

115 年「均衡早餐教我吃，水果+1 好活力！」校園宣導計畫

活動辦法

規劃食育課程、免費提供教材，就缺有熱誠的您！快來報名吧！

一、計畫緣起：

董氏基金會調查臺灣國小學生早餐，發現有超過一半(50.7%)的學童早餐吃得不夠健康。現代父母忙碌，學童常吃外食早餐，很容易選擇不當而攝取過多的油糖鹽，例如：麵包、鐵板麵、熱狗、雞塊、薯條等，再搭配含糖飲料，如：奶茶、調味乳品、含糖豆漿；除了攝取過多熱量，造成脂肪堆積，更增加腸胃負擔讓人感到昏昏欲睡、容易變胖、體虛生病，增加罹患慢性病風險。若能夠從小培養兒童養成良好的習慣，便能有效預防肥胖及慢性病，保障兒童多方發展。

美國糖尿病學會飲食指引提醒應攝取高營養密度(低熱量營養素多)食物，健康早餐高營養密度的食物是首選，除了要有未精製穀物雜糧類、優質蛋白質，還要增加膳食纖維攝取，由於水果好準備、好攜帶、好攝食，融入早餐非常方便。根據衛福部國民營養健康調查，7-12 歲的小學生中，僅 6.4% 達到每日「兩份水果」的建議攝取量。長期水果攝取不足，可能導致便秘、免疫力下降、皮膚問題，甚至影響腸道健康與學習能力。因此，董氏基金會辦理「均衡早餐教我吃，水果+1 好活力！」校園活動，期推動學童從小養成均衡飲食的習慣。

二、主辦單位：臺中市政府教育局、財團法人董氏基金會食品營養中心

三、計畫期程：115 年 2 月至 6 月

四、計畫執行說明：

1. 本計畫將與臺中市小學合作辦理「均衡早餐教我吃，水果+1 好活力！」，活動全程免費。
2. 校園宣導對象為三、四年級學童。

主辦單位 提供資源	<ul style="list-style-type: none">◆ 規劃並提供教材、學習單等教學資源。◆ 預計於開學前辦理教師研習，說明教材使用方式等。◆ 協助各校執行計畫課程相關問題。
合作小學 執行事項	<ul style="list-style-type: none">◆ 請使用計畫教材，於校內自行辦理宣導課程。◆ 請以照片或影片記錄宣導過程，上傳至計劃網站(https://reurl.cc/zK56Na)作為成果。◆ 可將填寫完成之學習單郵寄回董氏基金會(105 台北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3)參加抽獎。◆ 教學後請協助滿意度問卷填寫，以利基金會未來推廣活動參考。

五、報名方式：

1. 報名至 115 年 2 月 6 日(五)截止，報名網址：<https://forms.gle/GrYalpJB9EH8Socn9>
2. 計畫相關問題歡迎洽詢食品營養中心 02-27766133 分機 309 吳營養師。