

西湖鄉衛生所-【辦理僑文國小健康飲食 FUN 享會】新聞稿

日期: 105 年 6 月 15 日

聯絡人: 葉采艷 護理師

聯絡電話: 037 - 921211

依據衛生福利部公布「國民飲食指標」與「素食飲食指標」建議: 日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取, 所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量, 可以幫助血糖之維持, 保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物, 促進腸道的生理健康, 還可以幫助血脂與血糖控制。少油、少鹽、少糖, 多攝取高鈣的食物並多喝開水, 才能擁有健康的幸福人生。

一日之計在於晨, 早餐相對也成為必要的正餐, 現代人總是因為忙碌的工作壓縮了私人悠閒生活的時光, 身邊的朋友也都是盡可能睡到最後一刻, 再隨便買份早餐帶到車上或辦公室裡匆忙的吃完, 長期下來可能會對身體的消化系統產生很大的負擔! 為從小培養正確的飲食觀念, 讓孩童了解吃早餐的重要性, 一頓營養豐盛的早餐, 是學童每日活動好的開始。西湖鄉衛生所為建構校園周邊健康飲食環境, 輔導鄉內西湖早點於湖東十字路口早餐車, 推出「低卡高纖蔬菜三明治、有機泡菜飯糰、時蔬蛋餅」的健康高纖早餐, 結合當地有機蔬果, 讓孩童能吃得安心, 家長能相對放心, 提供本鄉學童購買, 讓孩童吃的營養、吃的健康, 同時可注重高油、高脂所衍伸的肥胖問題。

本所於 6 月 29 日上午 10 點，假本鄉僑文國小舉辦「健康飲食 FUN 享會」，提供新鮮有機蔬果與低卡食材，讓全校學童 DIY 體驗，活動過程中，教導孩子選購健康食品的觀念，並於校內營造有利健康的環境及氣氛，提升師生及家長對均衡營養的意識，期盼能讓校園 500 公尺內周邊的飲食健康化，讓家長安心，學童每天能快樂學、聰明吃與健康成長。