

附件

100 年度桃園縣政府衛生局主辦 ~營養滿分講座成果書~



協辦單位：錦興國小

活動時間：4 月 13 日；08：50～09：50

活動地點：4 樓階梯教室

講 師：柯佩宜 營養師

附件

錦興國民小學營養滿分講座課程暨紀錄表（一）

宣導主題	飲食紅綠燈與疾病關係	講座時間	100 年 04 月 12 日 08:50~09:50
單位地址	桃縣蘆竹鄉南竹路一段 100 號	講座地點	本校 4 樓階梯教室
承辦人姓名	午餐執秘 陳智聰 老師	參加人數	364 人
承辦人連絡電話	(03) 3227297	講師姓名	柯佩宜 營養師

統計資料

基本資料

性別：

1. 男 189 位 52 % 2. 女 175 位 48 %

年齡：

1. <8 歲 0 % 2. 8-10 歲 44 % 3. 11-13 歲 56 %
4. 14-18 歲 0 %

滿意度調查

一、整體滿意度

非常滿意 35 % 滿意 52 % 普通 8 % 不滿意 5 % 非常不滿意 0 %

二、授課內容

1. 課程深淺度適中

非常滿意 44 % 滿意 33 % 普通 23 % 不滿意 0 % 非常不滿意 0 %

2. 對實際生活中的應用

非常滿意 38 % 滿意 36 % 普通 26 % 不滿意 0 % 非常不滿意 0 %

學生認知前、後測統計：

1. 前測平均分數 76.8

2. 後測平均分數 87.2

3. 前、後測平均進步分數 82 分，進步 13 %

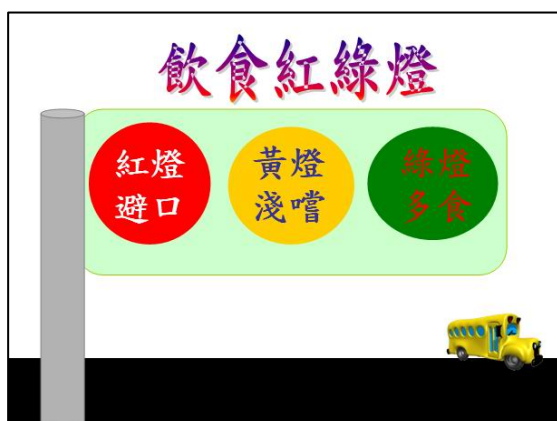
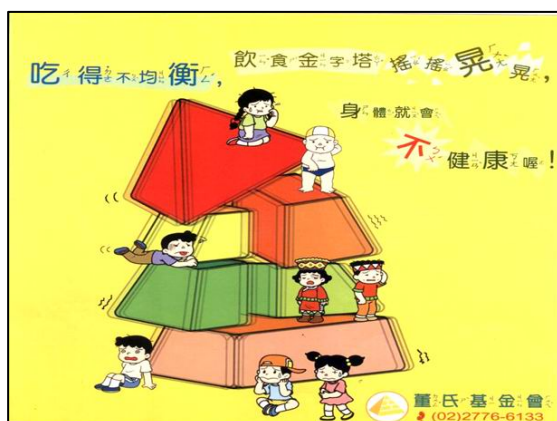
附件

錦興國民小學營養滿分講座課程暨紀錄表（二）

填表日期： 100 年 04 月 12 日

基 本 資 料			
學校名稱	錦興國小	校長	李明宗
地 址	桃園縣蘆竹鄉南竹路1段 100 號	聯絡電話	3227297
承辦人員	午餐執祕 陳智聰 老師	傳真電話	3227297
參加班級數	共 12 班	參加人數	364 人
活動概述	1. 運用生動活潑的講座內容，藉由營養教學教材，讓學童不僅能從講座中清楚了解飲食與疾病之關係，更能將健康飲食習慣落實生活中。 2. 師生反應熱烈，有獎徵答深受歡迎。 3. 藉由前後、測的測驗方式，了解孩子的基本營養知識及對此次講座內容吸收程度。		
其他意見	1. 希望縣府能統一提供有獎徵答獎品。 2. 期能與兒童劇團或媒體合作，提高孩子學習動機，藉以增加孩子接觸更多不同表演方式的機會。		

錦興國民小學「營養滿分講座」課程講義



附件

飲食紅綠燈

每週一次

每週2-3次

天天食用



奶類

- 奶昔
- 冰淇淋
- 稀釋乳酸飲料 (比菲多等)

- 全脂奶
- 調味奶
- 優酪乳
- 乳酪 (起司)

- ✓ 脫脂奶
- ✓ 低脂奶
- ✓ 低糖優酪乳



五穀根莖類

- 鮮奶油蛋糕
- 甜甜圈
- 油條
- 泡麵
- 炸薯條
- 洋芋片

- 炒飯、滷肉飯
- 蛋餅
- 雞蛋糕
- 波羅麵包
- 漢堡
- 披薩
- 煎蘿蔔糕

- 麥片、薏仁、燕麥
- 五穀雜糧飯
- 白飯
- 玉米脆片/無糖或低糖饅頭
- 銀絲捲
- 烤馬鈴薯
- 煎蘿蔔糕
- 水煮玉米



蔬菜類

- 炸蔬菜
- 油炸乾燥蔬菜片
- 油漬筍絲罐頭

- ◆ 大量油炒青菜
- ◆ 乾扁蔬菜
- ◆ 非油炸乾燥蔬菜片

- ✓ 各種水煮
- ✓ 涼拌新鮮蔬菜
- ✓ 少量油炒青菜



水果類

- 水果罐頭
- 稀釋果汁飲料
- 蜜餞
- 油炸乾燥水果片 (乾燥香蕉片...等)

- 100% 純果汁 (未加糖)
- 水果乾 (葡萄乾、蔓越莓乾)

各種新鮮水果



蛋、豆、魚、肉類

- 臭豆腐
- 油漬魚罐頭
- 肥肉、三層肉
- 蹄膀、豬皮、雞皮
- 香腸、熱狗
- 炸雞、鹽酥雞

- 鹹蛋、皮蛋、甜豆花、甜豆漿
- 魚鬆
- 內臟類
- 雞翅膀

- 蒸蛋、滷蛋
- 豆腐、低糖豆花
- 魚肉(背部)
- 牛、羊、豬瘦肉
- 去皮家禽肉



油、糖、鹽類

- 沙拉醬
- 瑪琪琳
- 奶油
- 花生醬
- 各式油炸製品

- 腰果
- 花生
- 杏仁
- 開心果
- 瓜子
- 葵瓜子
- 南瓜子
- 核桃

適量



點心、飲品

- 糖果、巧克力、冰棒、甜筒、聖代、酥皮點心、小西點、鳳梨酥、太陽餅
- 各式汽水、可樂、果汁汽水、沙士、可可、運動飲料
- 各式加糖飲料、水果水、稀釋果汁

- 少糖果凍、仙草、愛玉、粉圓、白木耳、蒟蒻、無/低糖紅豆湯
- 不加糖飲料
- 白開水、礦泉水



附件

烹調也要看燈行喔！		
可多多使用	要謹慎使用	盡量少使用
• 蒸 • 涮 • 燙、滷 • 烘、烤 • 燒、悶 • 拌	• 炒 • 爆 • 煎 • 燴 • 蜜汁 • 糖醋	• 炸 • 酥 • 三杯 

飲食與疾病

- 代謝症候群
- 營養不良:肥胖、體重過輕
- 癌症
- 慢性疾病:高血壓、糖尿病、心臟病...
- 蛀牙、精神不集中...等

代謝症候群

一粗 二高 血脂異常

飲食與疾病

- 代謝症候群
- 營養不良:肥胖、體重過輕
- 癌症
- 慢性疾病:高血壓、糖尿病、心臟病...
- 蛀牙、精神不集中...等

有獎徵答

謝謝聆聽

BYE BYE!

附件

錦興國民小學「營養滿分講座」活動照片

活動時間：100 年 4 月 12 日

活動地點：本校 4 樓階梯教室

活動說明：本次營養滿分講座為飲食紅綠燈，活潑的簡報更能吸引學童專心聆聽，盼能落實生活中



活動時間：100 年 4 月 12 日

活動地點：本校 4 樓階梯教室

活動說明：學童皆認真聽講，有獎徵答反應熱烈，並能針對題目做出正確回答，獲得豐富的獎品小朋友們你們都很棒喔！

