

北醫大營養學院與信義國小共同培育學童均衡飲食知能，促進健康生活方式

臺北醫學大學營養學院 USR 團隊與信義國小合作，於 2023 年 2 月~5 月，針對體位過重或超重之學童舉辦「健康體位促進課程」，培養其具備均衡飲食的知能，藉此改善體型、增進健康。



為了促進學童在課後能夠持之以恆，培養規律的生活型態，由北醫大營養師及信義國小健康中心護理師攜手規劃為期 3 個月的課程內容，透過系統化的教學，並結合實際操作，提升學童的營養素養及健康識能，以落實聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）第 3 項「確保健康及促進各年齡層的福祉」，期許從學齡期紮根營養教育，提前養成身體保健與疾病預防的概念。【左圖：舉牌遊戲，讓學童分辨經常被誤認類別的食材】【右圖：營養午餐打菜的互動式遊戲，強化學童對分量的認識】

考量信義區雖具有生活便捷的優勢，但由於外食可獲性高及大量的食品行銷廣告充斥，讓家長及學童減少自備餐食的機會，或者因接收多元的消費訊息，而無從挑選出適當的餐食搭配。因此本課程以國民健康署提倡之「我的餐盤」為核心，除了教導學童辨別 6 大類食物及其對於人體的重要性，此外也代入「食物分量」的概念，且結合學童日常生活中常見的飲食型態，透過分組討論、遊戲、競賽等方式，引導學童反思課堂所學加深印象。【右圖：永續飲食指南的實例解說】



此外為落實永續發展目標第 12 項「確保永續的消費與生產模式」，安排「綠拿鐵盲猜品評」活動，藉此宣導多攝取蔬果之重要觀念，更呼籲學童在選購食品時，宜考量「友善耕作、本土生產、減碳蔬食、少添加物及資源循環」等面向，以實踐永續綠能飲食之目標。



而團隊希望食育的推廣不僅止於校園，更能拓展至家庭、賣場，因此在該系列課程中也致力於跨場域的創新教學，透過帶領學童至超市實際操作，學習判讀營養標示、挑選健康飲品，也期望藉由學童的反饋影響家長，亦提升家長的重視程度，力求提升全民的營養知識，以達維護良好健康與福祉之目標。

信義國小護理師表示，經過 3 個月的營養課程，多數學童的體態都有明顯的改善，由此可見藉由飲食教育喚起學童自身的健康意識，對於長遠的保健具有一定的影響力。（文/營養學院）【左圖：帶領學童進入超市學習判讀營養標示】