



嘉南藥理大學新聞剪報

資料來源：中華日報(C5 台南文教)

刊載日期：109年12月15日

記者：張淑娟

## 嘉藥推展營養衛教 依仁國小玩闖關

記者張淑娟／仁德報導

嘉南藥理大學保健營養系學生前進依仁國小舉辦營養衛教活動，除了透過設計多元的食品營養闖關遊戲，還提供簡易衛教單張，將健康知識傳遞給國小學童與民衆。

這場保健營養闖關活動是由嘉藥保健營養系老師黃惠玲帶領大三學生共同設計，另由大學生擔任營養小豆苗，帶領著小幼苗們和家長，在多元活潑的闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。依仁國小校長歐陽兩坤還穿著香蕉裝當起三巴超人，吸引學童目光。

闖關遊戲有「三巴超人」介紹香蕉特性、升糖指數與抗性澱粉，「糖醋危機」如何分辨糖與醋，「減碳CO<sub>2</sub>起來」說明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」則是介紹常見保健食品。

闖關活動也讓家長認識身體組成，不再只著重體重，並認識市面保健食品的種類及功效。

黃惠玲表示，學生們能將所學專業運用在實務現場，累積專業實務經驗、建立信心，這是非常寶貴的經驗，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衆，實踐社會責任。



# 嘉藥營養系辦營養衛教活動

## 保健營養系學生前往國小進行衛教 設計食品營養闖關遊戲 讓小朋友在遊戲中學習

【記者孫宜秋／南市報導】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，現場除遊戲闖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。

該活動是由嘉藥保健營養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、「糖醋危機」如何分辨糖與醋，「減碳起來」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，清楚理解如何辨識醃類對健康的影響，增加對周邊食物認知，進而選擇對健康有利的飲食，為未來成長打下良好根基，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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。



嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：聯合報(A8 國際)

刊載日期：109年12月19日

記者：林淑娥

## 嘉南藥理大學 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。



# 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，前進台南依仁國小舉辦營養衛教活動。(圖/記者林悅翻攝，下同)

記者林悅 / 台南報導

嘉南藥理大學保健營養系，前進台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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

— / [活動總匯](#)

2020/12/14 18:06:02



▲ 嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性

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。





▲ 利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機

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。



▲ 透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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！



▲ 認識在地食材，學習如何透過吃來減碳

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。



▲ 認識健康體位從小開始

## 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



記者-臺南記者

2020-12-14 17:40:24



【101新聞網記者王宇榛 / 台南報導】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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

2020-12-14 19:10:53 大華網路報

# 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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

（蔡清欽報導）



圖1：嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。



圖2：嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。



圖3：透過嘉藥大學同學的解說明白了糖與糖醇的差異。





圖4：認識健康體位從小開始。

# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

<http://www.cntimes.info> 2020-12-14 19:10:53



嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。



嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。



透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異。



認識健康體位從小開始。

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

（蔡清欽報導）

【大華網路報】

# 嘉藥營養系灌溉小幼苗 樂活闖關與社區同歡

中央社 / 2020.12.15 09:23

## 嘉藥營養系灌溉小幼苗 樂活闖關與社區同歡

(中央社訊息服務20201215 09:23:17)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。

舒適閱覽：  

### 嘉藥營養系灌溉小幼苗 樂活闖關與社區同歡



嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性



認識在地食材，學習如何透過吃來減碳

嘉藥營養系灌溉小幼苗 樂活闖關與社區同歡

(中央社訊息服務20201215 09:23:17)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



透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異

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。

訊息來源：嘉南藥理大學

本文含多媒體檔 (Multimedia files included) :

<http://www.cna.com.tw/postwrite/Detail/284999.aspx>

附件下載

- 嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性 (jpg檔)
- 認識在地食材，學習如何透過吃來減碳 (jpg檔)
- 透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異 (jpg檔)



新聞稿刊載服務請洽本社業務中心行銷人員·電話(02)2505.1180 轉 780 ~ 786 或 790 ~ 797  
本平台資料均由投稿單位輸入後對外公布,資料如有錯誤、遺漏或虛偽不實,均由投稿單位負責

## 灌溉小幼苗樂活闖關 嘉藥營養系與社區同歡

勁報

更新於 1天前 • 發布於 1天前



【勁報記者于郁金/臺南報導】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，在多元活潑闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。

校方表示，闖關遊戲共有5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」。

此次依仁國小第1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」，校長穿著香蕉裝三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，家長與老師們在「健康估估樂」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，是非常寶貴經驗，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。





## 小幼苗樂活闖關 嘉藥營養系與社區同樂



【大成報記者于郁金/臺南報導】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

2020/12/14

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，在多元活潑闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。

校方表示，闖關遊戲共有5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」。

此次依仁國小第1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」，校長穿著香蕉裝三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，家長與老師們在「健康估估樂」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，是非常寶貴經驗，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。





## 灌溉小幼苗樂活闖關 嘉藥營養系與社區同歡



2020-12-14 【勁報記者于郁金/臺南報導】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，在多元活潑闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。

校方表示，闖關遊戲共有5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」。



此次依仁國小第1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」，校長穿著香蕉裝三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，家長與老師們在「健康估估樂」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，是非常寶貴經驗，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。





# 灌溉小幼苗樂活闖關 嘉藥營養系與社區同歡

勁報 2020/12/14 19:16(1天前)



【勁報記者于郁金/臺南報導】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，在多元活潑闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。

校方表示，闖關遊戲共有5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」。

此次依仁國小第1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」，校長穿著香蕉裝三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，家長與老師們在「健康估估樂」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，是非常寶貴經驗，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。





## 小幼苗樂活闖關 嘉藥營養系與社區同樂



【記者于郁金/臺南報導】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幼苗，帶著小幼苗們(學童)和家長，在多元活潑闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。

校方表示，闖關遊戲共有5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」。

此次依仁國小第1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」，校長穿著香蕉裝三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，家長與老師們在「健康估估樂」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，是非常寶貴經驗，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。









# 嘉藥推展營養衛教 依仁國小玩闖關

2020-12-15



嘉南藥理大學保健營養系學生前進依仁國小舉辦營養衛教闖關遊戲，寓教於樂。（記者張淑娟攝）

記者張淑娟 / 仁德報導

嘉南藥理大學保健營養系學生前進依仁國小舉辦營養衛教活動，

除了透過設計多元的食品營養闖關遊戲，還提供簡易衛教單張，將健康知識傳遞給國小學童與民眾。



嘉南藥理大學保健營養系學生前進依仁國小舉辦營養衛教闖關遊戲，寓教於樂。（記者張淑娟攝）

這場保健營養闖關活動是由嘉藥保營系老師黃惠玲帶領大三學生共同設計，另由大學生擔任營養小豆苗，帶領著小幼苗們和家長，在多元活潑的闖關遊戲中了解健康體位、健康飲食等觀念。依仁國小校長歐陽兩坤還穿著香蕉裝當起三巴超人，吸引學童目光。

闖關遊戲有「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」則是介紹常見保健食品。

闖關活動也讓家長認識身體組成，不再只著重體重，並認識市面保健食品的種類及功效。

黃惠玲表示，學生們能將所學專業運用在實務現場，累積專業實務經驗、建立信心，這是非常寶貴的經驗，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。

## 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

2020.12.14 目擊新聞

嘉南藥理大學保健營養系前進仁德區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，現場除了遊戲關卡外，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。

這次活動是由嘉藥保營系老師黃惠玲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。

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，學生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。









## 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



2020/12/14

(記者邱秋逢/台南報導)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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

上圖:透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異。

中圖:利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機。

下圖:嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。





# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

---



mt985az 2 天 ago

【民正新聞記者:蔡永源台南報導】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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。



Search ...

首頁

政治

財經

社會

生活

綜合

聯絡我

綜合

## 嘉藥營養系 灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

Posted By: TainanTalk 十二月 14, 2020 Comments Off!

〔記者鄭德政南市報導〕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。



(圖說) 利用闖關遊戲，讓小朋友了解什麼是糖醣危機。(記者鄭德政攝)

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幼苗，帶著小幼苗們(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。



(圖說) 透過嘉藥大學生的解說，讓小朋友明白糖與醣的差異。(記者鄭德政攝)

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」。



(圖說) 嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人，介紹各種香蕉特性。(記者鄭德政攝)  
 這是依仁國小第一次接觸營養闖關活動，實踐依仁國小校長歐陽兩坤對學校願景「健康、快樂、活力、創新」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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！



(圖說) 嘉藥營養系學生教導小朋友認識在地食材，學習如何透過吃來減碳。(記者鄭德政攝)  
 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。

分享此文：



請按讚：

正在載入...

相關

嘉藥與官田銀髮族同樂 促進健康食安笑呵呵  
五月 15, 2020  
在「綜合」中

2020心理健康家園活動 與嘉藥一起守護健康  
九月 7, 2020  
在「綜合」中

環保小英雄的奇幻冒險 嘉藥幼保系創意畢展真瘋趣！  
一月 9, 2019  
在「生活」中

### ABOUT THE AUTHOR



TainanTalk

← Previous Post

Next Post →



搜尋...

## 近期文章

---

成大建築系學生黃敬家 勇奪亞洲建築新人獎冠軍

2021臺南耶誕跨年音樂會 12/18至12/19交通管制資訊

長榮路鋼便橋開放通車用路狀況良好 請減速慢行

糖鐵自行車道、地景公園頻傳捷報 開園前夕獲獎連連

黃偉哲表揚優良不動產從業菁英 感謝眾人促進資訊透明與公平交易 樹立業界典範

## 分類

---

政治

生活

社會

綜合

財經

## 彙整

---

2020 年十二月

2020 年十一月

2020 年十月

2020 年九月

2020 年八月

2020 年七月

2020 年六月

2020 年五月

2020 年四月

2020 年三月

2020 年二月

2020 年一月

2019 年十二月

2019 年十一月

2019 年十月

2019 年九月

2019 年八月

2019 年七月

2019 年六月

2019 年五月

2019 年四月

2019 年三月

2019 年二月

2019 年一月

2018 年十二月

2018 年十一月

2018 年十月

2018 年九月

2018 年八月

2018 年七月

2018 年六月

2018 年五月

2018 年四月

2018 年三月

2018 年二月

2018 年一月

2017 年十二月

Copyright 府城人語新聞網 | Design by 黃嘉偉美學工作室 dinohappy.com

Theme: Stucco by icyNETS.





2020-12-14 16:00:34 勁報記者杜忠聰/臺南報導

# 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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目

光，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。





## 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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

2020/12/14

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。







# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

大成報 (2020-12-14 15:59)

分享 |  微博    



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。



## 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



2020-12-14 【勁報記者杜忠聰/臺南報導】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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。





# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

LINE 用LINE傳送

E-Mail

列印

大 中 小

2020-12-14 瀏覽人數：211





## 記者：翁士民

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

## 健康飲食習慣向下紮根·嘉藥灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡。

分享: [f](#) [P](#) [t](#)

【新南瀛記者黃鐘毅報導】嘉南藥理大學保健營養系前進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。

這場營養衛教活動由嘉藥保營系老師黃惠玲帶領大三學生共同參與設計，由學生擔任營養小豆苗，帶領著小學童和家長，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「三巴超人」、「糖醣危機」、「減碳Eat起來」、「健康體位」及「健康估估樂」。



這是依仁國小第一次接觸營養闖關活動，校長歐陽兩坤穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

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。

# 健康飲食習慣向下紮根 嘉藥灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



2020-12-14



圖說：嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性。(記者黃鐘毅 / 攝)

嘉南藥理大學保健營養系前進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。



圖說：嘉藥利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機。（記者黃鐘毅 / 攝）

這場營養衛教活動由嘉藥保營系老師黃惠玲帶領大三學生共同參與設計，由學生擔任營養小

豆苗，帶領著小學童和家長，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「三巴超人」、「糖醣危機」、「減碳 E a t 起來」、「健康體位」及「健康估估樂」。

營養闖關活動是依仁國小第一次接觸，校長歐陽兩坤穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。

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。【記者黃鐘毅 / 台南報導】



▲透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異

【記者蔡宗武/臺南報導】

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。



#### ▲利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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！



#### ▲認識在地食材，學習如何透過吃來減碳

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。



▲嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性

2020-12-14 17:44:29 焦點時報

# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



▲透過嘉藥大同學的解說明白了糖與糖醇的差異

【記者蔡宗武/臺南報導】

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。



#### ▲利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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!



### ▲ 認識在地食材，學習如何透過吃來減碳

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。



# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

焦點時報 / 焦點時報 2020.12.14 17:44



▲透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異

【記者蔡宗武/臺南報導】

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。



### ▲ 利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著



「香蕉」，大大吸引了學童目光，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！



#### ▲認識在地食材，學習如何透過吃來減碳

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。



▲嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性

# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



By 焦點時報 2020-12-14

尚無留言

Share

Tweet

Pinterest



▲嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性



▲透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異

【記者蔡宗武/臺南報導】

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



▲利用闖關遊戲讓小朋友了解什麼是糖醣危機

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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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



▲認識在地食材，學習如何透過吃來減碳

與民眾，實踐社會責任。



▲嘉藥營養系學生裝扮成三巴超人介紹各種香蕉特性

# 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡



TNN台灣地方新聞 / 黃緒勳 / 更新日期: 2020-12-14 19:18:26



【記者黃緒勳台南報導】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」，校長穿著香蕉裝的三巴超人，整路還大喊著「香蕉」，大大吸引了學童目光，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。





NEWS ★★★★★

## 嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

2020/12/14 陳滌綠 343

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。



### ▲嘉藥營養系灌溉小幼苗樂活闖關與社區同歡

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。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。



▲透過嘉藥大同學的解說明白了糖與醣的差異

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。