臺南市 2022 學生暑期食育營實施計畫

壹、緣起：

隨著外送平台的發展，外食取得更為容易，根據 102 年-105 年的國民營養調查，兒童及青少年約有 1/4 人口有過重或肥胖問題，為強化孩子健康的意識與培養正確的飲食觀念，本局持續辦理食育營，期許學生透過營隊活動走出校園，並藉由實際接觸食材瞭解食材的特性及營養，來加深對食物的認識，進而讓良好的飲食習慣在孩子們心中生根。

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、 習得基礎營養知識並理解如何達到健康的飲食。

二、 瞭解食材多樣與食材無限變化的可能性。

三、 習得正確合宜的餐桌禮儀。

四、 學習廚房與廚藝的基本操作性知識與廚房安全意識。

五、 經由動手實作體會惜物與惜食。

六、 強化人際智能與團隊精神。

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)國小三、四年級學生。

二、 招收人數：共辦理兩場，每場活動時間 2 天，招募人數約 40 人/場。

陸、地點及時間：(活動課程表如附件)

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：

(一)第一場：111 年 7 月 7 日 (四)~7 月 8 日 (五)，兩日皆為上午 8 時至下午 5 時。

(二)第二場：111 年 7 月 11 日 (一)~7 月 12 日 (二)，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 5 日 (日)，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/jagyEb

三、預計 6 月 4 日前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 (E-mail 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，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：聯絡人：長榮大學保健營養學系 李亦臻老師，電話：(06)2785123 分機 3309

玖、其他：

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，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營隊，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、經費來源：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 2022 學生暑期食育營活動課程表 (公告版)

◆ 活動日期：

(一) 第一場：111 年 7 月 7 日 (四) ~ 7 月 8 日 (五)

(二) 第二場：111 年 7 月 11 日 (一) ~7 月 12 日 (二)

第一日		
時間	**課程名稱**	**課程內容**
8：00 ~ 8：30	報到	
8：30 ~ 8：40	相見歡	認識環境、活動解說與團隊介紹
8：40~10：10	食物 Tempo Go Go Go	認識六大類食物
10：10~11：10	小廚師採購去	認識食品標章
11：10~12：00	我是健康小廚神	認識我的餐盤
12：00~13：10	午休充電時間	
13：20~14：10	堅果知多少	認識堅果種子類
14：10~15：00	健康飲品動手做	認識含糖飲料
15：00~15：20	點心時間	
15：20~17：00	乳品小學堂	認識乳品類

第二日		
時間	**課程名稱**	**課程內容**
8：00~8：30	報到	
8：30~8：40	餐盤小畫家	彩繪健康餐盤
8：40~10：10	健康好穀力	認識全穀雜糧類
10：10~12：00	在地創意好料理	蓋亞料理動手作
12：00~13：00	健康餐盤我決定	午餐時間
13：00~13：30	餐食小幫手	廚房與用餐環境善後
13：30~15：00	健康滿行囊	闖關遊戲
15：00~15：50	點心時間	自製水果優格
15：50~16：40	結訓與頒獎	活動感言分享與頒獎
16：40~16：50	環境整理	教室與工作枱面善後
16：50~17：00	離別依依	拍照留念！
收穫滿滿，回到溫暖的家		

備註:

一、活動期間需全程配戴口罩，並配合相關防疫規定。

二、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。