

## 「我會挑選健康點心及5大飲品」海報比賽簡章

### 一、目的

本局推動「校園食品」政策之目的，在於讓學生從小培養正確的飲食觀念、了解均衡飲食有助於我們的健康。本活動期望藉由「我會挑選健康點心及5大飲品！」海報比賽，讓學生、教師及家長了解及認同校園食品的意涵，使學生在挑選「點心」及「飲品」時能夠做出正確的選擇，同時建立健康的飲食環境！

### 二、主辦單位：臺北市府教育局

### 三、承辦單位：財團法人董氏基金會

### 四、活動對象

- (一) 國小組：臺北市所屬公(私)立國小三~六年級學生。
- (二) 國高中(職)組：臺北市所屬公(私)立國高中(職)七~十二年級學生。

### 五、主題

- (一) 請畫出生活中的「健康點心」和「零食」兩者之間的差異！
- (二) 請畫出校園內可販售的五大飲品(包含100%果(蔬菜)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳)。

### 六、作品型式與規格：四開大小，紙質不拘，得以色筆、水彩、蠟筆...等方式繪製。

### 七、評選

- (一) 初選：投稿作品寄至董氏基金會食品營養中心，由該會針對內容正確性辦理初選。
- (二) 決選：邀請專家學者依作品內涵30%、創意25%、構圖25%、技巧20%等評分標準從初選入圍作品中選出得獎作品。

### 八、收件日期：即日起至113年9月20日(星期五)截止，以郵戳日期為憑，逾期恕不受理，收件狀況請自行與主辦單位確認。

### 九、收件方式：以郵寄方式繳件；請詳填報名表並黏貼於作品背面一同寄出。

十、 收件地址：10595臺北市松山區復興北路57號12樓之3 董氏基金會食品營養中心  
李小姐收（活動相關問題請洽詢：302@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133分機  
302）。

#### 十一、 獎勵辦法

- (一) 優勝：國小組以及國高中(職)組各5名，共計10名，頒贈金石堂圖書禮券200元乙份、教育局獎狀乙紙。
- (二) 佳作：國小組以及國高中(職)組各5名，共計10名，頒贈手持風扇乙份、教育局獎狀乙紙。
- (三) 得獎作品之指導老師，由臺北市政府教育局予以敘獎。
- (四) 主辦單位將視徵稿情況，調整獎勵名額。

#### 十二、 其他

- (一) 得獎名單將於113年11月15日(星期五)前公布於「臺北市政府教育局>科室業務>體育及衛生保健科」（<http://www.doe.gov.taipei/>）及董氏基金會-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (二) 繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (三) 參賽作品需為參賽者本人自行創作，請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。
- (四) 參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
- (五) 本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。

## 「我會挑選健康點心及5大飲品」海報比賽報名表

作品名稱			
創作理念			
作者姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校		年級	年 班
學校地址	郵遞區號：□□□□□		
指導老師： 學校電話：(     ) 手機號碼： E-mail：			
家長姓名		手機	
		電話	
<p>聲明事項：</p> <p>本人同意遵守「我會挑選健康點心及5大飲品」海報比賽之全部規定，保證填寫之個人資料屬實、保證本作品為個人原創且未獲其他單位獎項。</p> <p>本人同意無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並繳回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。</p> <p style="text-align: right;">參賽者簽章：_____</p> <p style="text-align: right;">法定代理人(未滿20歲者)：_____</p> <p style="text-align: right;">中華民國 113年    月    日</p>			
編號	(此欄由承辦單位填寫)		

## 【參考資料】校園食品

### 一、「校園食品」的定義

- 指學校員生消費合作社內所販售的食品，以學生為主要銷售對象；除「衛生安全」外，也注重「營養均衡」。

### 二、「校園食品」的功能

- 確保學生獲得品質良好、衛生安全的食品。
- 改善學童的營養狀況，糾正體重兩極化（過重或過輕）的現象。
- 培養良好的飲食生活習慣，促進正常生長發育。
- 延緩慢性疾病發生的年齡，減輕國家健保醫療成本的負擔。
- 少糖：一般添加糖類的甜食，多常只含熱量、糖及油等，少含維生素、礦物質，每日的添加糖類攝取量應以不超過總熱量的10%為原則；世界衛生組織也建議可進一步減半到每日攝取總熱量的5%以下。從小攝取過多的糖，常會養成喜愛甜食的習慣，因此日常應盡量減少攝取添加過多糖類的食物與飲料。
- 少油：許多慢性疾病如心臟病、糖尿病及很多的癌症皆與高脂肪量的攝取有關，每公克脂肪可提供的熱量為9大卡，是同重量碳水化合物或蛋白質（每公克4大卡）的2倍多。飲食中應盡量以單元或多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，且每日攝取自脂肪的熱量應不超過總熱量的30%。
- 少鹽：許多研究證實，長時間攝取高鈉與高血壓的發生有關，也有許多證據顯示，低鹽或低鈉的飲食攝取，可明顯減少「高血壓危險群」發生心血管疾病的機率。飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以不超過5～10公克為原則

### 三、「校園食品」的特性

- 校園食品應屬「點心」或「飲品」，而非「零食」。
  - ◎「點心」是指含有蛋白質及其他營養素之食品，可用於補充正餐之不足；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。
  - ◎「零食」是指高油、高糖或高鹽的空熱量食品；偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，非人體生理所必需，不是每天應吃的食物。
  - ◎校園食品之「飲品」包含100%果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種液態食品；依照《臺北市府禁用一次性及美耐皿餐具執行要點》禁止臺北市各級學校供售瓶裝水；鼓勵學生多喝白開水，並養成自備環保杯的習慣。
  - ◎由於小朋友的胃比較小或青少年活動量較大，無法由三餐中攝取足夠的營養素或熱量，可藉由點心及飲品來補充正餐的不足；提供學童生長發育所需，並非心理上想要或只用來滿足口慾之產品。

- 校園食品是使用鮮度良好之天然食材製成的食品，不得使用代糖或代油(脂)等人工合成物。代糖、代油(脂)應是提供無法正常飲食、或代謝異常的病人，為改善口感所使用的食品添加，不適合一般學童。
- 校園食品不應有「營養素強化」或「含食品特定成分」等訴求。例如：標榜高蛋白或添加維生素及礦物質等字樣。其主要的目的希望讓學童在成長過程能均衡地從各種天然食物中，獲得所需之各種營養成分，而不是從添加各種營養素的加工食品中獲得。
- 衛生安全及品質管制採行最高國家標準，即 CAS（台灣優良農產品）及 TQF（台灣優良食品）。
- 開放產銷履歷驗證產品進入校園，「新鮮」、「在地」、「環保低碳」，食品來源看得到。