

## 營養學院與信義國小一同響應「222營養師節」快閃活動

「人生之計在保健，保健之計在營養」，營養是健康的重要基石，而營養師可提供國人提供適當的飲食營養建議，使民眾免於疾病的傷害，以收預防重於治療之效。除了在醫療機構外，在各級學校、團膳公司、長期照護機構、衛生單位、營養諮詢機構等，也可以見到營養師們的身影。



第1屆營養師節誕生於1999年2月22日，當年營養師人數突破千人，又恰逢第1屆營養師誕生10週年，於是選定與營養師易於聯想又好記的餓餓餓（2月22日）作為營養師節，以感謝營養師的貢獻。自2021年起更訂定每年3月為全國營養月，並於2月22日營養師節期間辦理快閃活動，增進全民認識營養師，提升營養師專業形象、社會責任及能見度，並進行健康飲食宣導，提升全民健康。【左圖：營養學院葉秋莉老師（後排右3）和陳雅琳老師（前排右1）帶領學生，熱情響應222營養師節快閃活動】

營養學院USR計畫團隊自2022年起與信義國小合作，由種子營養師教導學童均衡健康的綠能飲食觀念，並舉辦超過10場健康飲食講座及開設健康體位成長班。在兒童時期建立良好的飲食習慣，學習健康語言（分辨食物種類、攝取正確份量及對健康有益的生活型態）與培養健康的素養，有助於個人一生之健康維持及生活品質的提升，同時可降低社會醫療成本。

在222營養師節前夕，營養學院「永續綠能飲食救地球」USR計畫團隊，特別邀請臺北市信義國小師生，於2024年2月19日在信義國小廣場大跳《我的餐盤舞》，共同響應營養師全國聯合會222營養師節快閃活動，向默默辛勤奉獻的營養師們加油打氣。保健營養學系葉秋莉老師和陳雅琳老師，也帶領同學們熱情響應本次快閃活動，以「健康均衡飲食」及「每日飲食指南」觀念為主軸，一同帶動跳《我的餐盤舞》6口訣，藉由《我的餐盤舞》簡單的口訣搭配動作，以拳頭、掌心了解「量」的概念，讓大家更容易在生活中運用並執行，一起聰明吃・營養跟著來。（文/營養學院）【下圖：營養學院攜手信義國小師生，在「營養師節」前夕推出快閃宣導活動，提倡健康飲食概念】

### ●[營養學院 2024 營養師節慶祝活動影片](#)



※聯合國永續發展目標（SDGs）：SDG2 消除飢餓、SDG3 健康福祉、SDG12 責任消費與生產