

107-2 活動花絮成果報告

學系名稱	中山醫學大學營養學系		
活動名稱	偏鄉小學營養教育講座活動		
活動日期	108年04月25日		
活動時間	11:00~17:00		
活動地點	南投縣鹿谷鄉初鄉國小		
活動參與人數	共 4 人	活動對象	初鄉國小學生約 36 名

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

本次營養教育講座活動是與社團法人台灣全民食物銀行協會合作，希望透過該協會提供營養補充包(保久乳、穀片及堅果)並結合宣導正確的營養均衡飲食觀念，以多元有趣的活動提升偏鄉學童建立正確的營養觀念。本次活動主題為『少喝含糖飲料，多喝白開水』，學童參與本活動之後有助於了解：

- (一) 個人一天額外添加的糖之攝取量？市售飲料大概含糖量？
- (二) 市售蔬果汁與吃完整顆水果的差異性？
- (三) 攝取過量的糖(喝含糖飲料)對身體的危害？其他非天然飲料對身體造成的風險？
- (四) 為什麼要喝水？喝白開水對身體的好處？
- (五) 透過正確的營養均衡宣導觀念，提升偏鄉學童營養觀念。

二、活動特色及執行情形：

本次活動主題為『少喝含糖飲料，多喝白開水』，由社團法人台灣全民食物銀行協會資源開發管理部李珮慈專員及本校營養學系歐珠琴副教授，帶領本系3名學士班學生進行偏鄉小學營養教育活動之體驗。活動當天11點從本校出發，大約12:30到達鹿谷鄉初鄉國小，隨即與校長及校護互相寒暄，午餐由台灣全民食物銀行準備豐盛便當，校護特地為我們準備甜度高達18度的黃金奇異果(因我們品嚐後覺得超甜的，就用我們的糖度計檢測糖度)。飯後，稍作休息便開始布置會場(貼海報、測試播放內容及麥克風)，14點準時開始營養教育講座活動。

首先由校長介紹活動主辦單位及本校營養系師資團隊，校長感謝台灣全民食物銀行所提供的牛奶，因牛奶攝取量增加，直接反應到學童的身高，讓小朋友的身高較前年增加2-2.5公分，這也充分證明牛奶對學童生長發育的重要性；接著由台灣全民食物銀行秘書長及李專員說明台灣全民食物銀行發放營養補充包的意義及簡介本次活動主題，李專員特別詢問了小朋友是否還記得去年11月本校所進行的營養講座內容，小朋友記憶真好，都能回答出當時講座重點。

約莫13:30開始由歐珠琴老師主講，講座內容包括含糖飲料種類、手搖店飲料及包裝飲料的含糖量(以方糖顆數計)、含糖飲料的壞處、額外添加糖量的建議量(熱量的10%)、白開水的好處、減少喝含糖飲料的好處、如何檢測飲料甜度(糖度計使用)、如何做到減少攝取的撇步及自我挑戰？幾天完全不吃含糖食物飲料。最後由學生講解遊戲規則及分組。

活動內容：自行攜帶手持式糖度計教導小學生如何使用，讓小學生實際參與並操作，透過設計的活動及小遊戲，讓他們更容易清楚了解到含糖飲料的甜度及含糖量(方糖顆數)。

- (一) 請小朋友品嚐市售不同糖量(無糖、微糖、半糖、少糖、九分糖、全糖)的紅茶，並說出那一種甜度是自己平常喝飲料的甜度，再以糖度計檢測其甜度。
- (二) 以無糖紅茶為基準，每加一顆方糖就監測其甜度，紀錄最後添加多少顆方糖其甜度和全糖

紅茶是一樣的甜度。

(三) 現場以生鮮檸檬及蜂蜜調配出蜂蜜檸檬汁，再以蜂蜜及檸檬香精製作化學飲料，將這兩杯飲料以黑色硬紙板蓋住，請小朋友聞其香味判斷出哪一杯是純天然的蜂蜜檸檬汁。在調配過程，讓小朋友及師長聞香精的味道，親身體驗香精的「風味無窮」。經過這個體驗，包括校長、老師及小朋友們都非常驚訝，原來飲料可以『無中生有』，只要一滴香精加方糖就可以充當水果飲料販賣。

初鄉國小小朋友都非常認真參與每一個活動，在品嚐紅茶甜度過程中，聽到好多同學說平常喝的飲料甜度比全糖還要甜，老師也說都規定不能帶飲料到學校喝，但小朋友還是會偷喝。可見小朋友已成為【嗜糖一族】非『糖』不可了。36位小學生回饋如下統計：

- (1) 96%小學生非常同意當天的活動是實用、好玩的。
- (2) 92%小學生非常同意活動結束後，更加了解喝飲料對身體的營養。
- (3) 92%小學生非常同意活動結束後，會選含糖量比較少的飲料喝或減少喝飲料的次數。
- (4) 96%小學生非常同意之後還會想參加這樣的活動。

綜合以上，小學生了解到喝飲料對身體有甚麼不好及糖對身體的危害和不好的影響（像是會容易發胖、造成蛀牙、長痘痘及學習力下降等），並在此次活動後改變了對喝飲料的看法，認為多喝水才是對健康最有助益的。

這次活動非常圓滿成功，感謝初鄉國小校長及老師們協助整個活動的進行，也非常感謝台灣全民食物銀行的秘書長、立偉經理及珮慈專員安排這次偏鄉國小的營養講座，讓我們可以有機會將正確飲食觀念傳達給偏鄉學童，讓他們從中獲得攝取過量的糖對身體的壞處，最後要特別特別謝謝活潑可愛熱情美麗大方的瑤青、若綺及沛瑄三位美女，去年(10/11/19)第一次決定到初鄉國小舉辦營養教育活動時，他們三個就主動要設計教案，這次再邀請他們參加時，二話不說馬上答應，從教案設計、採買食材、試做到演練，是非常主動積極的，可說是這次活動成功的大功臣。

活動剪影



老師進行營養教育講座



老師於講座中與學生進行互動



活動開始進行中



國小學童實際參與設計之遊戲活動



活動進行中



國小學童實際體驗糖度計之操作



活動結束後，填寫回饋單



活動圓滿完成，進行團體大合照