

## 營養學院攜手與財團法人台亞醫療公益基金會，推動永續綠能飲食

臺北醫學大學營養學院 USR 團隊和財團法人台亞醫療公益基金會，與信義國小、南港國小運動團隊合作，透過「永續綠能飲食-綠拿鐵製備」、「營養補給站」及「加油便當」模式，為國小運動選手們提供最佳的後援。



營養豐富且多樣化原型食物的飲食，有助於提高運動員訓練及比賽時的表現。本校營養學院 USR 團隊結合營養專業的優勢，落實大學社會責任，並呼應聯合國永續發展目標 (SDGs) 中 SDG3 健康與福祉及 SDG4 優質教育，以食育為傳承，推動永續飲食實踐。

【左圖：菜色豐富的加油便當】

【下圖：永續綠能飲食推廣-綠拿鐵製備營養講座，左圖為信義國小，右圖為南港國小】



2023 年至信義國小、南港國小籃球隊舉辦「永續綠能飲食推廣-綠拿鐵製備」及「營養補給站」活動，透過實際動手操作，藉此向國小運動員們宣導綠能飲食及多攝取蔬果之重要觀念。同時，也搭配臺北市舉辦 111 學年度國民小學運動會為信義國小游泳隊及田徑校隊推出「加油便當」營養補給站，直接在臺北田徑場及臺北市立大學詩欣館游泳池邊給小選手們加油打氣，適時的營養補充，也使學生們能有更好的體能表現，更加強他們對於健康飲食的認識。



這次加油便當菜色豐富，特別選用原型食材為基底，搭配多種不同的蔬菜，並由團隊營養師精算三大營養素的比例，另外搭配比賽與比賽中間的營養補給，提供有力的支援，學生們也能因適當的營養補充獲得更好的體能，展現出極佳的運動實力和激勵人心的比

賽精神。【上圖：透過永續綠能飲食的活動，信義國小田徑隊（左圖）、游泳隊，以及南港國小籃球隊（右圖）均在 111 學年度國民小學運動會中取得佳績】

營養學院謝榮鴻院長表示，國小的運動員選手，因平日的運動訓練，需要比同齡學童攝取更多熱量及營養素，才能兼顧生長與運動表現，小選手除了運動專業訓練之外，再加上專業營養指導，體能與運動表現會更好。台亞醫療公益基金會董事長戴圳家也表示，學童健康成長是國力發展重要的基礎，基金會全力支持永續綠能飲食活動推展。（文/營養學院）