**「均衡飲食‧每天兩份奶」健康飲食宣導/課程**

**~東部、中部小學募集辦法&報名表~**

1. **緣起**

人的飲食行為和生活型態大多從小養成，與口感、飲食喜好、環境、對食物的熟悉度有密切關係。若能夠培養兒童從小養成良好的飲食習慣以及運動習慣，便能有效預防肥胖及慢性病，保障兒童多方發展。

而根據調查發現，現在學童熱量過剩卻營養不良！據最新「台灣地區國小學童營養健康狀況」調查發現， 10～12歲兒童鈣質缺乏嚴重，98%的男童、99.98%的女童鈣攝取量未達DRI（1000mg）；充足的鈣質吸收，有二大原則：充足的鈣質來源、良好的吸收率，而奶類食物(包含：鮮乳、保久乳、起司、奶粉、優酪乳…等)就符合這兩大原則。此外，奶類食物也富含人體所需的必需胺基酸與多種維生素，除能維持生理機能外，更可促進成長中的學童發育。並且，鈣質攝取不足的後果可能增加罹患骨質疏鬆與軟骨症的風險，以及容易蛀牙的後遺症。

為培養兒童均衡飲食的好習慣，本計畫將辦理「均衡飲食‧每天2份奶」的小學宣導活動，2012年預定以中部、東部的國小學童為主要對象、2013年則以北部及南部的國小學童為對象，期望透過有趣、互動性高的宣導方式，建立兒童對均衡飲食以及各類食物的正確認知，並了解其對人體的重要性。

1. **指導單位：**農委會
2. **主辦單位：**董氏基金會
3. **計畫說明：**本計畫預定招募**東部**(花蓮縣、台東縣)、**中部**(苗栗縣、台中市、彰化縣、雲林縣、南投縣)8所小學，**於2012年9月1日至11月30日**間，於每一所學校辦理宣導活動3~5場，同時配合講題提供相關文宣品，共同營造良好健康飲食環境。
4. **「均衡飲食‧每天兩份奶」宣導主題與課程說明**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **主題** | **內容** |
| **學生** | **均衡飲食** | 認識六大類食物分類 |
| **健康吃**  **快樂動** | 透過帶動唱讓孩子熟悉六大類食物名稱與功能、了解自己是否過重或肥胖 |
| **每天2份奶** | 認識奶類食物種類(奶粉、保久乳、鮮乳、起司、優酪乳、優格)、攝取奶類重要(鈣質) |
| **不喝飲料**  **喝牛奶** | 說明攝取過多含糖飲料壞處，增加學童攝取奶類 |
| **師長** | **破解牛奶小迷思** | 說明大眾對奶類的常見問題並解釋原理 |
| **餐桌上的**  **教養** | 學校午餐時間如何配合教育、營造良好用餐氣氛，並學習如何避免家中孩童偏食或挑食奶類食品的方法 |

**五、報名方式：**

1. 請學校填妥**報名表**，並檢附相關資料，於**101年8月22日**前郵寄(郵戳為憑)或E-mail方式報名。本會將於**101年8月24日**公布入選名單。

‧郵寄地址：105臺北市復興北路57號12樓之3 董氏基金會食品營養組李小姐收

‧E-mail：[303@jtf.org.tw](mailto:303@jtf.org.tw)，寄出後請電(02)2776-6133分機166確認。

1. 學校入選後，**需簽訂雙方合作備忘錄**，且務必全程參與此計畫。
2. 計畫聯絡人：李毓翎小姐，[303@jtf.org.tw，(02)2711-3301](mailto:303@jtf.org.tw，(02)2711-3301)

**「均衡飲食‧每天兩份奶」健康飲食宣導/課程**

**~小學募集報名表~**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **學校基本資料** | | | |
| 學校名稱 |  | | |
| 學校地址 |  | | |
| 學校人數 | 學生人數共\_\_\_\_\_\_人、教師人數共\_\_\_\_\_\_人 | | |
| 聯絡人姓名 |  | 職稱 |  |
| 聯絡電話 | (O) (手機) | | |
| E-mail |  | | |
| * + 填表人是否即為計劃之承辦人🞎 是 🞎 否🞎 尚無確定擬承辦人   + 擬承辦人姓名： 職稱： | | | |
| **學校配合度調查** | | | |
| **參與本計畫，學校需配合事項如下：**   1. 由學校安排宣導時間與場地，董氏基金會提供講師與相關教材資源，對學生、師長進行宣導，平均辦理三~四場講座；並需安排健康飲食主題之學藝競賽，獎品由董氏基金會提供。(詳見附件) 2. 提供學生身高、體重與體位狀況資料。 3. 配合進行問卷調查(全校師生)。   **彈性配合事項如下：**   * 可提供午餐菜單，並接受本會建議修改。   學校午餐供應方式：   * 可配合牛奶宣導主題，提出各科配合教學計畫。 * 願意增加學童課間活動量。有意願者，請提出初步構想：        * 本計畫內容經校長初步同意，若入選應無執行困難。 | | | |

**填妥報名表後，請一併檢附其他有利募集資料，如**：學校推動健康促進學校經驗、過去執行健康飲食宣導活動成果、目前學生身高體重與體位現況資料、校園志工媽媽參與意願、是否成立健康促進推動小組、目前學校午餐菜單、是否特別增加學生課間活動量…等。**於101年8月22日前郵寄(郵戳為憑)或E-mail方式報名。**