

107-1 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	偏鄉小學營養知識講座活動		
活動日期	107年11月19日		
活動時間	08:00~14:00		
活動地點	南投縣鹿谷鄉初鄉國小		
活動參與人數	共 22 人	活動對象	初鄉國小學生約 38 名

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

本次營養教育講座是與社團法人台灣全民食物銀行的「偏鄉教室營養補充包」方案合作，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飲食觀念。本次活動目的有助於

- (一)提供替代方式解決偏遠地區，較缺乏店家提供購買膳食的問題。
- (二)解決弱勢家庭因經濟貧困，無法補充營養食物致使學童營養不良的問題。
- (三)透過正確的營養均衡宣導觀念，提升偏鄉學童營養觀念。
 1. 推動飲食營養改善相關政策。
 2. 宣導飲食營養預防保健，促進國民身心健康。
- (四)讓大學生親自體會「溫馨傳遞、施比受更有福」的感動，如此不僅能在服務中建立自我價值的肯定，並讓善的種子在心中萌芽！

本活動不僅提供實質上的充飢與營養，也讓孩童們瞭解相關的營養知識。

二、活動特色及執行情形：

當天由社團法人台灣全民食物銀行協會資源開發管理部全立偉專案經理、李珮慈專員及本校營養學系張菡馨主任、歐珠琴副教授，帶領本系 22 名學士班學生，搭乘遊覽車浩浩蕩蕩地前往鹿谷鄉初鄉國小進行營養知識活動體驗。初鄉國小位於往溪頭的鹿谷鄉半山腰上，雖然是小學校(只有 38 位學童)，卻是小而美環境優雅的學校，校園周邊有幾戶人家但沒有像都會區商店林立，只有茶園及果園，非常單純的學習環境。我們一到便受到校長及校護的熱情招呼與接待，我們的大朋友可能脫離小學太久了，很興奮地到處逛逛，似乎在找回他們小學生活的點點滴滴。

活動開始由校長介紹活動主辦單位及菡馨主任所率領的營養系師資團隊，校長感謝台灣全民食物銀行所提供的營養補充包，這些保久乳、穀片及堅果不僅不會讓小朋友餓著肚子上課，而且是可以幫助他們長大的營養食物。接著由珮慈專員簡介台灣全民食物銀行所執行的服務內容及目的，營養補充包不僅是一份餐點，而是提供學童餐與餐之間的「正確營養」補充，並期能輔以營養講座的辦理，讓孩子具備更健康的飲食習慣以成長茁壯。

歐珠琴老師的講座內容包括六大類食物、均衡飲食重要性、牛乳及調味乳差別？早餐的變化、多吃蔬果的好處、喝含糖飲料吃油炸食物及不吃蔬果的壞處、零食知多少？活動內容如下：

主題一：1. 早餐重要性—O、X 問答及營養三明治製作

2. 認識堅果—堅果連連看

主題二：健康零食選購與營養標示

(一)健康零食選購目的：希望孩童在放學後，沒有老師的監督下，能夠盡可能的以較

健康之飲食替換以往下課後購買之不健康食物與飲品。

(1) 垃圾食物哪裡不好？舉例對身體的變化。減少食用的頻率，但不完全禁止！

(2) 可以替代的健康零食

—超商可以選擇的：香蕉、茶葉蛋、豆漿、水果乾、海苔、蒟蒻、優酪乳、燕麥飲、小魚乾堅果

—雜貨店可以選擇的：比較法

—身邊可以取得的：保久乳、穀片、脆片、堅果

—自己可以做的：現打果汁、新鮮水果切片

→結合小朋友比較不愛的堅果，告訴他們堅果實際對身體的好處，增加動力

→果汁的迷思，果汁含量現打水果汁之比較

(二)營養標示目的：教導學童如何判讀營養標示，讓他們了解這些食物可以提供哪些營養，更讓孩童明白自己吃了什麼東西、哪種食品，進一步可能對健康有什麼影響。

→實際舉例讓小朋友猜營養成分，如超商常見的布丁、養樂多等....

(1) 食品標示的判讀（品名、成分、有效期限、製造廠商...）

—低年級：讓小朋友了解什麼是食品添加物，為什麼要添加？品名的文字破解，了解真實成分

—高年級：判斷哪些是食品添加物，了解食品真實成分

(2) 營養標示的格式與種類

—低年級：三大營養素介紹

—高年級：營養標示的格式與種類、如何閱讀營養標示

活動一、**翻卡遊戲**遊戲規則：將所有人分成兩大組，一組一份卡牌，印有各種食品的圖案，孩童需把相同圖案的卡牌兩兩配對，且一次只能翻兩張卡片，剩餘的卡牌覆蓋著（卡牌裡有參雜著不健康食品之圖片，只有一張無法進行配對），如果翻出來的圖案相同時，即為配對成功，卡片就不用再覆蓋回去，直到所有可以配對的卡牌配對成功時，就完成了（所有健康食品的圖片都會翻開，不健康之食品覆蓋著）。兩大組同時進行，利用最少次數完成遊戲的組別獲勝！

活動二、**我是小畫家**遊戲規則：分為兩大組，一組約 5-7 人，圍成一個小圓圈，但擁有各自的範圍。遊戲開始時，每人會拿到一本小本子，在封面上寫上各自的名字，翻開第一頁即為題目（各類的食物名稱，如西瓜等），只有第一個人能翻開第一頁看題目，並翻開第二頁試著畫出題目裡的食物，完成後交給第二位同學，第二位同學只能看第一位同學所描繪的畫作，並試著畫出題目裡的食物，以此類推，兩組最後計算猜對的人數分勝負！

每個小朋友非常認真投入每個活動，也踴躍舉手回答問題，而且都答對喔！因為第一次與他們接觸，不了解他們飲食知識的認知程度，經過這次活動後，我們發現這些小朋友尤其是高年級學童，有相當程度的營養概念，下次若還有機會到初鄉國小舉辦營養教育活動，可以再加深教學/活動內容。但高低年級學童的認知理解能力仍有差別，低年級的活動需要再多些說明以及應以簡單常見的食物為主。

最後，非常謝謝蒞馨主任媒合了這次與台灣全民食物銀行的合作，不僅落實教育部推動的『大學社會責任實踐計畫』，也擴展本系與區域連結合作。感謝這次選修『營養教育』課程的 22 位同學的熱情參與，更感謝台灣全民食物銀行提供這機會，讓我們的學生可以將課堂所學之

理論與實務做結合，傳達正確營養相關觀念給偏鄉學童；同時，也讓我們了解台灣全民食物銀行所執行之「偏鄉教室營養補充包」方案的發放對象為全台合作之社福機構，包含街友、邊緣戶、長輩社區據點、兒少課輔、婦協、偏鄉部落與新住民等，這計畫的推動嘉惠了許多需要被關懷的弱勢團體/家庭，讓我們看到台灣確實還有很多需要被關懷的人。希望有機會再與台灣全民食物銀行合作交流，一起努力為偏鄉學童提供更多學習動機、強化營養相關概念，養成好的飲食習慣。

活動剪影



老師進行營養知識教育講座



遊戲活動進行中



帶隊學生進行活動講解說明



互動遊戲問與答



國小學童實際參與設計之遊戲活動



活動圓滿完成，進行團體大合照