

新北市健康飲食教育宣導活動 成果報告表

學校名稱	漳和國中	活動地點	社團教室
活動名稱	健康體適能社團	辦理時間	110 年 09 月 10 日
主 題	認識六大類食物		
主 講 人	魏璇珮營養師		
對 象	七、八年級學生	參加人數	21
附 件			
<p>活動說明：(簡述)</p> <p>本次主題介紹六大類食物分類，讓同學了解各類食物每餐建議攝取份量，並透過分組活動讓同學進行食物分類的實作練習，加深對本次主題的印象</p> <p>辦理型式(複選)：<input checked="" type="checkbox"/>專題講座，<input type="checkbox"/>有獎徵答，<input checked="" type="checkbox"/>融入課程，<input type="checkbox"/>網頁宣導，<input type="checkbox"/>學校刊物，<input type="checkbox"/>海報張貼，<input type="checkbox"/>其他 (運用本局教材情形：<input checked="" type="checkbox"/>無，<input type="checkbox"/>有：<input type="checkbox"/>白開水最夯、<input type="checkbox"/>鈣世武功、<input type="checkbox"/>Eye 營養 Eye 健康、<input type="checkbox"/>纖維吃多多，健康多更多、<input type="checkbox"/>食品 ID 都認識，我是健康小博士、<input type="checkbox"/>吃定量 質選好，我有健康金頭腦、<input type="checkbox"/>新北處處好食材 當季當地好健康)</p>			
<p>實施情形與效益評估：</p> <p>讓同學了解食物分類及攝取份量。</p>			
<p>其他：</p>			
<p>活動花絮：</p>			

(本表不足，請自行延伸)

備註：活動照片請以展示表方式呈現 4 至 8 張，並加以文字說明辦理情形。

認識常被誤認為蔬菜的全穀雜糧類



介紹奶類的好處及食物來源



各式便當盛裝按照飯菜肉 2:2:1 體積比



闖關活動

