

## 「均衡飲食好處多，健康點心顧營養」繪畫比賽簡章

### 一、目的

本局推動「校園食品」政策之目的，在於讓學生從小培養正確的飲食觀念、了解均衡飲食有助於我們的健康以及給予健康的飲食教育。本活動期望藉由「均衡飲食好處多，健康點心顧營養」繪畫比賽，讓學生、教師及家長了解校園食品的意涵、均衡飲食的重要性以及分辨點心和零食兩者之差別，同時期許學生在生活中多加選擇衛生安全且營養均衡的飲食，從小建立健康的飲食環境！

二、主辦單位：臺北市政府教育局

三、承辦單位：財團法人董氏基金會

### 四、活動對象

(一) 國小組：臺北市所屬公(私)立國小三~六年級學生。

(二) 國高中(職)組：臺北市所屬公(私)立國高中(職)七~十二年級學生。

### 五、主題

以下兩個主題，選擇一個即可

(一) 請畫出應該如何吃才是均衡飲食或均衡飲食有哪些好處。

(二) 請畫出生活中的「點心」和「零食」兩者之間的差異。

六、作品型式與規格：四開大小，紙質不拘，得以色筆、水彩、蠟筆...等方式繪製。

### 七、評選

(一) 初選：投稿作品寄至董氏基金會食品營養中心，由該會針對內容正確性辦理初選。

(二) 決選：邀請專家學者依作品內涵 30%、創意 25%、構圖 25%、技巧 20%等評分標準從初選入圍作品中選出得獎作品。

八、收件日期：即日起 延期至 111 年 9 月 26 日(星期一) 截止，以郵戳日期為憑，逾期恕不受理，收件狀況請自行與主辦單位確認。

九、收件方式：以郵寄方式繳件；請詳填報名表並黏貼於作品背面一同寄出。

十、收件地址：10595 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 董氏基金會食品營養中心

陳先生收（活動相關問題請洽詢：301@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133 分機 312）。

### 十一、獎勵辦法

- (一) 優勝：國小組以及國高中(職)組各 5 名，共計 10 名，頒贈印有得獎作品之隨身碟乙份、教育局獎狀乙紙。
- (二) 佳作：國小組以及國高中(職)組各 5 名，共計 10 名，頒贈印有得獎作品之證件套乙份、教育局獎狀乙紙。
- (三) 得獎作品之指導老師，由臺北市政府教育局予以敘獎。
- (四) 主辦單位將視徵稿情況，調整獎勵名額。

### 十二、其他

- (一) 得獎名單將於 111 年 11 月 11 日(星期五)前公布於「臺北市政府教育局>科室業務>體育及衛生保健科」（<http://www.doe.gov.taipei/>）及董氏基金會網站-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (二) 繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (三) 參賽作品需為參賽者本人自行創作，請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。
- (四) 參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
- (五) 本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。

## 「均衡飲食好處多，健康點心顧營養」繪畫比賽報名表

|  |             |    |   |
|--|-------------|----|---|
| 作品名稱   |             |    |   |
| 創作理念   |             |    |   |
| 作者姓名   |             | 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 就讀學校   |             | 年級 | 年 班   |
| 學校地址   | 郵遞區號：□□□□□  |    |   |
| 指導老師：<br>學校電話：(     )     )<br>手機號碼：<br>E-mail：  |             |    |   |
| 家長姓名   |             | 手機 |   |
|  |             | 電話 |   |
| <p>聲明事項：</p> <p>本人同意遵守「均衡飲食好處多，健康點心顧營養」繪畫比賽之全部規定，保證填寫之個人資料屬實、保證本作品為個人原創且未獲其他單位獎項。本人同意無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並繳回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。</p> <p style="text-align: right;">參賽者簽章：_____</p> <p style="text-align: right;">法定代理人(未滿 20 歲者)：_____</p> <p style="text-align: right;">中華民國 111 年    月    日</p> |             |    |   |
| 編號   | (此欄由承辦單位填寫) |    |   |

## 繪畫比賽【參考資料】

### 一、什麼是「均衡飲食」

- 同學們現在都是「青春發育時期」，所以均衡營養是非常重要的！記得要吃足夠熱量和營養，而且不同種類的食物都要吃，才能維持一天的健康活動力！
- 「均衡飲食」是指每天都有吃六大類食物、在每一類食物中會吃不同種食物，並以吃天然食物為原則。根據衛生福利部所制訂的「每日飲食指南」，六大類食物分別為：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類。
- 食物的份量可以用手掌、家用碗筷和湯匙來測量，六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，依照體積比例為 2：2：1，且植物性食物記得要吃得比動物性食物多，另外，也別忘了每天攝取 2 杯乳品、2 拳頭大的水果、1 湯匙的堅果，就能達到均衡飲食的目標。
- 在餐與餐之間吃一些營養又健康的點心，可以補充正餐的不足，幫我們達到營養攝取均衡。

### 二、認識「校園食品」

- 「校園食品」是指在學校員生消費合作社內販售、以學生為主要銷售對象的食品，屬於「點心」或「飲品」，而非「零食」。
  - ◎「點心」是指含有蛋白質及其他營養成分的食品，可以補充正餐的不足、熱量比正餐少、具有補充營養及矯正偏食的功用。
  - ◎校園食品的「飲品」包含 100% 果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種液態食品；鼓勵多喝白開水，養成自備環保杯的習慣。
  - ◎「零食」是指高油、高糖或高鹽的空熱量食品；偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，但不是每天必須吃的食物。
- 校園食品對於產品包裝有一定的規範，須標示食品成分、營養標示等資訊，同學們在購買時也可以觀察產品包裝、了解食物中的營養成分，讓校園食品的營養內容「吃得到」也「看得見」。

### 三、「校園食品」的功能與特性

- 校園食品是使用鮮度良好之天然食材製成的食品。
- 衛生安全及品質管制採行最高國家標準，以確保學生獲得品質良好、衛生安全的食品。
- 少糖：從小攝取過多的糖，常會養成喜愛甜食的習慣，因此每日的添加糖類攝取量應以不超過總熱量的 10% 為原則，來減少攝取添加過多糖類的食物與飲料。
- 少油：許多慢性疾病如心臟病、糖尿病及很多的癌症皆與高脂肪量的攝取有關，因此每日攝取自脂肪的熱量應不超過總熱量的 30%。
- 少鹽：許多研究證實，長時間攝取高鈉與高血壓的發生有關。飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以不超過 5~10 公克為原則。