健康早餐GO-學力營養雙加分
校園健康飲食推動獎勵計畫

一、活動緣起與目的

早餐是一天活力的開始，健康早餐的選擇對學童與青少年的生長發育及學習表現有深遠影響。為提升本市學生的健康飲食觀念，辦理「健康早餐GO-學力營養雙加分」活動，藉由實際選擇、拍攝、分享與營養師評比，引導學生認識均衡飲食，實踐「我的餐盤」六口訣，並鼓勵從一天的開始落實減糖、減鹽及攝取全穀雜糧等健康原則。

二、主辦單位

臺南市政府衛生局、教育局

三、活動對象

本市國中以上各級學校（國中、高中職、大專院校）在學學生。

四、活動期程：114年8月19日~10月10日止。

五、活動內容與辦法

（一）活動方式：

1. 活動利用google表單讓學生上傳早餐照片及相關說明資料。
2. 參加者需拍攝早餐餐點照片，選擇所屬早餐類別：中式早餐、西式早餐、便利商店早餐、臺南小吃早餐，並撰寫文字說明（內容需說明餐點符合我的餐盤、是否符合減糖減鹽、有無全穀雜糧等健康飲食原則）上傳之照片菜色比例可參考衛生福利部國民健康署「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣自行搭配(網址：https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4686)
3. 活動上傳網址：https://p.tainan.gov.tw//UhacZ2

活動上傳QR Code

（二）抽獎資格與評選標準：

1. 抽獎資格：經由本局營養師評比，上傳餐點與文字說明符合以下任2項原則者即具備抽獎資格：我的餐盤原則、減糖、減鹽、攝取全穀雜糧。
2. 上傳並符合資格者可獲得一次抽獎機會，可多次上傳，惟每人累計最多5次抽獎機會，且每人限得獎一次(不含早鳥獎)。
3. 於活動期間，陸續將民眾投件之照片交由營養師篩選符合資格者，於10月10日活動結束後，進行健康生活獎、健康早餐代言

獎抽獎。

4. 抽獎時間：於10月31日前抽出，並公告至本局官網最新消息。

（三） 獎勵方式：

(1) 早鳥健康獎：114年8月19日徵稿至8月31日止，進行第一梯次抽獎，名額30名各可獲得200元禮券(每人限領1份)。

(2) 健康生活獎：徵稿至10月10日止，所有合格參加者進行抽獎，名額50名各可獲得200元禮券(可與早鳥獎重複得獎)。

(3) 健康早餐代言獎：同一參賽者於四種類別皆投稿至少1次，且經本局營養師評比皆合格者，抽出20名800元禮券，另頒發「最佳健康早餐代言人」獎狀一份。

六、預期效益

(一)增進學生對健康飲食的認識與選擇辨識能力。

(二)提升家庭對早餐營養重要性的重視。

(三)促進市民實踐「我的餐盤」及少鹽、少糖、多全穀飲食原則於生活。

七、注意事項

(一)參加者須為本市國中以上各級學校在學學生，並提供真實資料以利通知獲獎，未滿20歲之參加者請於google表單加填法定代理人資訊。

(二)獲獎名單將公布於臺南市政府衛生局官網並以簡訊通知。

(三)獎項於活動結束後統一寄送，獲獎人須配合填具領據資料後始能領取禮券。

(四)主辦單位保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利，如遇人力不可抗拒之因素，本活動一切更動將以衛生局官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。

(五)參賽學校如有偽造或不實者，經查證屬實，衛生局得依法追回其獎金及獎狀。