

附件一、小樂活健康講座說明

一、請先閱讀以下資訊，再從網路報名

1. 本會小樂活健康講座無人數限制，但為達最好學習效果，一場次建議 200 人內。
2. 為了解該校學童飲食問題，將於講座前提供課前問卷給學校。從 113 學年度起，為響應環保及回收問卷效益，本會提供線上問卷的選項，請出席學童務必完成問卷，供講師了解貴校學童飲食型態與授課方向(一、二年級不需填問卷)。
3. 參加對象：一~六年級國小學童講座
4. 講座預約期間：115 年 03 月 09 日(一)至 115 年 06 月 30 日(二)
5. 講座時間：週一至週五，早上第一節至下午第七節，每場 40 分鐘，依報名先後順序安排講座。如遇學校申請時間衝突，敝會將主動與學校另行協商可行時間。(無早自修選項)
6. 此免費講座全倚賴愛心善款捐助，由於募款所得有限，提供台中申請場次共 40 場。若申請不同年級及不同時段，請安排在同一天，一所學校至多申請 2 場，本會留有決定權，謝謝。
7. 講座申請確認後，「最後修正日期」的期限為 115 年 02 月 26 日(四)，煩請學校留意截止日期，謝謝。
8. 配置人力、物力：
 - 癌症關懷基金會－委派營養師講師 1 名、有獎徵答小禮物
 - 國民小學－筆記型電腦 1 台、投影設備 1 組、麥克風、簡報筆（*課前請校方協助提早將電腦相關設備備妥）
9. 講座課程安排：統一由基金會依對象安排。
 - 主題分為主題一~主題十一，為延續教材，需依序上過前面主題，方能接續後面課程，故尚未上過的學校，預計由主題一開始。
 - 主題及宣導內容：

主題	宣導內容
一：癌魔王的陷阱	真食物飲食，了解含糖飲料、零食及加工食品對健康的影響
二：糙米先生的故事	全食物飲食，認識全穀當中的營養素對身體的好處
三：邊界市集	好食物飲食，聰明分辨全穀跟蔬菜的差別，以及對健康的好處
四：綠葉鎮	了解蔬菜豐富顏色的由來及其中的營養素及礦物質對健康的好處
五：閃亮亮的鏡河	認識多喝白開水的好處與重要性，以及不喝白開水對健康的影響

六：可果城	了解水果裡面的營養成份及從包裝上聰明分辨果汁與水果的不同
七：藏在蔬菜水果裡的 柯色魔王	醃製加工蔬菜、水果對健康的危害，與攝取天然食物的好處
八：魔法奶奶的黑森林	認識乳製品的好處與營養及乳製品家族
九：豆豆擂台賽	認識植物性蛋白質的來源及營養，與蛋白質建議攝取的順序
十：優力堡壘	認識動物性蛋白質的來源及營養，了解吃加工肉品、煙燻肉品的危害
十一：汁多火山	認識堅果的來源及好處，了解不同食品暗藏危機

二、網路報名

- 報名時間：即日起至 115 年 06 月 30 日(二) **(額滿為止)**
 - 預約網址：[點此前往](#)
 - 相關問題請來電：02-2775-2529 轉 19，徐營養師。
- 小樂活健康講座，即日起接受**線上報名**，請上網填妥各項資料，本會將於 115 年 01 月 05 日（一）起陸續以電子郵件通知講座申請成功之學校，請務必填寫常用信箱，未來皆以此信箱通知，不另電話告知，請老師**2 週內**回覆信件，無回覆視為取消申請該場次。
- 正確填妥表格後將收到送出成功通知，若同時段已有學校申請或格式填寫錯誤，則無法正確送出。
- 申請成功後，可於預約網址查詢申請資訊及申請狀況。
- 由於全國場次數量多、講師時間安排不易，申請確認後，如有需要修改日程及相關資訊請於 115 年 02 月 26 日(四)前通知，逾期則無法協助辦理，再煩請各申請學校配合，謝謝。（需要臨時取消場次請儘速通知本會）