 一、認識含糖飲料對身體的危害。
- 二、飲食與疾病的關聯。
- 三、健康的休閒活動與交友。

實施情形與效益評估：

- 一、認識飲食糖類，讓學生了解自己在生活中是否攝取過多糖份。
- 二、以現場問答方式互動宣導，增進學生參予度。
- 三、掌握目前學生營養教育能力，並做為未來營養教育實施與宣導之目標。.
- 四、配合圖片實際現場教學，加深學生學習食物份量計算方式印象。

檢討與建議：

讓學生知道甜食及油脂,攝取過多,會造成肥胖。
建議可以用不同的形式推廣營養教育，如：遊戲活動或戲劇表演等。

執行成效：

大部分的學生覺得這次活動收穫很多，願意改正飲食習慣。

活動花絮：



認識含糖飲料



糖類對健康的危害



說明健康的飲食重要性



健康的交友技巧