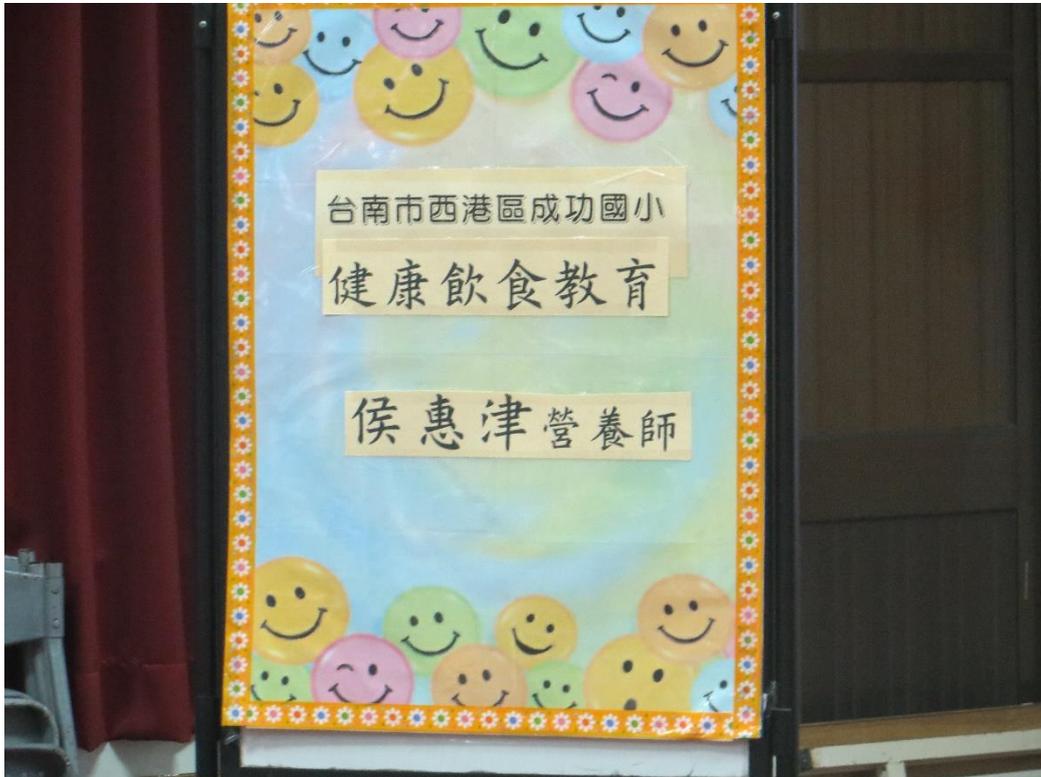


2-3-1

臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

營養教育宣導



健康飲食暨營養教育宣導



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

## 健康飲食宣導

### 蔬果的彩虹密碼(一)

色彩	健康價值	蔬果種類
藍色 紫色 黑色	含有不同程度可促進健康之植物性化學成分 *降低癌症發生率 *有助增強記憶力 *抗老化	藍莓、葡萄、黑莓、茄子、梅子、梅乾、黑豆、黑木耳、黑芝麻
綠色	含黃色素及其他物質，具抗氧化效果 *降低癌症發生率 *強健骨骼及牙齒 *促進視覺健康	花椰菜、地瓜葉、菠菜、蘆筍、酪梨、白菜、空心菜、青江菜、青椒



天天五蔬果 醫生遠離我

「天天五蔬果」是指每天吃3份蔬菜與2份水果，並且選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疼痛及癌症的威脅。

●3份蔬菜

●2份水果

每天3蔬2果就OK囉!



臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

牙齒保健宣導



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

## 腸病毒防治宣導



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

## 健康酷進宣導有獎徵答



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

## 健康講座~防癌小學堂



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選

健康講座~彩虹飲食.均質.等量-質量並重



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



## 健康吃. 快樂動



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



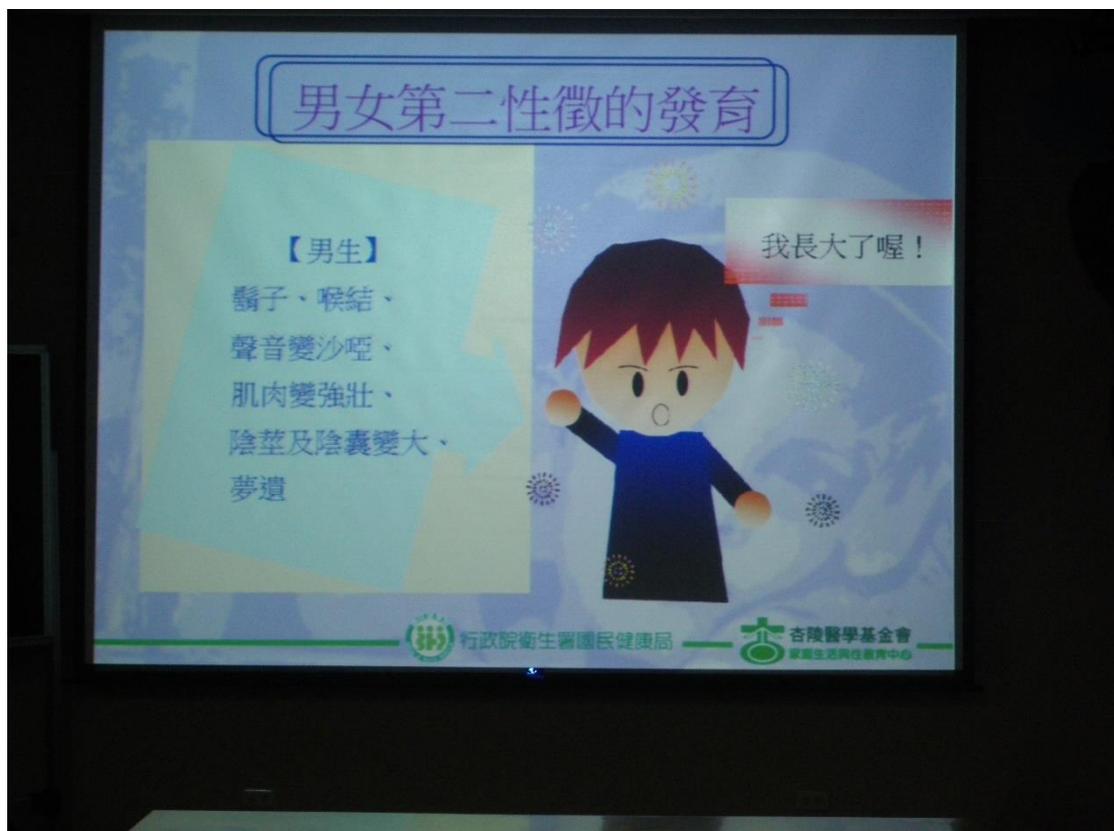
性別教育~男生女生都是寶



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



女性生理衛生教育



## 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



反毒名畫宣導



# 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



健康促進講座~心靈雞湯-沈心靈講座



## 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



健康行動~代代相傳. 袋袋幸福~袋袋相傳. 代代幸福



臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



餐餐八分飽. 二分助人好-行動綠生活



## 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



與農會一起辦理芝麻包製作



## 臺南市西港區成功國小 112 學年度健康促進學校評選



普及化運動-體能訓練

