

桃園縣 99 年度 錦興國小「健康活・樂蔬果」環保與健康蔬食 實施計畫(增修)

壹、緣起：

依據聯合國跨政府氣候變遷小組資料表示，畜牧業所排放的溫室氣體佔全球總量的兩成；日本的調查指出，肉食主義者的排碳量大致是素食者的三倍以上。為推動「多吃蔬食少吃肉；節能減碳護地球行動」，本校已於 97 年 5 月開始推行『健康素食日』一個月一次，鑒於推行成效良好於 98 年 10 月起增加為一個月兩次。

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，自今年 4 月起特規劃每週一餐體內環保蔬食餐，並與本校推廣能源利用特色，與「太陽能有機水耕蔬菜菜園」做結合，達到維護全校師生健康，同時以實際行動響應永續發展愛地球，共創回歸自然、預防疾病、促進健康及環保永續的全新生活。

貳、依據：

本縣 99 年度營養教育計畫—「健康活・樂蔬果」。

參、目的：

- 一、提昇親師生營養健康知覺，強化正確飲食觀念，進而培養親師生良好的飲食習慣及態度。
- 二、宣導健康飲食、環保永續理念，增進師生健康、提升環保意識。

肆、實施對象：

本校教職員及全校學生。

伍、實施期程：

99 年 4 月~99 年 12 月

陸、實施策略：

- 一、週一「環保蔬食日」：
學校午餐每週一訂為「環保蔬食日」，確實融入學校飲食生活。
- 二、舉辦營養講座：
辦理「健康活・樂蔬果」環保蔬食與均衡飲食之營養宣導講座。特請
- 三、辦理藝文活動：
蔬果繪畫、新詩創作(中、高年級)等。
- 四、情境佈置：
午餐教育專欄之環保蔬食相關議題情境佈置及錦興午餐網站相關議題公告，以供全校師生瀏覽達到推廣。
- 五、蔬果支票：
與台灣癌症基金會配合辦理兒童蔬果支票，藉由有趣互動式的教材讓學童體認蔬果的重要及增加執行力。

六、辦理「太陽能有機水耕蔬菜菜園」相關活動

(一) 「太陽能有機水耕蔬菜菜園」參觀活動

1. 活動內容：

- 講座：「太陽能有機水耕蔬菜菜園」之太陽能能源運用說明及認識蔬菜生長、分類。
- 實地參觀：各班參觀本校頂樓「太陽能有機水耕蔬菜菜園」。
- 各班同學親自育苗。

(二) 有機水耕蔬菜饗宴

將「有機蔬菜」豐收成果，納入本校營養午餐食材並供應於青菜。藉由此供應推廣珍惜自然資源、健康吃。(視栽種量、氣候變化彈性調整供應時間)

柒、期程表與實施內容：

項次	計畫項目	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1	擬定實施計畫										
3	環保蔬食餐推行										
4	辦理「健康活、樂蔬果」營養講座										
5	推廣及午餐健康蔬食飲食情境佈置										
6	兒童蔬果支票										
7	辦理藝文活動										
8	「太陽能有機水耕蔬菜菜園」之相關系列活動										
9	「有機水耕蔬菜」饗宴!										

柒、經費：

項目	金額
1. 宣導品(營養講座有獎徵答禮物)	\$ 1900
2. 講師鐘點費	\$ 1200
3. 教學環境佈置	\$ 600
4. 文具紙張及電腦處理費	\$ 800
合計	\$ 4500

捌、附則：

本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

衛生組長：

出納組長：

(是否提出健促計畫)

(請開立統一收據)