臺南市 2023 學童暑期食育營實施計畫

壹、緣起：

「102 年-105 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，國小學童飲食之蔬菜、水果及乳品類攝取不足，零食及含糖飲料卻攝取過多；國小學童的健康狀況，每四人約有一人有過重、肥胖或高血糖的問題。均衡飲食是健康的基礎，為強化學童的健康意識及培養正確的飲食觀念，本局持續辦理兒童食育營，期許透過多元學習體驗的營隊活動，加深學童對食物、營養與健康的認知，並能養成正確選食與惜食的能力，進而讓良好的飲食行為能在孩子們心中生根。

貳、依據：臺南市各級學校體適能與飲食教育行動計畫

參、目標：

一、 學習食物、營養與健康飲食的基礎知識。
二、 瞭解均衡飲食的原則與具備正確選食的能力。
三、 認識台南在地農產品及食材多樣應用。
四、 學習製備餐食的基礎技能及廚房操作安全規則。
五、 經由實作體悟惜物、惜食與永續飲食的重要性。
六、 培養人際互動與團隊合作的能力。

肆、辦理單位：

一、主辦單位：臺南市政府教育局
二、承辦單位：長榮大學保健營養學系

伍、參加對象及人數：

一、 對象：臺南市本學期 (目前) 三、四年級學生。
二、 招收人數：42 人/場，共辦理兩場。

陸、營隊辦理地點及時間：

一、活動地點：長榮大學 (參加營隊之學童，需由家人親自接送)
二、活動日期：(活動課程表如附件)
(一)第一場：112 年 8 月 21 日 (一)~8 月 22 日 (二)，兩日皆為上午 8 時至下午 5 時。
(二)第二場：112 年 8 月 24 日 (四)~8 月 25 日 (五)，兩日皆為上午 8 時至下午 5 時。

柒、報名方式：

一、報名期限：即日起至 6 月 16 日 (五)，依報名時間順序優先錄取。
二、僅接受線上報名，報名網址如下：http://cjcu.tw/r/ysRghr

三、預計 6 月 21 日 (三) 於臺南市教育局及長榮大學保健營養學系網站公告錄取正取與備取名單，並以電子郵件個別通知。

四、線上報名成功者須回應確認 (錄取通知之電子郵件將提供確認單連結) 始完成報名手續，如逾期未回應將無法保留學員的報名資格，並由備取學員後補，敬請各位家長見諒。

五、報名填寫電話、電子郵件僅供活動通知用，請務必填寫真實資料。

捌、聯絡方式：長榮大學保健營養學系 李亦臻老師，連絡電話：(06)2785123#3309

玖、參加食育營需配合事項：

一、上課時間、地點與相關準備事項，統一以「行前通知單」為準，活動前 3-5 天，將寄送電子郵件告知家長上課地點教室與行前注意事項。如因個人因素臨時無法參與活動，應於活動前 3 日來電告知。

二、為響應環保，請參與學員自行攜帶水壺及餐具。

三、全天營隊將統一供餐，請家長不需親自送餐，因攸關孩童飲食習慣與健康，若有特殊需求 (如素食、魚蝦或堅果過敏等)，請務必報名時於表單欄位註記。

四、本營隊部分活動將在廚藝教室進行，請參與學員務必穿著長褲與具止滑效果的包鞋，以維護自身安全；另外可自行攜帶烹飪用圍裙，避免操作過程沾染衣物。

五、活動期間若因疫情及天災 (如颱風)，經市府公告停課，本活動舉行時間將另行公告。

六、報名參加者暨其法定代理人需同意主辦單位及承辦學校於活動期間所拍攝之影像進行合理範圍內之使用。

七、因場地限制，上課時僅限本人參加，家長與兄弟姐妹等請勿於教室內旁聽，以免影響上課品質。

拾、活動費用：本次活動完全免費；本計畫所需經費由臺南市政府教育局相關工作計畫經費專款支應。

【附件】

臺南市「2023學童暑期食育營」活動課程表

◆ 活動日期：

(一)第一場：112 年 8 月 21 日 (一) ~ 8 月 22 日 (二)

(二)第二場：112 年 8 月 24 日 (四) ~ 8 月 25 日 (五)

第一天		
時間	**課程主題**	**課程內容**
08：00~08：30	報到	學員報到，預備心
08：30~ 09：00	開場相見歡	認識環境、活動解說與團隊介紹
09：00~10：00	食物大解密	認識六大類食物
10：00~11：00	我是小小營養家	認識我的健康餐盤
11：00~11：40	聰明選食我最行	學習正確選食的原則與技巧
11：40~12：10	營養午餐自由配	
12：10~13：20	午餐充電時間	
13：20~14：20	小廚師採購去	認識食品標章
14：20~15：10	糖糖危機大考驗	認識市售飲料含糖量及精緻糖對健康的影響
15：10~15：30	點心補給時間	
15：30~16：30	乳品小學堂	認識乳品類食物及其營養價值
16：30～17:00	下課囉~ (自由活動時間)	
第二天		
時間	**課程名稱**	**課程內容**
08：00~08：30	報到	學員報到，預備心
08：30~09：30	我的家鄉種什麼	認識台南在地食材與永續飲食的基本概念
09：30~11：30	活動① 在地創意好料理	蓋亞料理動手作
	活動② 營養智能大考驗	智能地墊體驗 營養知識問答
11：30~12：00	健康餐盤我決定	盛裝健康餐盒，培養均衡飲食好習慣
12：00~13：00	午餐充電時間	
13：00~13：30	餐食小幫手	整理廚房與用餐環境
13：30~15：00	健康滿行囊	食育闖關遊戲
15：00~15：40	健康點心動手做	品嚐自製水果優格
15：40~16：30	結訓儀典	
16：30～17:00	收穫滿滿，回家去~	

備註：活動期間若因疫情及天災 (如颱風)，經市府公告停課，本活動舉行時間將另行公告。