
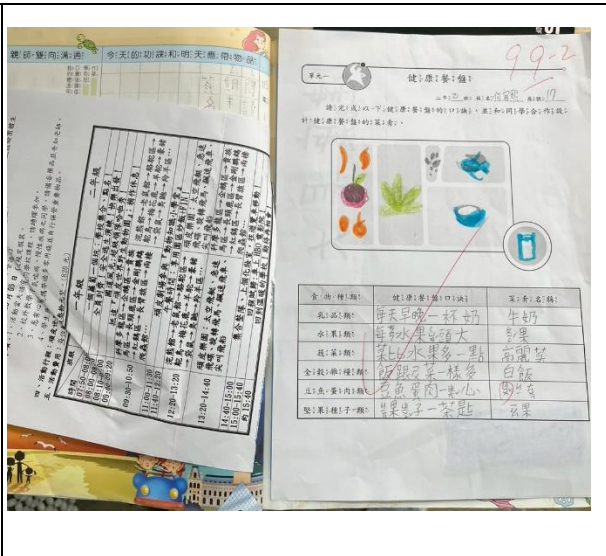


2-1-1運用多元管道，倡議健康促進學校的重要性

臺南市114學年度西勢國民小學健康促進相關成果表

<p>成果名稱</p>	<p>▶ 與家長傳達關心健促議題，喚起健康促進議題共鳴。</p>																																										
<p>佐證資料</p>																																											
 <p>單元一 健康餐盤</p> <p>請完成以下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>食物種類</th> <th>健康餐盤口訣</th> <th>菜名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳製品類</td> <td>每天一杯不膩</td> <td>牛奶</td> </tr> <tr> <td>水果類</td> <td>每餐水果一大</td> <td>芒果</td> </tr> <tr> <td>蔬菜類</td> <td>多吃蔬菜</td> <td>白菜</td> </tr> <tr> <td>全穀雜糧類</td> <td>飯後走一走</td> <td>白米</td> </tr> <tr> <td>豆蛋肉類</td> <td>豆腐牛奶</td> <td>豆漿</td> </tr> <tr> <td>油類</td> <td>每天少油</td> <td>菜油</td> </tr> </tbody> </table>	食物種類	健康餐盤口訣	菜名	乳製品類	每天一杯不膩	牛奶	水果類	每餐水果一大	芒果	蔬菜類	多吃蔬菜	白菜	全穀雜糧類	飯後走一走	白米	豆蛋肉類	豆腐牛奶	豆漿	油類	每天少油	菜油	 <p>單元一 健康餐盤</p> <p>請完成以下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>食物種類</th> <th>健康餐盤口訣</th> <th>菜名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳製品類</td> <td>每天早晚一杯牛奶</td> <td>牛奶</td> </tr> <tr> <td>水果類</td> <td>每餐水果一大</td> <td>蘋果</td> </tr> <tr> <td>蔬菜類</td> <td>菜比水果多一點</td> <td>高麗菜</td> </tr> <tr> <td>全穀雜糧類</td> <td>飯後走一走</td> <td>白飯</td> </tr> <tr> <td>豆蛋肉類</td> <td>每天蛋肉一大</td> <td>雞蛋</td> </tr> <tr> <td>油類</td> <td>每天少油</td> <td>菜油</td> </tr> </tbody> </table>	食物種類	健康餐盤口訣	菜名	乳製品類	每天早晚一杯牛奶	牛奶	水果類	每餐水果一大	蘋果	蔬菜類	菜比水果多一點	高麗菜	全穀雜糧類	飯後走一走	白飯	豆蛋肉類	每天蛋肉一大	雞蛋	油類	每天少油	菜油
食物種類	健康餐盤口訣	菜名																																									
乳製品類	每天一杯不膩	牛奶																																									
水果類	每餐水果一大	芒果																																									
蔬菜類	多吃蔬菜	白菜																																									
全穀雜糧類	飯後走一走	白米																																									
豆蛋肉類	豆腐牛奶	豆漿																																									
油類	每天少油	菜油																																									
食物種類	健康餐盤口訣	菜名																																									
乳製品類	每天早晚一杯牛奶	牛奶																																									
水果類	每餐水果一大	蘋果																																									
蔬菜類	菜比水果多一點	高麗菜																																									
全穀雜糧類	飯後走一走	白飯																																									
豆蛋肉類	每天蛋肉一大	雞蛋																																									
油類	每天少油	菜油																																									
<p>說明：透過聯絡簿黏貼衛教訊息。</p>	<p>說明：讓學生實際繪畫、操作健康飲食學習單，加深健康知能。</p>																																										



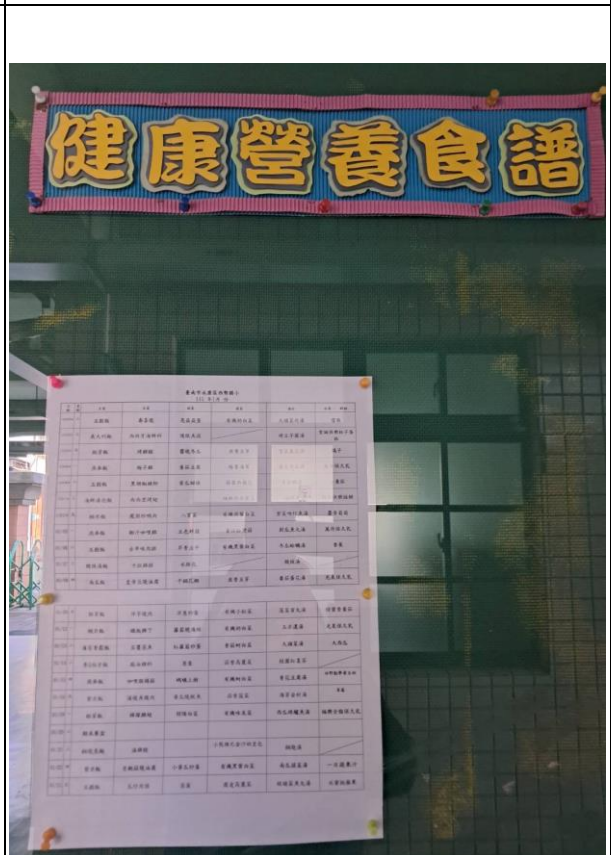
說明：定期於數位平台傳達健康訊息。



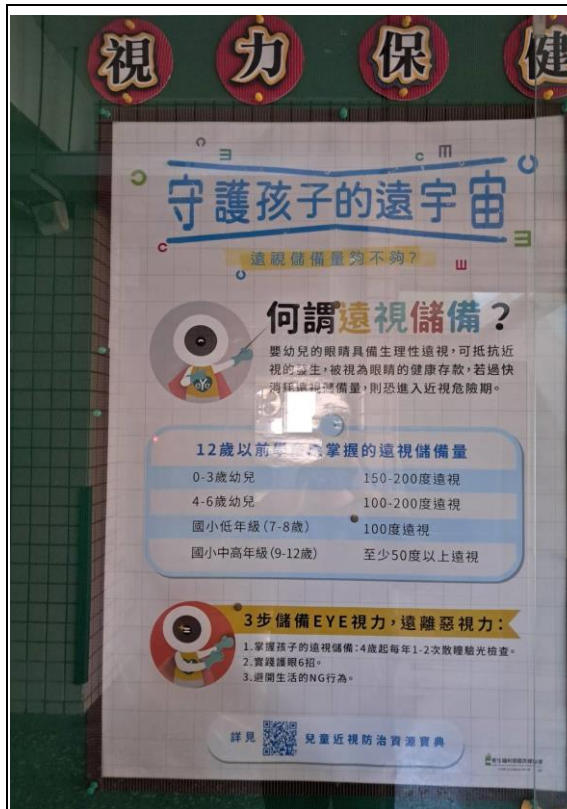
說明：於校網清楚公告食物來源、說明可能過敏等細則。



說明：每日公告今日午餐內容。



說明：公開透明的營養菜單供學生、家長、民眾入校時察看。



說明：於公告欄靜態宣導視力保健。



說明：每個季節流行的病毒不同，學童皆須保持良好洗手習慣。



說明：空品及紫外線每日監控，保護學生在戶外運動時的自然風險。



說明：健康飲食尋寶圖-透過親子遊戲的方式，讓家長、學生一同檢視平日攝取食物的項目。



說明：健康飲食知識持續傳遞，讓學生聰明吃健康長。



說明：校網密切提倡健康重要性。



說明：校網建立健促連結專區，提供知識連結給民眾學習。



說明：下課間老師為小朋友唸午餐繪本



說明：校網健康促進校園，提供各式專業網站給民眾學習。



說明：專屬的西勢國小健促網，將健促議題分門別類，易操作好學習。