

◆營養教育教案徵件活動（獎金加碼！！）◆

#活動獎金加碼！！

#投稿時間展延至10月15日

—

✨全穀及未精製雜糧推廣✨

#國家棟樑未來的健康需要每一位教育人員的齊心努力

#總獎金超過10萬元！

詳細資訊請見活動網頁：<https://pros.is/4drhnu>

—

◆參賽對象

符合以下對象皆可參賽，詳細描述可點選詳細規則

✓現職專任教育相關人員

✓代理代（兼）課教師及實習教師

✓學校

◆教案內容

不限領域、科目，內容需擇一或同時包含以下二大教案主題：

1 主題1：認識『全穀及未精製雜糧』

✨教學目的：讓學童可以分辨什麼全穀及未精製雜糧，對應生活中接觸到的相關食材、食物

2 主題2：了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處

✨教學目的：讓學童了解全穀及未精製雜糧的營養與對身體的益處，且應當納入每日飲食中

◆獎項及獎勵

1 活動組別(現職專任教育人員、代理及實習教師、學校)

✓特優：國小組/ 幼兒園組，各1名，獎狀 1 幀及新臺幣 🔥 20,000 元 🔥 等值禮券

✓優等：國小組/ 幼兒園組，各2名，獎狀 1 幀及新臺幣 8,000 元等值禮券

✓佳作：國小組/ 幼兒園組，各3名，獎狀 1 幀及新臺幣 5,000 元等值禮券

◆時間

✓徵件時間：即日起– 111年10月15日止(以郵戳為憑，逾期恕不受理)

✓評審時間：111年10–11月

—

『全穀及未精製雜糧』是哪些食物呢？他對身體有什麼好處？

#相信這些問題連很多成人都回答不出來😓

其實地瓜、南瓜、紅藜、糙米、芋頭、玉米...等等，都屬於『全穀及未精製雜糧』，而且許多研究證實它可以幫助我們減少高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖等等的風險，而且均衡飲食還能讓我們情緒更穩定更快樂！

但壞消息是...我們攝取『全穀及未精製雜糧』普遍不足

好消息則是...許多民眾也表示 #如果讓他們知道這些食物對自己的好處有哪些，他會更願意提高攝取量，且 #從小建立正確的飲食觀念會更容易讓好的飲食習慣延續至成人時期哦

各位教育人員，一起讓我們發揮創意，讓健康從小扎根吧🌈



HPA 衛生福利部
國民健康署

教育部國民及學務中心

全穀及未精製雜糧 營養教育教案徵件活動

獎金加碼
總獎金
超過**10**萬元

國家棟梁未來的健康，需要每一位教師、教育人員的齊心努力

活動時間延展至10/15(六)