



嘉藥營養系灌溉小幼苗 樂活闖關與社區同歡

嘉南藥理大學保健營養系前進臺南依仁國小舉辦營養衛教活動，透過設計多元的食品營養闖關遊戲，讓小朋友們在遊戲中學習同時也對家長進行衛教，現場除遊戲關卡外還提供簡易且好懂的衛教單張，讓大家在活動後還能將健康知識傳播下去，推廣健康促進教育，共同營造健康與樂活的教育氛圍。

該活動是由嘉藥保營系黃惠玲老師帶領大三學生共同參與設計，由大學生擔任營養小豆苗，帶領著小幼苗們（學童）和家長，在多元活潑的闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。闖關遊戲共有五關，分別是「三巴超人」介紹香蕉特性、升糖指數與抗性澱粉，「糖醣危機」如何分辨糖與醣，「減碳Eat起來」說明為何要吃在地食材與介紹常見標章，「健康體位」認識何謂健康體位，「健康估估樂」則是為家長與社區居民設計的，解說體組成數據意義，並介紹常見保健食品。

健康飲食習慣養成應該從小開始，透過讓學童參與各種遊戲，清楚理解如何辨識醣類對健康的影響，增加對周邊食物認知，進而選擇對健康有利的飲食，為未來成長紮下良好根基，不僅邊學邊玩；家長也趁此機會認識身體組成，不再只著重體重，建立正確減重觀念，並認識市面上保健食品的種類及功效，不會再糾結在「買了才會健康，還是為了健康而買」。

這是依仁國小第一次接觸營養闖關活動，實踐了依仁國小校長歐陽兩坤對學校願景「健康、快樂、活力、創新」，家長與老師們在「健康估估樂」的全身體組成測量與解說後也很驚奇地說：原來是這樣！難怪我體重變輕、看起來還是肉肉的！原來是脂肪率還是很高，闖關後的小朋友更是熱情邀約：明年還要再來喔！

活動指導老師黃惠玲表示，感謝教育部教學實踐研究計畫經費補助，讓學生們能將所學專業在運用在實務現場，累積專業實務經驗、建立信心，這次活動中，同學們不只學習活動策畫與執行，也考驗彼此的團隊合作精神，是非常



嘉南藥理大學 新聞稿

聯絡人：公關出版組林怡君、吳尚怡
電話：(06)2664911 # 1042、1043
E-Mail：box1042@mail.cnu.edu.tw
box1043@mail.cnu.edu.tw

寶貴的經驗，而這也是首次為郊區特色小學注入營養能量，讓健康知識傳遞給國小學童與民眾，實踐社會責任。