

108 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「週三-早起吃早餐，週四-高纖蔬果日」活動

活動日期：108 年 3 月 13.20.27 日&3 月 14.21.28 日

活動地點：國研大樓 B1 學生餐廳、1F 路易莎咖啡

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

活動重點記錄及評值：

大學生因在外生活，飲食型態多為外食族且生活作息較不規律，間接導致忽略早餐且飲食內容缺乏膳食纖維。為鼓勵學生早起吃早餐，與校內商家合作舉辦週三早餐日，於前一日發放早餐券並限定於隔日 7:00-8:30 兌換，早起者即可獲得免費早餐。另外亦舉辦蔬果日，於當日午餐餐盒中有三樣青菜即可獲得一份水果切盤，滿足一日「三蔬二果」的纖維質需求，間接鼓勵教職員生於正餐中增加蔬菜攝取量。

具體成效：

早餐日完成領券與兌換總人次為 194 人，蔬果日參與總人次為 237 人。有參與者反應覺得蔬果日活動很有趣，希望能持續舉辦類似活動，總兌換率為 99%；而早餐日亦相當受到學生歡迎，總兌換率約 86%。

預期目標：

透過早起可獲得免費早餐以及吃蔬菜送免費水果切盤的誘因，吸引學生早起吃早餐以及教職員生增加蔬食的攝取，宣傳吃早餐及增加每日纖維質攝取的重要性。

附件一 活動剪影

