

興國國小「低碳飲食愛地球」實施計畫

一、緣起：

癌症和腦血管疾病、心臟病、糖尿病高居臺灣十大死因，根據衛生署及中華民國保健基金會的調查顯示致病危險因子主為不當飲食：攝取過多蛋白質、油脂及精緻加工食品所引起，而五穀類及纖維素卻嚴重不足，罹病的年齡層已降至高、國中小學童。

本校對健康飲食、永續環保之推行不遺餘力，特規劃本案活動，鼓勵學童身體力行愛物惜物，減少午餐蔬菜廚餘量，多攝取富含纖維的飲食，減少罹患慢性病的機會，以達健身環保之目標。

二、依據：

本校 105 學年學校午餐工作實施計畫

三、目標：

- (一) 減輕身體負擔、促進健康。
- (二) 提昇親師生營養健康知覺，強化正確飲食觀念。
- (三) 培養親師生良好的飲食習慣及態度。
- (四) 培養親師生愛物惜物態度，進而實踐環保愛地球。
- (五) 宣導健康飲食、環保永續理念，增進師生健康、提升環保意識。

四、實施對象：

本校教職員及全校學生。

五、實施期程：

105 年 11 月 9 日~105 年 12 月 2 日

六、實施內容：

- (一) 低碳健康飲食情境佈置。
- (二) 辦理五蔬果營養講座：加強宣導多吃蔬果、均衡飲食觀念。
 1. 辦理時間: 105 年 11 月 29 日
 2. 辦理地點: 本校風雨教室
 3. 辦理對象: 二年級

(三) 數位電台學習加油站營養講座：營養師錄製數位電台學習加油站營養講座，宣導少肉多蔬果低碳飲食概念。

1. 辦理時間：105 年 11 月 10 日上午 8 時

2. 辦理對象：全校班級同時播放講座影片

(四) 辦理「低碳健康綠巨人」活動：

1. 辦理時間：105 年 11 月 14 日至 105 年 12 月 2 日

2. 辦理方法：每天午餐由蔬果天使在各樓層觀察各班青菜廚餘量，倘班級該日無青菜廚餘者核予 1 點並登錄於競賽表內，依據班級點數多寡擇優獎勵。

3. 獎勵方式：

(1) 每日供應之蔬食皆吃完之班級：

a. 班級頒發班級「低碳健康綠巨人」金獎狀。





b. 該班每位學生核予 1 張榮譽卡。

(2) 12 日以上班級：

a. 班級頒發班級「低碳健康綠巨人」銀獎狀。

b. 該班每位學生核予 5 個榮譽章。

七、本計畫經校長陳核後公佈實施，修正時亦同。

承辦人	午餐秘書	總務主任	校長
			

興國國民小學 105 學年午餐營養教育進餐指導照片

活動敘述：學生觀賞數位電台低碳多健康講座 1



活動敘述：學生觀賞數位電台低碳多健康講座 2



興國國民小學 105 學年午餐營養教育進餐指導照片

活動敘述：學生觀賞數位電台低碳多健康講座 3



活動敘述：學生觀賞數位電台低碳多健康講座 4

