



## 嘉南藥理科技大學 小學學童的飲食控制與管理

### 保健營養系協助台南市東區崇明國小舉辦「飛向 101」健康體位控制班

嘉南藥理科技大學保健營養系透過教育部 100-101 教學卓越計畫的經費補助，運用專業服務學習課程「肥胖與體重控制」與台南市崇明國小林中惠營養師合作，進行「飛向 101」健康體位控制班活動。

有鑑於國人慢性疾病人數的上升及年齡層的下降，加以整體健保體制對慢性疾病支出經費的逐年增加，該校保健營養系本於教育宗旨-普及國人營養知識之初衷，擴大系上對大台南市民眾與社區的交流與回饋，建立與崇明國小的合作。此次**體重控制班「飛向 101」**活動自民國 100 年 11 月 8 日起至 12 月 17 日，針對三年級肥胖學童進行**營養教育與體能活動**，目的在於強化學童**營養知識與正確的飲食概念**。執行內容包含：每周兩次的營養教育課程與一次體能活動。活動全程學童熱情參與，在活動中建立健康飲食的正確概念，活動結束有兩位學童瘦了 1-2 公斤，因此雀躍不已。

藉由該校保健營養系師生的專業能力與服務熱誠，將系上的營養專業能力擴大至台南市周邊國中小與社區，不只可以讓國小學童從小培養飲食管理的能力與經驗的建立，並可降低國人慢性疾病的發生，亦藉機提升大學生的營養衛生教育的實務能力，活動對於學習者與教育者都會有很大的收穫。聯絡人：保健營養系蕭慧美主任，聯絡電話：06-2664911 轉 3400。

圖說：

1. 低熱量飲食活動
2. 指導學童飲食紀錄與適時教育正確的飲食觀念
3. 食物分類教育搶答實況



低熱量飲食活動



指導學童飲食紀錄與適時教育正確的飲食觀念



食物分類教育搶答實況