

【附件2-3-1】

臺南市114學年度果毅國民小學結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動
簡述活動內容	結合社區特色農產舉辦食農遊學地圖活動；落實推動體適能與飲食教育活動計畫；參加體育局承辦的普及化運動；承辦中小學巧固球對抗賽；地方衛生所合推健康促進活動。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：本校學生體驗家鄉的特色農產品之栽種及採收，並為食農遊學地圖做準備	說明：本校學生體驗家鄉的特色農產品之結合臺灣傳統米食，並為食農遊學地圖做準備
	
說明：舉辦食農遊學地圖親子活動，推廣在地農產品，讓社區的特色農產品發揚光大	說明：舉辦食農遊學地圖活動，推廣在地農產品，讓外地學生認識及體驗



說明：全校大跑步活動



說明：餐前五分鐘飲食教育



說明：呼應普及化大隊接力賽，舉辦校內混齡大隊接力賽



說明：參加普及化跳繩接力賽



說明：承辦中小學巧固球對抗賽，提振校內運動風氣



說明：與柳營衛生所合作，邀請衛生局的專家來學校進行減糖的健康教育

09. 攝取過量的糖分会带来这么多危害，我是不是该完全禁止孩子吃糖？

關鍵在適量，可帶領孩子辨別哪些食物適合天天吃，哪些食物盡量少吃，來建立正確的飲食習慣。

- | 天天吃 | 盡量少吃 |
|-----------|--------|
| 無/低糖豆漿、鮮奶 | 奶茶 |
| 全穀雜糧等原型食物 | 稀釋乳酸飲料 |
| 新鮮水果 | 蛋酥糖菓餅乾 |
| 起司、堅果 | |