

## 北醫大營養學院余紹全校友赴友邦諾魯共和國，開啟校園飲食指南及營養教育

本校營養學院保健營養系余紹全校友（第 33 屆），於 2020 年參與台灣駐諾魯技術團（Taiwan Technical Mission in Republic of Nauru）擔任駐地人員營養技師，隨團推動友邦諾魯共和國膳食多元化推廣計畫，為該國國民健康把關，並透過營養專業落實國民外交。



余紹全校友分享均衡飲食分量實作課程】

台灣駐諾魯技術團（以下簡稱「技術團」）隸屬於財團法人國際合作發展基金會（以下簡稱「國合會」）於諾國設立農場，透過農畜技術在地嘗試，試圖改善惡劣的栽培環境並提升農畜產量，協助諾國人民降低對進口食品的依賴。但飲食文化的不同，僅提高產量並不足以改善問題，「如何讓蔬果順利被攝取、進而改善健康」，成為了技術團的新目標。【左圖：

過重與肥胖所導致的各種非傳染性疾病（Non-communicable diseases, NCDs）不僅在已開發國家造成嚴重的公共衛生議題，在發展中國家亦引起許多的學者關注。資源受限、國際自由貿易的風潮下，易於保存且價格低廉的高度加工食品大量進入開發中國家的市場；新鮮且營養價值高的食物缺乏，空熱量、營養價值低的食物隨處可見，「營養不足」與「營養過剩」同時發生的雙重營養負擔（Double Burden of Malnutrition）成為發展中國家常見的營養問題，太平洋島國更深受影響。

為了讓諾魯人民重視蔬果攝取的重要，技術團於 2020 年舉辦了多場「多元膳食推廣活動及烹飪班」，希望勾起諾魯人自己動手種的動機。余紹全校友表示，雖然活動參與熱烈，但要改變習慣曠日廢時；我們能多次的舉辦講習活動提醒大家，若能夠讓人們即早養成良好的飲食習慣，如同臺灣校園營養政策的方向，或許能事半功倍。【右圖：社區居民熱烈參與多元膳食推廣活動及烹飪班後合影】



非傳染性疾病防治是諾國公共衛生中心（Public Health Centre，以下簡稱「公衛中心」）業務主軸之一，但缺乏營養專業人才，導致少有營養政策推行。在公衛中心主管非傳染性疾病 Don 醫師牽線下，技術團參與了由公衛中心主辦，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）、太平洋共同體秘書處（Secretariat of Pacific

Community, SPC) 以及世界糧農組織 (Food and Agriculture Organization, FAO) 協辦的「諾魯校園飲食指南工作坊」, 旨在宣導校園伙食供膳人員的相關規定、營養以及衛生觀念。



余紹全校友在工作坊中主講「學童均衡飲食」講座, 從基礎的營養素、食物種類到利用「南太平洋健康生活指南」設計一份均衡餐食, 最後再利用技術團自產的蔬菜及雞蛋作示範餐盒呈現。他表示: 「每位團膳人員、每次的供餐, 都是對孩子進行營養教育的重要時刻; 我們要把握機會, 除了讓用餐者了解如何選擇, 更強調要珍惜食物。」是這場講座的核心。部分團膳供應人員更在工作坊後受到啟發, 自主成立諾魯供膳協會 (Nauru Catering Association), 期望未來可以舉辦各種教育活動, 透過大家共同的努力讓諾魯的供膳活動更加紮實穩定, 期待長期正面影響諾魯的營養狀態。

【上圖: 諾魯供膳人員專心參與工作坊課程】【下圖: 諾魯各部長與參與諾魯校園飲食指南工作坊供膳人員合影】



(文/營養學院)