

# 110學年度臺中市學校健康飲食教育成果報告

一、學校名稱：臺中市立四張犁國中

二、活動時間：111年 4月 18 日

三、活動地點：本校犁豐館

四、參加對象：二年級全體師生

五、參加人數：237

六、成果內容概述及感想：

主題：EYE眼吃起來

營養師利用前測方式，先了解學生對於視力保護的認識程度後，從日常生活中的「習慣」及「飲食」著手愛眼運動。

1. 「習慣」口訣：用眼30分. 休息10分. 減少3C. 戶外運動2小時. 每年1次視力檢查。

2. 「飲食」：高油脂魚類(DHA)、橙黃綠色食物、維生素C、花青素。

結語利用有獎徵答方式再次複習，現場反應熱烈，有效加強學生重點記憶。

七、成果照片



承辦人(職章)：

午餐秘書黃欣惠

處室主管(職章)

教師兼代學務主任丁瑞碧

校長(職章)：

臺中市立四張犁國民中學校校長陳姿伶