

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05月10日		
活動時間	08:00~14:00		
活動地點	彰化縣二林鎮廣興國小		
活動參與人數	共 4 人	活動對象	廣興國小學生約 43 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。

本次營養教育講座活動的地點是彰化縣二林鎮的廣興國小，為避免車潮不易接送，活動當天7:30便從本校出發，不同於鹿谷初鄉國小茶園風貌，一下高速公路進入二林鎮，沿路盡是一大片綠油油的稻田，隨風搖曳，看到如此純樸的鄉村風光，非常地舒服。大約9:30到達廣興國小，隨即被一堆曬在地上的雜草所吸引，當我們好奇就近查看時，黃崢瑋老師非常熱情的向我們介紹香草種類、特性、功能及益處，喔！原來是曬香草類植物，黃老師立馬泡一壺綜合香草茶請我們品嚐。接著開始帶領我們探訪香草世界，在校園的某一角落種滿了數十種的香草，我們在課堂上常說的甜菊原來長這樣而且一小片甜味這麼甜，還有辣味的香草。認識了香草植物之後緊接著換我們上場要介紹給小朋友含糖飲料相關知識，於10點開始營養教育講座活動。

首先由主任介紹活動主辦單位及本校營養系師資團隊，接著由台灣全民食物銀行李珮慈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上次本校所進行的營養講座內容，希望喚起小朋友當時講座重點。

約莫10:15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。事先李專員告訴我們廣興小朋友特別活潑，我們人力不足難以應付這群活力四射的小朋友，所以我們稍調整活動內容，

由我們大朋友在台上講解說明示範，再讓小朋友上台品嚐及觀察糖度計。

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，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。

課後，由全民食物銀行設計問卷調查，以了解小朋友經由這次講座活動學習到什麼訊息。

43位小學生回饋如下統計：

- (1) 93%小學生非常同意當天的活動是實用、好玩的。
- (2) 91%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) 87%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) 92%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(如容易發胖、造成蛀牙、長痘痘及學習力下降等)，並在此次活動後了解到飲料中所含的化學添加物，認為少喝飲料多喝水才是對健康最有助益的。

這次活動非常圓滿成功，感謝廣興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及喝白開水對身體的好處，最後要特別特別感謝熱情的瑤青、若綺及沛瑄三位美女，為這次初鄉及廣興國小精心設計營養教育宣導活動，隨時與李專員溝通調整活動內容，非常主動積極，她們的表現也獲得李專員讚不絕口好評。此次來廣興國小不僅提供小朋友正確飲食觀念，我們著實也上了一堂豐富的香草植物課程，收穫滿滿。

活動剪影



老師進行營養教育講座



講座中與小學生進行問答互動



帶隊學生講解糖度計的使用方式



活動開始進行



國小學童實際參與設計之活動



國小學童實際體驗糖度計之操作



教導學童糖度計之使用方式



活動圓滿完成，進行團體大合照