

112 學年度 正心高級中學 『健康體位』 議題活動 I

“ 懂吃懂吃 園遊會 ”

壹、依據「112 學年度高級中等學校 健康促進學校」計劃，實施『健康體位』議題活動辦法。

貳、目標：為推廣『健康體位』，落實 85210 五大核心能力（8：睡滿八小時、5：天天五蔬果、2：每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時、1：每 1 日運動 30~60 分鐘、0：零糖飲，喝足白開水）及均衡飲食、規律生活。

健康中心藉由辦理“ 懂吃懂吃 園遊會 ” 活動，增進飲食知能。

參、辦法說明：

一、由園遊會中販賣飲食攤位班級自由參與。

二、攤位繪製之海報中需呈現食物成品熱量、成份（可參考市面上食品包裝背面之“營養標示”欄位）或其他飲食衛教資訊（如：販售食品有無配合每日六大類食物建議份量、每日飲食指南圖、我的餐盤—6 大口訣等）。

三、可融入自主學習、多元選修等課程。

四、園遊會攤位評核表新增一欄“飲食知能”，由評委依海報呈現之飲食知能內容，擇優加分以茲鼓勵。

五、上述辦法、相關衛教資訊張貼於聖心大樓中廊提供學生參考。並公告於導師會報、各班班櫃。

六、主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利。

七、本辦法經行政會報通過，呈 校長核准後實施，修正時亦同。

營養標示		
每一份量	30 公克	
本包裝含	2 份	
	每份	每100公克
熱量	162 大卡	539 大卡
蛋白質	1.5 公克	5.0 公克
脂肪	9.8 公克	32.5 公克
飽和脂肪	4.9 公克	16.3 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	17.0 公克	56.5 公克
糖	1.1 公克	3.6 公克
鈉	141 毫克	469 毫克

Step1 確認每一份的重量
Step2 確認本包裝共有幾份
Step3 決定要吃的份數
吃一整包每份數字要再 X2
Step4 計算會吃進多少
熱量及營養素
吃了一整包，熱量就是 324 大卡

**市售原味洋芋片熱量

備註：
一碗白碗280大卡，一包60g的洋芋片就要324大卡
吃一包洋芋片，當天飯要少吃一碗！



85210 五大核心能力：

- 「8」睡滿八小時、
- 「5」天天五蔬果、
- 「2」每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時、
- 「1」每 1 日運動 30~60 分鐘、
- 「0」零糖飲，喝足白開水

我的餐盤

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來