檔　　號：
保存年限：

臺南市政府教育局　函

地址：70801臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：王郁雅
電話：2991111-8729
電子信箱：tnchish@mail.tn.edu.tw

受文者：臺南市西港區後營國民小學

發文日期：中華民國102年5月1日
發文字號：南市教體(二)字第1020383500號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

主旨：請配合本市食育計畫教材及相關課程教學加強宣導學童均衡飲食概念，正確選擇豐富營養食物，以維護身體健康，請查照。

說明：

一、依據國教署102年4月29日臺教國署學字第1020041559號函辦理。

二、請依行政院衛生署食品藥物管理局學童期營養單張，加強向學生及家長宣導：

(一)豐盛早餐不可少，份量足夠精神好:早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。

(二)在地當季蔬果好，新鮮營養助成長:當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。

(三)低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康：乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。

(四)豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血：

1、豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

2、女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量，可以多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。

(五)少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它：水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。

(六)高油零食少進門，營養標示不忽視：

1、零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。

2、養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

三、校園販售食品，請確實依「校園飲品及點心販售範圍」辦理。

正本：臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各國民小學
副本：本局督學室、本局體育保健科 電子公文交換章 2013-05-01 10:58:26