

108 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「我是均衡飲食達人」闖關活動

活動日期：108 年 5 月 1-2 日

活動地點：品德走廊、郵局下廣場

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：

國民健康署於 2018 年公布「我的餐盤」，將每日飲食指南中的類別與份量觀念以具體形式呈現。為提升全校教職員生對於正確飲食觀念的了解，結合運動醫學系服務學習學生辦理「我是均衡飲食達人」闖關活動。內容包括認識六大類食物、我的餐盤份量、辨別飲食內容、喝水的好處等等。參與闖關活動者給予小禮物做獎勵，共計 120 人參加，活動滿意度為 4.7 分。

具體成效：

參與者原先大多不清楚六大類食物種類以及該攝取的份量，經由闖關互動後，許多人表示獲得觀念上的澄清，也學習到最新的飲食指南內容，覺得活動很有趣希望未來能繼續舉辦。

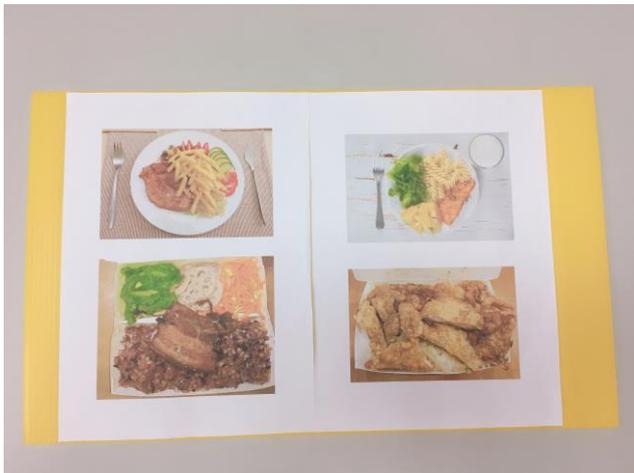
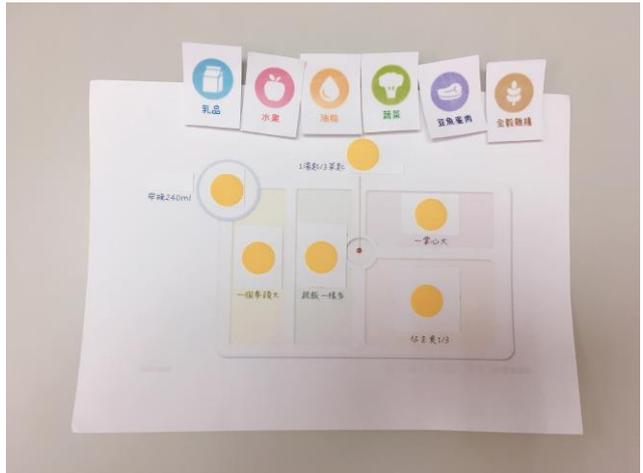
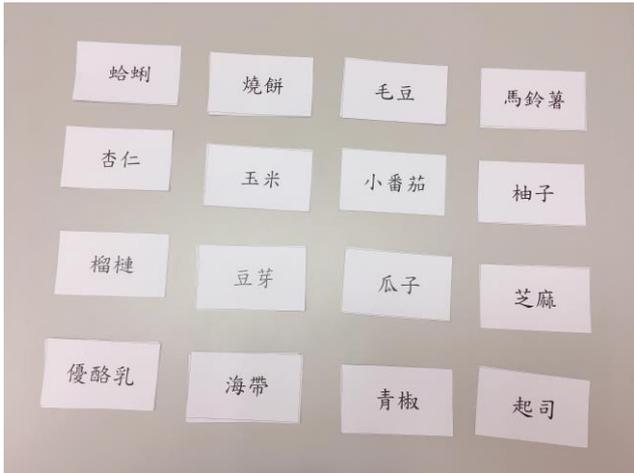
預期目標：

闖關遊戲中以食物卡、餐盤圖等實物呈現給參與者思考並動手做，配合關主口頭知識教導加深整體印象，提升對均衡飲食的認識。

附件一

活 動 剪 影





幫助消化
 避免腎結石
 水中毒
 改善膚質
 提高免疫力
 加速代謝減肥