

115 學年度第一學期名崗國小學全校健康飲食講座



■基本資料

活動名稱：全校健康飲食講座

辦理時間：115 年 9 月 16 日（星期三）上午 8:00—8:40

辦理地點：視聽教室

參加對象：全校教職員工及學生

講座講師：趙淑芳 營養師

行政主辦：健康中心

■講座主旨

為建立全校師生正確的營養與健康飲食觀念，落實日常飲食對身體健康的實質助益，特邀請專業營養師蒞校指導。

期望透過生活化的解說，引導學生認識原形食物、均衡營養比例，並遠離加工食品與含糖飲料，建立良好的自主飲食習慣。

■講座內容摘要

一、認識每日均衡飲食與原形食物

1. 強調以天然、無過度加工的原形食物為主，例如地瓜、全穀雜糧、水煮蛋及優質蛋白質，減少身體代謝負擔。
2. 介紹「我的餐盤」口號與概念，讓師生在日常中能簡易檢視每餐的六大類營養素攝取是否均衡。

二、聰明挑選飲品，拒絕含糖陷阱

1. 提醒過量糖分對生長發育、專注力及體重管理的負面影響。
2. 鼓勵多喝白開水或無糖茶飲，建立健康無負擔的水分補充習慣。



三、健康生活習慣與體態管理

結合日常飲食與適度運動（如飯後散步、快走），傳授維持健康體位與良好體能的實際作法。

■ **互動情形：**講座進行期間，師生專注聆聽。講師透過生動的問題與生活實例互動，引導學生舉手發表日常飲食習慣，現場氣氛熱絡。



■**成效評估：**透過本次講座，全校師生對健康飲食有了更深刻的認識，並能將營養觀念融入學校午餐及日常飲食選擇中，有助於校園健康促進推動。

■**活動照片/紀實剪影（成果備查）**

