

# 第八屆台灣健康城市暨 高齡友善城市獎項評選

## 小小營養師・健康早餐聰明吃



投稿單位：臺北市內湖區健康服務中心

申請類別：創成成果獎：健康城市

健康生活獎-健康生活



## 目 錄

|                    |    |
|--------------------|----|
| 申請表.....           | 1  |
| 一、前言與背景說明及重要性..... | 4  |
| 二、議題推動策略與創意作為..... | 6  |
| 三、跨部門合作機制.....     | 11 |
| 四、市民參與機制與參與度.....  | 13 |
| 五、推動成果與成效.....     | 15 |
| 六、永續維護與評估機制.....   | 22 |
| 七、方案特色.....        | 25 |

# 第八屆台灣健康城市暨高齡友善城市獎項評選 申請表

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 申請主題：「建構都會型校園健康早餐推動新模式」--小小營養師・健康早餐聰明吃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 申請單位：臺北市內湖區健康服務中心                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 撰寫者：洪立嚴護士                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>聯絡資訊</b><br>聯絡人姓名：洪立嚴<br>地址：11466 臺北市內湖區民權東路 6 段 99 號 2 樓之 1<br>手機：0922072415<br>電話：02-27911162#7062<br>傳真：02-27943354<br>E-mail：hung6892@health.gov.tw                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 申請類別（每份申請表，限勾選 <u>單一</u> 申請主題）：<br><input type="checkbox"/> （一）卓越獎：<br><b>A. 健康城市</b><br><input type="checkbox"/> 1.縣市類 <input type="checkbox"/> 2.鄉鎮市區類<br><b>B. 高齡友善城市</b><br><input type="checkbox"/> 1.縣市類<br><input checked="" type="checkbox"/> （二）創新成果獎：<br><b>A. 健康城市</b><br><input type="checkbox"/> 1.健康政策獎－公共政策 <input type="checkbox"/> 2.健康環境獎－都市規劃與環境建置<br><input checked="" type="checkbox"/> 3.健康生活獎－健康生活 <input type="checkbox"/> 4.健康永續獎－低碳、綠能永續城市<br><input type="checkbox"/> 5.健康產業獎－藝文休閒與創意產業 <input type="checkbox"/> 6.健康心理獎－心理健康促進<br><input type="checkbox"/> 7.健康安全獎－城市與社區安全 <input type="checkbox"/> 8.健康平等獎－健康平等<br><input type="checkbox"/> 9.健康特色獎－營造健康城市 <input type="checkbox"/> 10.智慧城市獎－資訊科技與技術應用<br><b>B. 高齡友善城市</b><br><input type="checkbox"/> 1.敬老獎－敬老與社會融入 <input type="checkbox"/> 2.親老獎－社會參與<br><input type="checkbox"/> 3.無礙獎－無障礙與安全的公共空間 <input type="checkbox"/> 4.暢行獎－交通運輸<br><input type="checkbox"/> 5.安居獎－住宅 <input type="checkbox"/> 6.連通獎－通訊與資訊<br><input type="checkbox"/> 7.康健獎－社區及健康服務 <input type="checkbox"/> 8.不老獎－工作與志願服務<br><input type="checkbox"/> 9.高齡友善特色獎<br><input type="checkbox"/> （三）傑出貢獻獎：<br><input type="checkbox"/> 1.公部門 <input type="checkbox"/> 2.專家學者 |  |

## 摘要

兒童是國家的棟樑，照護兒童的身心健康是國家的責任。隨著生活型態的轉變，外食族群越來越多，高熱量、高油脂、高糖的飲食，造成兒童、青少年及成年人肥胖的人口與日俱增，尤其 12 歲以下的孩子會把常吃到的食物味道，當做「媽媽的味道」記憶下來(陳惠雯, 2011)，容易養成不良的飲食習慣，並持續到成年，不僅影響生長發育，更增加成年後慢性病的罹病率。根據教育部學生體位資料，103 年國小學童過重及肥胖比例已達 29%，近每 3 名學童即有 1 人過重或肥胖。衛生福利部國民健康署指出過重或肥胖的學童有近 6 成比例會成為過重或肥胖的成人。因此，建構校園健康飲食的支持性環境，讓學童在小學階段，建立正確的飲食觀念與習慣，讓家長重視學童的早餐飲食，就是將國人的健康贏在起跑點。

本文是內湖區健康服務中心於104年進行校園周邊健康飲食輔導計畫，運用擋風玻璃式調查，發現明湖國小周邊500公尺內早餐店林立，且依本中心對該校5年級生早餐飲食習慣調查顯示，有近7成學童的早餐來源是在外選購，顯示該區外購早餐需求龐大。因此，本中心依據渥太華五大行動綱領擬定執行策略(一) 建立健康的公共政策：世界衛生組織(WHO)建議建構防治兒童肥胖的環境，須由國家政策及法制對抗打擊兒童肥胖，因此本中心首度與臺北市立明湖國小合作，結合在地資源及國泰醫院社區營造團隊等，組成產、官、學、研等跨領域推動聯盟，共同建構及推動校園健康飲食文化。(二) 創造支持性環境：連結學校家長志工、營養專家及早餐業者，開發健康美味、營養均衡早餐套餐組合，建置健康早餐支持性環境。(三)發展社區行動力：介入以學童為中心之創意健康促進方案，營造健康早餐飲食風氣，提升學童及家長對健康早餐之認知及選購技巧。(四) 發展個人技巧：培訓學生成為「健康早餐」小種子，營造種子傳播效應，製作學習工具，強化學童對選購健康早餐的行動力及自我效能。(五)調整服務方向：在推動過程不斷實施滾動式PDCA檢討及改善策略，連結更多社區資源，以提供更符合學童健康飲食的環境。

本計畫結合在地資源組織專業團隊進行商家輔導，共有 11 家早餐商家加入健康飲食輔導計畫，共推出 22 套健康早餐套餐組合，提供學童選購，並透過創意健康促進活動，如「健康早餐採購趣」及「健康早餐聰明吃集點」等活

動，提升學童對於健康早餐六大類食物份數的認知(成長率達 137%)，對活動滿意度達 93.3%，多位學童於回饋意見表示：「會開始吃早餐」、「會調節早餐的份量」、「不要吃太多油脂的食物」等，同時將計畫過程標準化開發出一套「都會型校園健康飲食推動新模式」，提升業務推動成效。

本計畫以明湖國小為示範點，獲得校方尤其校長及在地志工媽媽的支持，能快速有效的提升商家輔導成功率。透過許多提升動機的創意健康促進活動介入，提升學童及家長建立健康飲食的觀念及選購的技巧，進而改變其早餐飲食行為。在推動過程中同時兼顧 7 成外購及近 3 成自備早餐家長的需求，並克服學校暑假期間中斷計畫推動的困境，本中心透過不斷滾動式 PDCA 檢討改善，修正早餐習慣調查問卷內容、提供 DIY 早餐食譜及設計暑期學習單等方式，讓「都會型校園健康飲食推動新模式」更趨完整。105 年度更將此模式擴散至康寧國小，為永續及符合學童採購早餐來源的需求，更將便利商店加入輔導行列，共輔導 12 家早餐商家，推出 24 套康早餐套餐組合，並製作「健康早餐聰明吃」教戰手冊及多款學習工具，及提升動機的「健康早餐抽抽樂」等活動，大幅提升推動的成效，並獲得多家媒體報導，顯示「都會型校園健康飲食推動新模式」是一套成功的推動模式。本中心將持續運用此模式推廣到本(內湖)區其他學校，相關成果亦可提供本市校園健康飲食政策推動參考，以廣泛建置校園周邊健康飲食環境，持續守護學童的健康。

# 小小營養師・健康早餐聰明吃

## 建構都會型校園健康早餐推動新模式

### 一、前言與背景說明及重要性

根據103年臺北市死因統計年報顯示，內湖區十大死因中，與肥胖有關的疾病包括惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、腎炎腎病症候群及腎病變、高血壓性疾病等7項，共占有死因的61.2%。根據教育部學生體位資料，103年國小學童過重及肥胖比例已達29%，近每3名學童即有1人過重或肥胖。WHO報告指出，當代兒童生活在易讓體重增加的環境中，現今校外周邊手搖飲料、速食店、炸物攤林立，更增加攝取含糖飲料及高脂飲食的機率，造成兒童、青少年及成年人肥胖的人口與日俱增，尤其12歲以下的孩子會把常吃到的食物味道，當做「媽媽的味道」記憶下來（陳惠雯, 2011），容易養成不良的飲食習慣，並持續到成年。衛生福利部國民健康署指出過重或肥胖的學童有近6成比例會成為過重或肥胖的成人。

根據內湖區健康服務中心擋風玻璃式調查實地探訪社區，結果發現轄內明湖國小周邊500公尺內早餐店林立，顯示該區外購早餐需求龐大，因此，本中心選擇該校進行早餐習慣調查，發現其5年級過重學童占全年級12.6%；肥胖學童占全年級10%，有83%學童每天有吃早餐習慣且覺得吃早餐很重要，然而有高達近7成的學童在外選購早餐，其中31.1%學童會選購油煎、炸類的早餐，僅18.1%學童在早餐的飲食中會吃蔬果，因此，讓學童在小學成長階段，建立正確的飲食觀念與習慣，讓家長重視學童的早餐飲食是非常重要的（詳細調查結果如表1）。

本中心集結社區在地力量及各方資源，首度與明湖國小合作，邀集各領域專業人員及熟稔社區實務的人士組成跨領域推動聯盟，結合產、官、學、研共 10 個單位團體，共同推動校園周邊商家健康飲食輔導計畫，訂定執行目標並依據渥太華五大行動綱領擬定執行策略，介入國小學童營養知識，創新辦理「健康飲食講座」、「校園周邊商家輔導」、「我是小小營養師」種子團徵選活動、「健康早餐採購趣」及「健康早餐聰明吃集點活動」

等各項新鮮有趣的健康促進活動，建立正確飲食觀念，進而改變飲食習慣及行為，且藉由營造校園周邊健康飲食支持性環境等作為，開發屬於「都會型校園健康飲食推動新模式」，不僅在校內營造吃健康早餐風氣，提升學童選購健康早餐的知能及技巧，更擴及家庭，讓家長重視學童的早餐飲食。本中心以明湖國小校園周邊健康飲食輔導計畫為示範點，期望將此模式推廣到本區其他學校，建置校園周邊健康飲食環境，相關成果亦可做為未來校園健康飲食政策推動參考，持續守護學童的健康。

表 1：早餐飲食問卷調查分析結果

| 六大類食物種類認知度        |        | 正確     | 錯誤     |        |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|
| 五穀根莖類             |        | 94.59% | 5.4%   |        |
| 蔬菜類               |        | 95.75% | 4.24%  |        |
| 水果類               |        | 96.52% | 3.47%  |        |
| 低脂乳品類             |        | 96.52% | 3.47%  |        |
| 豆、魚、肉、蛋類          |        | 98.06% | 1.93%  |        |
| 油脂及堅果種子類          |        | 93.43% | 6.56%  |        |
| 六大類食物份數認知度        |        | 正確     | 錯誤     | 不清楚    |
| 五穀根莖類             |        | 5%     | 46.54% | 48.46% |
| 蔬菜類               |        | 18.07% | 33.86% | 48.07% |
| 水果類               |        | 20.38% | 30.39% | 49.23% |
| 低脂乳品類             |        | 36.15% | 15.78% | 48.07% |
| 豆、魚、肉、蛋類          |        | 21.53% | 31.17% | 47.3%  |
| 油脂及堅果種子類          |        | 11.53% | 33.47% | 55%    |
| 問題內容              |        |        | 百分比    |        |
| 學童每天吃早餐的比例        |        |        | 83.84% |        |
| 家人協助準備早餐的比例       |        |        | 56.53% |        |
| 學童在外面購買早餐的比例      |        |        | 68.64% |        |
| 學童覺得吃早餐是重要的比例     |        |        | 83.07% |        |
| 學童覺得自吃的早餐營養是足夠的比例 |        |        | 76.53% |        |
| 學童對自己吃的早餐感到滿意的比例  |        |        | 66.15% |        |
| 最常吃的早餐種類          | 三明治、漢堡 |        | 24.61% |        |
|                   | 吐司、麵包  |        | 80%    |        |
|                   | 飯糰、壽司  |        | 17.3%  |        |
|                   | 粥、麵食類  |        | 10.76% |        |
|                   | 油煎、炸類  |        | 31.15% |        |

|           |            |        |
|-----------|------------|--------|
| 最常吃的早餐種類  | 蒸類(包子、饅頭…) | 26.15% |
|           | 蛋糕、餅乾、零食   | 6.5%   |
|           | 蔬果類        | 18.07% |
| 最常喝早餐飲品種類 | 豆漿         | 11.53% |
|           | 米漿         | 23.07% |
|           | 鮮奶         | 50%    |
|           | 紅茶、綠茶、奶茶   | 36.53% |
|           | 優酪乳、調味乳    | 17.3%  |

## 二、議題推動策略與創意作為

依據渥太華五大行動綱領訂定明湖國小校園周邊健康飲食輔導執行策略，規劃相關健康促進活動，建置健康、營養、均衡的飲食環境，營造健康飲食風氣，策略架構圖如圖1。



圖1：策略架構圖

### （一）建立健康的公共政策：跨領域連結產、官、學、研等各方資源，共同推動校園健康飲食文化

1、**盤點社區資源**：召開本中心內部討論會，運用擋風玻璃式調查，實地勘察轄區內13所國民小學其校園周邊早餐店密集度，並進行社區重要人物之訪談，評估社區資源及民間團體力量，優先選定明湖國小為校園健康飲食推動場域。

#### 2、成立跨領域推動聯盟(外部團隊)：

本中心積極號召明湖國小校長、衛

生組長、班級導師、家長會、志工團、國泰醫院社區營造團隊及里長共同組成跨領域推動聯盟(如圖 2)，召開共識會議(詳如圖 3、圖 4)，研議校園周邊健康飲食輔導計畫之推動方式，並不定期召開討論會，進行橫向溝通，確保方案之推動能及時傳達及修正，共同為兒童健康聯手打「肪」。



圖 2：跨領域推動聯盟



圖 3：校園健康飲食計畫共識會



圖 4：社區營造共識會

### 3、成立創意推動工作小組(內部團隊)：

由本中心主任擔任召集人，組成跨組室之創意推動工作小組，由主管帶領每位同仁一同參與腦力激盪，企劃行政組主責社區資源整合、研究調查及計畫進度管理，活動行銷組主責籌劃相關活動及行銷，組織圖如圖5。

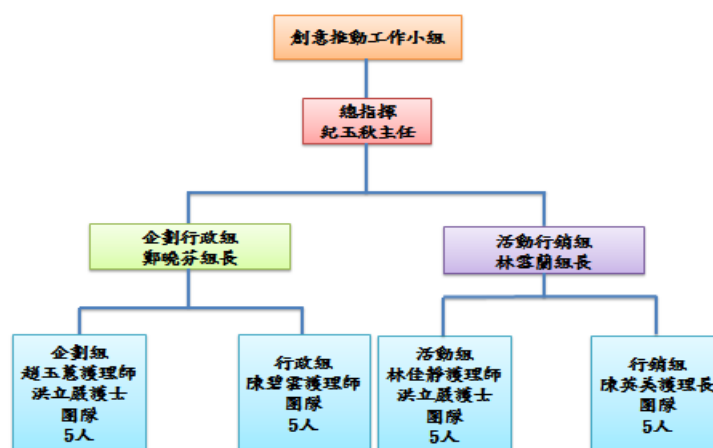


圖 5. 創意推動工作小組

## (二) 創造支持性環境：連結在地家長志工，建置健康早餐支持環境

### 1、號召師生，共同參與：校園周邊健康飲食計畫獲得明湖國小校長

大力支持，校長召集衛生組長與5年級班導師及學生共同參與辦理此計畫，並由該校志工團支援各項健康促進活動人力、溝通、協調、連繫工作，使計畫順利於校園內外推動。

- 2、**行動拜訪，調查意願：**藉由志工媽媽與商家的熟稔及信任度進行初次商家拜訪，商家基於服務在地顧客的觀念及滿足客戶需求，大幅降低對加入健康早餐商家行列的排斥，提升對商家陌生開發的成功率與參與意願。
- 3、**規劃創意健康早餐套餐組合：**由專業營養師與業者共同討論餐點之烹調方式、材料，給予業者健康飲食烹調原則之衛教，依產品特色、參照「國中小學生早餐飲食及營養建議」，規劃符合少油、少鹽、少糖、多蔬果等健康化早餐產品，設計健康早餐套餐組(如圖6)。
- 4、**宣導與行銷：**編印「健康早餐聰明吃元氣手冊」及依健康早餐品項設計製作精美海報並配合商家裝潢、張貼位置等需求客製，提高商家張貼的意願，並於校園中廣發手冊、宣導單張、運用海報展示健康早餐，除了熱量標示外，特別呈現六大類食物及份數、「提醒警語」，讓學童能更友善的直接點選推薦餐點，促進選購欲望，不須再額外搭配，就能享受到健康美味的早餐。此外，更結合學校舉辦多項健康促進活動進行宣導，增加商家及健康產品的曝光率(如圖7)。



圖 6：校園商家輔導



圖 7：米荳尼早午餐海報展示早餐套餐

### (三) 強化社區行動力：介入以學童為中心之健康促進方案，提升學童對健康 早餐之認知及選購技巧

本中心104年度結合明湖國小共同推動校園周邊健康飲食輔導計畫，選定該校5年級270位學生及11班導師加入活動，並由學校延伸至

家庭，鼓勵學生及家長共同參與計畫活動。

- 1、**早餐商家參訪與交流，辦理「健康早餐採購趣」創意活動：**為提升學童對於校園周邊健康早餐商家及健康食物的認識，了解健康早餐的準備原則、過程，本中心連結學校、商家及家長志工，共同辦理「健康早餐採購趣」創意活動，於活動前進行志工媽媽教育訓練，學習使用「健康早餐聰明吃元氣手冊」及分辨六大類食物種類與份數。並於活動當天進行人員分組，運用小班制教學優勢，帶領學童實地參訪健康早餐商家，體驗健康早餐套餐組合，再由內湖國泰診所專業營養師現場指導學童填寫「我是健康小尖兵」學習單，提升學童分辨六大類食物及份數的能力，活動透過知識與實務的結合，提升學童選購健康早餐的技巧(詳如圖8、9)並獲得學童的正向回饋與建議，例如：「全麥饅頭蔬菜蛋及水果堡比想像中好吃」、「以後去早餐店會點蔬菜多的早餐」、「建議早餐店可以提供水果」等。



圖 8：採購趣活動行前說明會



圖 9：營養師現場指導學童

- 2、**辦理「健康早餐聰明吃」集點活動，強化學童健康飲食行為：**為了營造校園健康飲食風氣，發揮正向霍桑效應，鼓勵學童及家庭多吃健康早餐，進而促進學童對不良飲食行為的改變。本中心結合學校以自評模式，創新辦理「健康早餐聰明吃集點活動」，凡於活動期間內食用健康早餐的學童，由班導師於「健康早餐聰明吃集點卡」貼上活動特製識別貼紙認證，集滿8次，即可獲得本中心為活動專屬客製之運動毛巾及校方的榮譽貼條一張，集滿榮譽貼條者，可參加校內舉辦的明湖之星選拔，透過獎勵制度及結合明湖之星選拔等方式，營造校園健康早餐飲食風氣，讓學童吃

得健康又可獲得榮譽肯定。活動期間，學童踴躍參與，有孩子本來早餐吃「乖乖」(零食)喝奶茶，參與活動後改變成蔬菜蛋餅配鮮奶；並自發鼓勵不吃早餐的同學吃早餐，讓吃健康早餐的風氣在學校盛行(詳如圖10、11)。



圖 10：學童持集點卡兌換運動巾



圖 11：志工媽媽協助兌換運動巾

#### (四) 發展個人技巧：製作學習工具，提升學童學習成效

1、設計「健康早餐聰明吃元氣手冊」：為了讓學童及家長了解健康早餐的食物選擇、六大食物分類、份數及校園周邊健康早餐商家資訊，客製輕薄、易攜帶之「健康早餐聰明吃元氣手冊」以彩色圖片替代文字，讓學童及家長容易對照，並將手冊內容融入各項健康飲食促進活動中(詳見圖12)。

2、製作「我是健康小尖兵學習單」：本中心與內湖國泰診所營養師共同討論設計「我是健康小尖兵學習單」，供學童於參訪早餐商家時填寫，透過實作，增加對健康早餐食物種類的概念(詳見圖13)。



圖 12：健康早餐吃元氣手冊

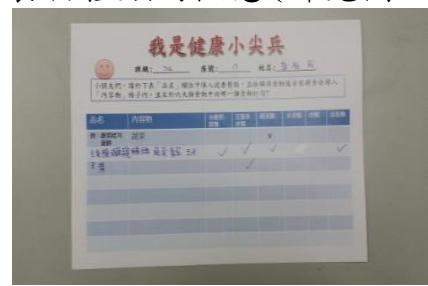


圖 13：我是健康小尖兵學習單

3、成立小小營養師種子團，發揮蒲公英效應：為了讓學童能夠了解健康早餐的重要性，帶動校園健康飲食風氣，讓同學之間相互學習、影響，經與學校衛生組長及家長會代表討論達成共識後，透過遴選方式，由班導師協助5年級每班選出2-3位學生，擔任小小營養師，組成種子團，培訓學生成為「健康早餐」小種子，賦予

責任及榮耀，學習使用「健康早餐聰明吃元氣手冊」，建立六大類食物種類與份數的觀念，期望透過種子傳播產生擴散效益，帶領同學認識健康早餐，進而引導家長及同儕對早餐的重視（詳如圖14、15）。

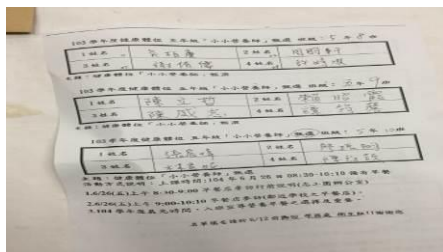


圖 14：明湖國小「小小營養師徵選表」 圖 15：小小營養師種子團培訓

4、辦理創意健康飲食講座，提升學童知能：由專業營養師進行授課，透過動畫的視覺效果，教導分辨六大類食物及份數，並操作讓學童熟習換算含糖飲料的含糖量，運用有獎徵答等活潑而有趣的手法吸引學童學習增進其知能。

#### （五）調整服務方向：連結更多社區資源，持續滾動式PDCA檢討與修正

在推動校園周邊健康飲食輔導計畫過程中，發現打擊兒童肥胖，家長是關鍵，且根據本中心早餐問卷調查顯示3成的學童是由家長準備早餐，因此，未來可結合在地社區發展協會、婦女會及民間團體等組織，運用宣導單張、講座或社區鄰里大型活動進行健康早餐宣導，讓健康早餐觀念深入社區。

校園雖是兒童主要的學習場所，但現在多是雙薪家庭，多數學童下課後或暑假期間在課後輔導機構溫習功課，因此，透過資源連結在於課後輔導機構辦理健康飲食講座或健康促進活動，進行健康早餐的宣導，拓展健康早餐營造點，為未來計畫方向之一。

訪查校園周邊早餐店的過程中，發現為求快速、方便便利商店也是學童購買早餐地點的選擇之一，因此以便利商店販售之早餐品項及飲品規劃設計健康早餐，將列為105年度校園健康飲食輔導重點對象。

### 三、跨部門合作機制

為推動校園周邊健康飲食輔導計畫，本中心集結產、官、學、研等各方資源成立跨領域推動聯盟，透過共識會有效進行溝通與協商，共同訂定

合作機制及夥伴分工(如圖16)如下：



圖 16：跨領域合作機制

#### (一) 內湖區健康服務中心(官)：

- 1、負責計畫總體規劃、策略方案擬定及執行：進行轄區校園周邊早餐店調查，以商家密集度及學校參與意願為優先考量，並評估、整合社區資源，選擇健康飲食支持性環境建置場域。
- 2、連結在地資源，負責召開跨領域組織共識會議，訂定合作機制及分工，並於計畫過程中透過 PDCA 循環不定期召開討論會，檢討修正執行方案。
- 3、輔導參與商家，每季定期追蹤商家早餐品項是否更換，是否持續提供健康早餐訊息及蒐集商家意見及建議。
- 4、辦理創意健康促進活動，設計規劃學童學習工具、印製各類海報、手冊及宣導單。

#### (二) 國泰醫院社區營造團隊(研)：

- 1、輔導、設計及調整健康促進活動，依據學童認知能力及對於營養知識的觀念，調整設計健康飲食講座及健康促進活動內容，以提升學童對於六大類食物種類及份數的知能。
- 2、提供專業營養師資源，為提升商家輔導效率，指定主責營養師擔任窗口，負責研擬商家輔導方案內容及確認輔導時間，規劃健康化早餐套餐組以及針對餐點之烹調方式、材料，全程給予專業建

議及陪伴成長。

(三) **專家指導(研)**：由健康促進與衛生教育專家現場實地輔導，評核計畫推動方式，提出健康飲食支持性環境建置方式之建議。

(四) **臺北市立明湖國小(學)**：校園健康飲食輔導計畫獲得明湖國小校長大力支持，校方經由評估學生對於營養知識的認知度、配合度、課程之相關性與學期活動行事曆等因素，經於校務會議研議討論後，擇定 5 年級學生參與本次計畫，並由衛生組負責計畫推動，機制如下：

- 1、衛生組長：擔任聯繫窗口，參與推動小組會議，主責統籌推動校內有關本輔導計畫之健康促進活動，宣達各項活動配合事項。
- 2、學生：參與計畫活動並擴散知識、技能學習成效，提出活動建議與回饋。
- 3、家長：配合計畫活動之執行及藉由學校聯絡簿了解健康促進活動之進行步驟、期程及提供建議。
- 4、提供活動場地、設施。

(五) **早餐業者(產)**：

- 1、提供早餐品項配方供營養師進行早餐套餐組合規劃及標示熱量。
- 2、配合標示提醒警語及宣導健康飲食相關資訊，張貼健康早餐套餐海報於明顯處所。
- 3、參與輔導計畫之健康促進活動，鼓勵學童、家長、外食族選購、行銷健康早餐商品。

#### 四、市民參與機制與參與度

| 市民參與       | 活動項目                                           | 參與機制                                                          | 參與度                                                            |
|------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 學生         | ● 「健康早餐聰明吃」集點活動<br>● 「健康早餐採購趣」參訪活動<br>● 健康飲食講座 | ◆ 透過「集點送好康」的獎勵機制，及明湖之星選拔，吸引學生參加。<br>◆ 校方賦與學生榮譽，透過遴選方式擔任小小營養師。 | ✓ 270位參加講座。<br>✓ 216位參加集點活動，135位集滿點數，兌換獎品。<br>✓ 23位組成小小營養師種子團。 |
| 家長         | ● 「健康早餐聰明吃」集點活動<br>● 「健康早餐採購趣」參訪活動             | ◆ 經由校方向家長宣導，鼓勵學生及家長共同準備或選購健康早餐。<br>◆ 邀請志工媽媽參加。                | ✓ 216位的學童及家長參加集點活動。<br>✓ 11位媽媽參加健康早餐商家參訪活動。                    |
| 志工媽媽       | ● 商家輔導<br>● 「健康早餐聰明吃」集點活動<br>● 「健康早餐採購趣」參訪活動   | ◆ 由家長會副會長協助調查可支援健康促進活動之志工媽媽。<br>◆ 由志工隊長及與商家熟識的志工媽媽進行初次拜訪。     | ✓ 5位協助商家輔導。<br>✓ 17位支援健康促進活動。                                  |
| 里辦公室<br>志工 | ● 商家輔導                                         | ◆ 由里內志工輪流擔任「健康飲食名偵探」，每季定期追蹤早餐商家。                              | ✓ 由志工隊長每季進行回報。                                                 |

### （一）學生參與：

- 1、透過「集點送好康」的獎勵機制，吸引學生參加「健康早餐聰明吃」集點活動，與學校明湖之星選拔活動共同結合，集滿點數者，可獲得校方的榮譽貼條，參加明湖之星選拔，增加學生參與誘因，有高達8成(216位)的學童參加集點活動，有5成的學童(共135位)集滿點數，兌換獎品，期望透過活動提升學童選購健康早餐技巧，並融入學校文化。
- 2、小小營養師徵選：校方透過遴選方式，賦予學生榮譽，由班級導師協助選出2至3位學生擔任小小營養師小種子，參與「健康早餐採購趣」活動，學習選購健康早餐的技巧及完成「我是健康小尖兵」學習單作業，活動後每周於學校晨光時間進行宣導分享健康早餐選擇的技巧及重要性，並示範如何填寫「我是健康小尖兵」學習單，在校內營造健康早餐風氣，共23位學生參與組成小小營養師種子團。

### （二）家長參與：

- 1、為提升家長對學童早餐飲食的重視，經由校方向家長宣導「健康早餐聰明吃集點」活動，鼓勵學生及家長共同準備或選購健康早餐，促進親子互動，共有216位學生及其家長參與活動。
- 2、邀請家長參加「健康早餐採購趣」參訪活動，與學童一起學習，並由專業營養師講授健康早餐觀念及商家產品特色，加深家長對於健康化早餐的認識，共11位媽媽參加健康早餐商家參訪活動。

### （三）志工媽媽：

- 1、由家長會副會長擔任聯繫窗口，協助邀請可支援健康促進活動之志工媽媽及說明支援工作項目，並協助安排行前說明會，共有 17 位志工媽媽支援健康促進活動。
- 2、商家輔導方面：由在地志工媽媽協助初次商家拜訪，調查商家參與意願及協助引介輔導團隊，拉近輔導團隊與商家間的距離，降低陌生感，提升信任度，共有 5 位志工媽媽協助商家輔導。

### （四）里辦公室志工：協助宣導各項健康促進活動及提供人力支援，成立「健康飲食名偵探」小組，每季定期追蹤早餐商家是否持續提供健康早餐

訊息、是否更換早餐品項、遷移地址或歇業等，以利健康服務中心持續更新資訊，維護健康飲食支持性環境之及時性及正確性。

## 五、推動成果與成效

### (一) 參與校園周邊早餐店商家共 11 家，推出 22 套健康早餐套餐組，建構健康支持性環境

本計畫以明湖國小為示範學校，結合社區各界資源及該校志工團，組成跨領域推動小組，運用在地居民力量，順利召募明湖國小周邊 500 公尺內之明湖早餐店、弘爺早餐店、味亦美早餐店、米荳尼早午餐、拉亞早餐店、吐司工房、早餐優選、永和豆漿、小城早餐、迷你屋早餐、The Fun Breakfast 等 11 家商家加入健康早餐商家行列，提高學童及家長對選購健康早餐之可近性及可獲性，成果總表如表 2。

表 2：校園周邊商家輔導成果總表

| 編號 | 業者名稱   | 地址                      | 結合資源共同輔導              | 健康化產品項數 |   | 熱量標示 | 營養標示 | 輔導成果特色簡述                                                                   |
|----|--------|-------------------------|-----------------------|---------|---|------|------|----------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                         |                       |         |   |      |      |                                                                            |
| 1  | 明湖早餐店  | 康寧路 3 段 99 巷 11 號       | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 高纖樂活餐：少油、高纖，增加蔬菜量。<br>2. 高纖精選餐：烹調時減少油量，不提供醬油。                           |
| 2  | 弘爺早餐店  | 康寧路 3 段 99 巷 12 弄 1 號   | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 護心寶貝餐：客製化鮭魚不加美乃滋，烹調時減少油量，飲品減糖。<br>2. 全穀優質餐：新鮮玉米製成，增加學童全穀類攝取，不提供醬油，飲品減糖。 |
| 3  | 味亦美早餐店 | 康寧路 3 段 189 巷 21 弄 13 號 | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 護心美味餐：客製化鮭魚不加美乃滋，增加蔬菜量。<br>2. 高纖元氣餐：烹調時減少油量，不提供醬油。                      |
| 4  | 米荳尼早午餐 | 康寧路 3 段 99 巷 8 弄 2 號    | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 全穀舒活餐：熱量低，增加學童全穀類攝取。<br>2. 美味繽紛餐：客製化水果不加美乃滋，提高蔬菜量，飲品減糖。                 |
| 5  | 拉亞早餐店  | 康寧路 3 段 189 巷 11 弄 12 號 | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 樂活低卡餐：熱量低，客製化輕食套餐，油醋取拜美乃滋。<br>2. 高纖健康餐：烹調時減少油量，不提供醬油，飲品減糖。              |
| 6  | 吐司工房   | 康寧路 3 段 189 巷 21 弄 11 號 | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 高纖輕食餐：高纖，增加蔬菜及全穀類攝取。<br>2. 低油美味餐：新鮮肉片，不加油，以烘烤方式烹調，減少油脂攝取，口感加分。          |
| 7  | 早餐優選   | 康寧路 3 段 189 巷 12 弄 5 號  | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ●       | 2 | ●    | ●    | 1. 樂活輕食餐：低卡、熱量低，搭配不加醬沙拉增加蔬菜攝取。                                             |

|    |                         |                |                       |   |   |   |   |                                                                                       |
|----|-------------------------|----------------|-----------------------|---|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                         |                |                       |   |   |   |   | 2. 高纖補鈣餐：增加蔬菜及鈣質攝取，以烘烤方式烹調，減少油脂。                                                      |
| 8  | 永和豆漿                    | 康寧路3段189巷14弄1號 | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ● | 2 | ● | ● | 1. 高纖美味餐：增加蔬菜量攝取、熱量低。<br>2. 高纖樂活餐：增加蔬菜量攝取、熱量低                                         |
| 9  | 小城早餐                    | 康寧路3段16巷121號   | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ● | 2 | ● | ● | 1. 元氣活力餐：低油、少醬飲品無糖。<br>2. 健康優質餐：低卡、高纖，增加蔬菜攝取。                                         |
| 10 | 迷你屋早餐                   | 康寧路3段189巷3號    | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ● | 2 | ● | ● | 1. 元氣精選餐：新鮮雞排，以少油方式烹調，吐司不塗醬，降低熱量且有飽足感。<br>2. 健康浪漫美味餐：裹蛋液之法式吐司以一般油取代奶油，並增加蔬菜量，口感美味又健康。 |
| 11 | The Fun Breakfast       | 康寧路3段16巷99號    | 內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團 | ● | 2 | ● | ● | 1. 健康寶貝餐：高纖、低卡，增加蔬菜攝取。<br>2. 元氣滿福餐：以少油方式烹調，滿保不塗醬，降低熱量                                 |
| 總計 | 11 家健康早餐商家，提供 22 套健康化產品 |                |                       |   |   |   |   |                                                                                       |

## (二) 提升學童對於健康早餐六大類食物份數的認知率，成長率達 137%

辦理「健康早餐聰明吃集點活動」共發放 270 張集點卡，回收之集點卡中，有 135 位學童集滿 8 次，集滿比率達 50%，滿意度問卷調查及認識六大類食物份數測驗，測驗結果顯示：學童對於六大類食物份數的認知率平均 44.48%，與計畫推動前之學童認知率平均 18.74% 相較，提升 25.74%，成長率達 137%(如圖 17)，前、後測比較如圖 18。

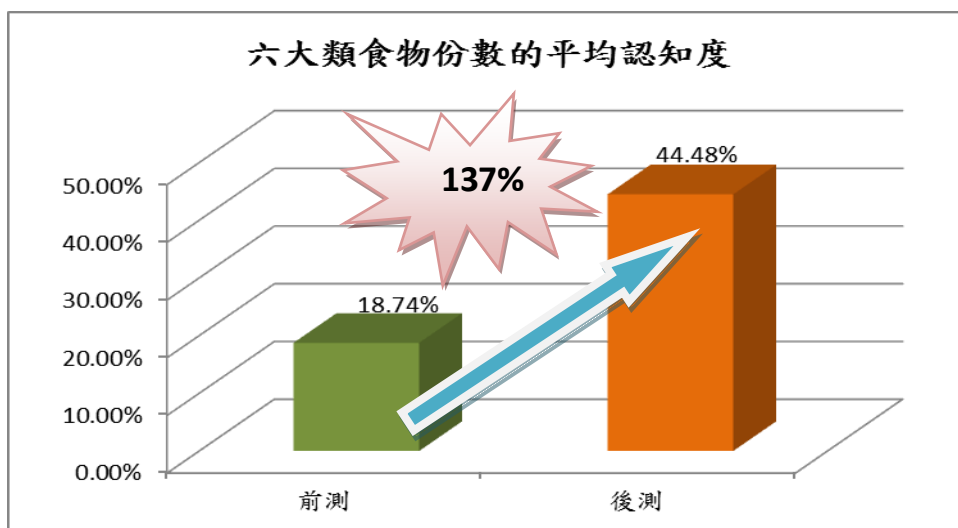


圖 17：六大類食物份數認知成長率

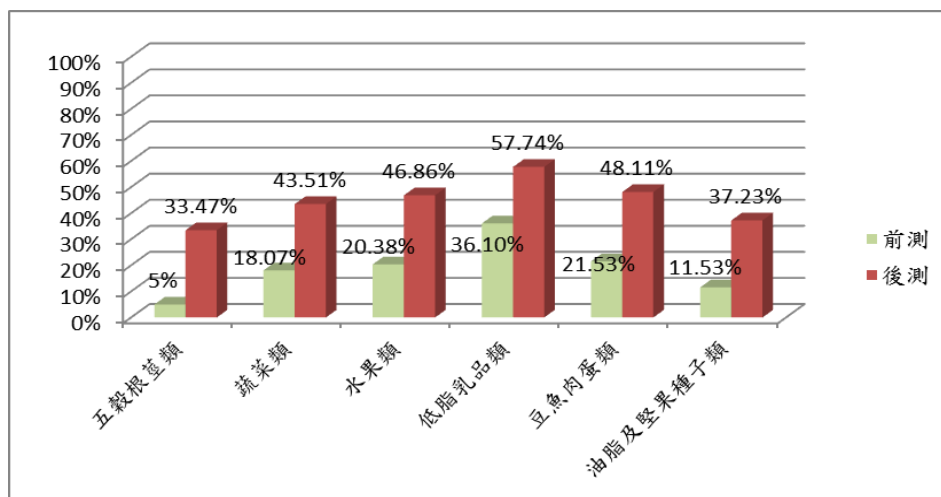


圖 18：六大類食物份數認知度前後測比較

### (三) 學童活動滿意度達 93.3%

經由滿意度問卷調查，學童對參與本次活動感到滿意，填答非常同意者達 93.3%，期待下次再參加類似活動者亦有 86.6%，詳細滿意度調查結果(如表 3)。

表 3：滿意度問卷調查結果

| 題目 |                    | 非常同意  | 同意    | 不同意  | 非常不同意 |
|----|--------------------|-------|-------|------|-------|
| 1  | 本次活動可以增加對健康早餐食物的認知 | 42.7% | 53.5% | 1.2% | 2.5%  |
| 2  | 本次活動內容對我有幫助        | 39.3% | 55.7% | 2.1% | 2.9%  |
| 3  | 本次活動讓我收穫豐富         | 36.4% | 57.7% | 2.1% | 3.3%  |
| 4  | 活動時間安排感到滿意         | 32.6% | 60.2% | 4.2% | 2.9%  |
| 5  | 整體而言，我對本次活動感到滿意    | 36%   | 57.3% | 3.3% | 3.3%  |
| 6  | 我期待下次再參加類似的活動      | 31.8% | 54.8% | 5.4% | 7.9%  |

### (四) 增加學童對於健康早餐飲食的自我效能

(一)製作「健康早餐聰明吃」元氣手冊共350份、「我是健康小尖兵」學習單270份及集點卡270份，透過辦理「健康早餐採購趣」及「健康早餐聰明吃集點活動」，增進學童對於健康早餐的認識及選購技巧，進而強化其採取健康飲食之動機與行為。

(二)辦理「健康早餐採購趣」，共有11位志工媽媽及23位小種子參加，共回收「我是健康小尖兵」學習單23份，學童對於參訪早餐店過程及早餐食物及選購技巧之相關回饋如圖19。

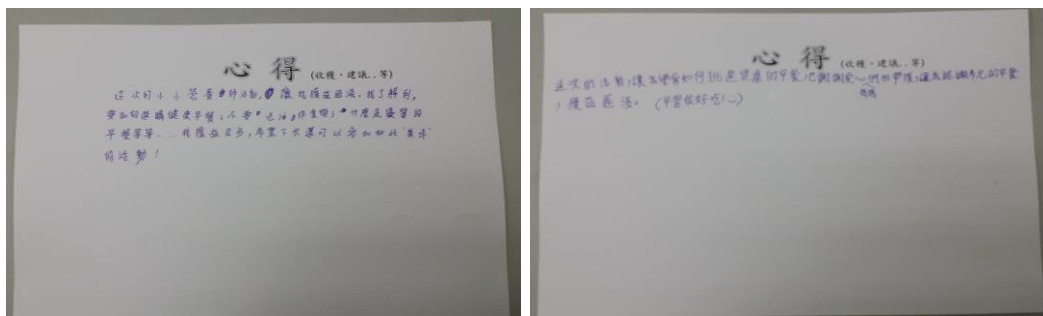


圖 19：學習單回饋內容

(三)「健康早餐聰明吃集點活動」共270位5年級學童參與，於活動期間共135位集滿點數(8點)亦即選購健康化早餐者，共計達1,080人次，而全部(270位)學童選購健康早餐之總次數達1,836人次，高達8成5的學童會選購或請家長準備健康早餐，避免油炸類及增加蔬菜量的攝取(如圖20)。

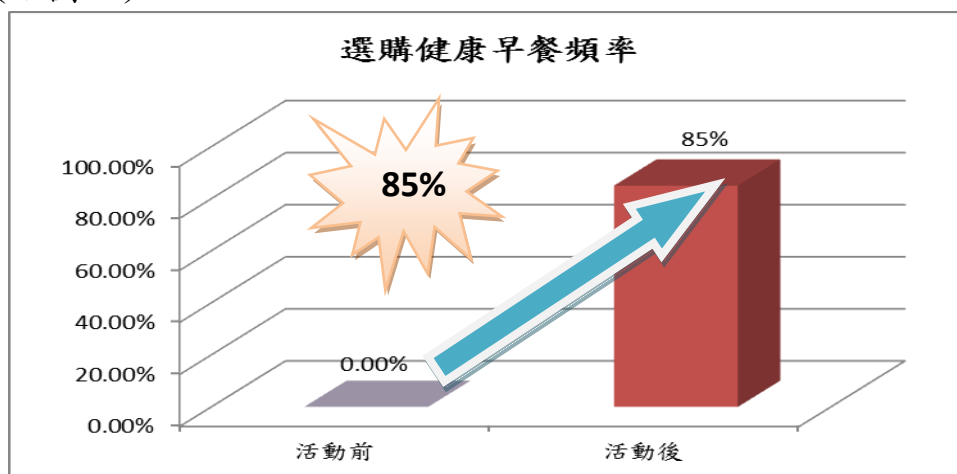


圖 20：學童選購健康早餐頻率

(四)運用開放式問卷進行調查，由學童的回饋顯示：

- (1) 參與集點活動會讓平時不吃早餐的學童開始吃早餐。
- (2) 同學之間會互相鼓勵提醒吃健康的早餐。透過手冊了解平時吃早餐的份量太多，會調節早餐的份量及不要吃太多油脂的食物，並增加蔬菜的攝取。
- (3) 藉由推動校園周邊健康飲食計畫與執行有關策略及辦理健康促進活動，增進學童對選購健康早餐飲食的正面自我效能，詳細回饋內容如表4。

表 4：健康早餐集點活動回饋內容

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>✦ 我參與完活動後我就不再會不吃早餐了</p> <p>✦ 可以讓人早餐吃得更健康，鼓勵不吃早餐的同學吃早餐。</p> <p>✦ 調節自己吃早餐的量</p> <p>✦ 控制早餐的份量。</p> <p>✦ 早餐不要吃太多油脂的東西。</p> <p>✦ 參加這次活動後，讓我知道不要常吃油炸類的食物。</p> <p>✦ 參與這次活動後，我學會要提醒自己吃早餐</p> <p>✦ 我學到我吃的早餐都不均衡，看完這本書讓我不會再錯下去。</p> |                                                                                                                                                                                         |
| <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>早餐不要吃太多油脂的東西</p>                                                                                                                                                           | <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>參加這次活動後，讓我知道早餐不要常吃油炸類的食物</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>我覺得我應該要為了身體健康認真吃早餐。</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p> <p>下次還可以再辦一次。</p>      |
| <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>在參與完本次活動後，我學會要提醒自己要早餐要吃健康。</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>沒有。</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p> <p>沒有。</p>                                                                | <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>我學到我吃的早餐都不均衡，看完這本書，讓我不再錯下去。</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>可以把字加上注音，讓小朋友看得懂。</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p> <p>可以把書裡面的圖變的精製點。</p> |
| <p>6 我期待下次再參加類似的活動</p> <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>調節自己早餐吃的量。</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>可以再加強午餐和晚餐。</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p>                                                            | <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>可以讓人早餐吃的很健康。鼓勵不吃早餐的同學吃早餐。</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>整體上都很完美，下次可以再說明清楚一點。</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p> <p>下次可以做環遊或宣導。</p>   |
| <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>我參與完活動後我就不再會不吃早餐了</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>不要吃太多肉類</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p> <p>我對這次的活動很滿意，沒有建議</p>                                                         | <p>自由填寫區：</p> <p>1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？</p> <p>控制早餐的份量。</p> <p>2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？</p> <p>多給點獎勵。</p> <p>3、您對於本次活動有何建議？</p> <p>希望以後的更有趣。</p>                                    |

#### (五) 建構都會型校園健康早餐推動新模式，擴散應用提升行政效能與品質

本中心為順利推動園周邊健康飲食計畫，有效提升行政效率及業務成效，創新發展一套「都會型校園健康早餐推動新模式」。

透過多元資源連結與整合，調查校園早餐商家密集度，及設計早餐飲食習慣調查問卷瞭解學童早餐飲食情形，並配合前、後測及辦理創意健康促進活動，增進學童健康早餐知能及選購技巧，透過滿意度回饋及資料統計分析，說明各項健康促進策略介入後學知識、態度、行為表現的正向改變，建構出「都會型校園健康早餐推動新模式」(如圖 21)，期能藉由此推動模式之運作類推至各學校，以營造校園周邊健康飲食環境，促進學童健康。



圖 21：都會型校園健康早餐推動新模式

#### (六) 獲獎紀錄，肯定推動成效

(1) 104年10月本案提報參與臺北市政府衛生局「品質獎」評比，榮獲第一名殊榮(如圖22)。

105年5月提報參與臺北市政府創意提案競賽「創新獎」，通過臺北市政府衛生局審查，獲得推薦參加臺北市政府(府級)舉辦之競賽。



圖 22：臺北市衛生局  
104 年度「十二區健康服務  
中心品質提升獎勵頒獎大會」

#### (七) 媒體關注報導，擴大宣導效益

本中心於105年6月20日邀請康寧國小師生、家長及內湖國泰診所營養師於衛生局記者會進行康寧國小校園周邊健康飲食輔導成果發

表，獲得家媒體熱烈迴響，共有3則平面媒體報導及13則網路新聞報導(如表5)

表 5：媒體報導



105 年 6 月 21 日聯合報



105 年 6 月 21 日自由時報



105 年 6 月 21 日UPAPER



105 年 6 月 21 日蘋果及時新聞



105 年 6 月 20 日 中嘉新聞



105 年 6 月 20 日華人健康網



105 年 6 月 21 日中時電子報



105 年 6 月 22 日東森新聞

## 六、永續維護與評估機制

為了永續維護健康飲食的支持性環境，持續提供學童及民眾健康化的早餐及健康資訊，本中心於計畫結束後召集各領域推動人員開會討論，針對本計畫進行檢討，落實追蹤管考機制。

(一) 計畫追蹤及管考機制：以維護及深耕健康飲食支持性環境為目標。

|      | 追蹤及管考                                                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 早餐商家 | (1)由里辦公室之保健志工每季確認商家是否持續提供健康早餐品項及張貼海報，有無歇業或遷址。<br>(2)依據每季志工回報結果，本中心提供更換早餐品項之商家免費專業營養師諮詢，輔導商家推出健康化產品，並更新海報及宣導單張內容，持續提供民眾健康早餐資訊。<br>(3)在商家輔導過程中及本中心早餐飲食習慣問卷調查中發現便利商店亦是學童及家長購買早餐的重要來源，因此優先將便利商店列為105年度校園健康飲食輔導重點對象。 |
| 學校   | 依據每季追蹤健康早餐商家結果，提供學校最新健康早餐商家資訊，張貼宣導海報於學校公佈欄公告周知學生，持續傳播最新健康早餐商家訊息。                                                                                                                                                |
| 學生   | 每學期進行一次學童早餐習慣問卷調查，了解學童是否持續食用健康化早餐及早餐飲食習慣改變情形，並將統計結果提供學校參考，納入校方推動校園健康促進方案中。                                                                                                                                      |
| 志工媽媽 | 於每年學校的志工教育訓練中，納入健康飲食教育課程，建立家長正確的飲食觀念，讓健康飲食風氣持續在家庭中發酵。                                                                                                                                                           |

(二) 問題之改善及建議

1、計畫過程評估學童對六大類食物份數的認知度較薄弱及為讓學童能清楚分辨健康與不健康的早餐食物，本中心與專業營養師共同討論，研擬修正早餐習慣問卷調查表內容，調整教學內容及方向，結合身體部位(手掌)測量估算食物份數，加深學童對食物份數及

不健康早餐的認知。

- 2、提供食學童滿意度回饋中顯示學童的閱讀能力及習慣略有差異，「健康早餐聰明吃」元氣手冊雖然色彩豐富，但部份學童反應在閱覽時仍覺枯燥，文字太多，且3成的學童是由家長準備早餐，希望有健康早餐食譜可供家長參考。105年度根據蒐集之調查建議，推出「健康早餐吃出活力」教戰手冊(如圖23、24)，在手冊之製作及編排上更多元，如運用插圖增加趣味性，再加入精美、可口的早餐圖片，讓色彩更豐富，增加視覺效果，提供家長多元普及化食材製作之簡易健康營養食譜作為參考，使其能省時、輕鬆在家準備健康早餐。



圖 23：健康早餐吃出活力  
教戰手冊



圖 24：健康早餐 DIY 食譜

- 3、因計畫的執行須配合學校的學期活動行程及暑假期間，為使學童對健康促進活動內容保持熱度及關注，不因暑假而中斷，因此，在健康促進活動期程規劃上，經檢討後建議於6月完成，並於暑假期間以教案方式讓學童持續養成吃健康早餐的習慣。
- 4、為使健康早餐的訊息更深入、擴散至社區，結合社區發展協會培訓健康飲食志工隊，舉辦「健康飲食研習課程」，邀集志工共同參與，凝聚社區情感。透過課程培訓，利用種子教育概念，由小組成員全面推廣健康飲食，支援社區健康飲食講座、商家輔導及推廣健康飲食等活動，並轉介健康篩檢異常個案參與健康飲食衛教講座，循序陪伴社區，協助民眾建立正確飲食觀念，強化民眾對於健康飲食之認知並養成良好健康飲食習慣，落實在地永續經營。

105年度本中心複製成功經驗，將「都會型校園健康早餐推動新模式」擴展至康寧國小，進行校園周邊健康飲食推廣計畫的推動，依據104年度之檢討及建議，精進計畫動內容，提升健康促進活動品質，計畫期間至105年6月，已完成12家商家輔導(含便利商店3家)，推出24套健康早餐套餐組，並與康寧國小結合辦理校園健康促進活動，共推出下列四項活動：

(一)「功夫熊貓-阿波」健康飲食講座：運用生動的「功夫熊貓-阿波」喜歡肉包子的飲食習慣融入健康飲食講座中，教導學童分辨健康與不健康的早餐食物加深學童對於不健康早餐的印象(如圖25)。



圖 25：健康飲食講座

(二)「健康早餐抽抽樂」活動：鼓勵學童吃健康早餐，凡有吃4天以上健康早餐的學童即可參加抽獎(如圖26、27)。並提供「健康早餐吃出活力」教戰手冊，教導學童及家長如何挑選健康早餐，逐步養成吃健康早餐的習慣，康寧國小4年級學童共166位，參加抽獎活動的學童共128位，參加比率高達77.1%，選購健康早餐次數達512次，而全部(166位)學童選購健康早餐之總次數達597人次。



圖 26：健康早餐抽獎單

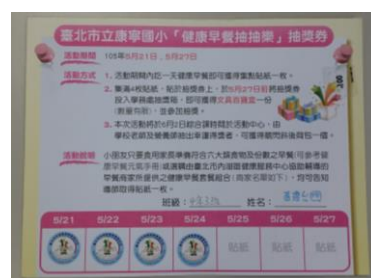


圖 27：學童繳回之抽獎單

(三)「健康早餐票選活動」：為讓學童了解健康的早餐與最喜愛的早餐間的差異及對於早餐飲食習慣的了解，進而改變早餐飲食行為，因此，在票選設計內容中，除了本次輔導商家的健康早餐組外，還加入學童喜愛的早餐品項，共9項餐點(如圖28、29)，請學童選出最健康及最喜歡的早餐品項，票選結果：最喜愛的早餐前三名為飯糰、高麗菜水煎包、炸雞漢堡；最健康的早餐前三名為：地瓜+無糖豆漿、玉米蔬菜吐司、

蔬菜蛋餅。



圖 28：健康早餐選票



圖 29：學童填寫選票

(四)健康早餐暑期方案：讓學童在暑假期間持續養成吃健康早餐的習慣，因此設計「健康早餐聰明吃」學習單(如圖30)，請學童與家長一起準備營養均衡的健康早餐，並運用獎勵措施鼓勵學童完成。

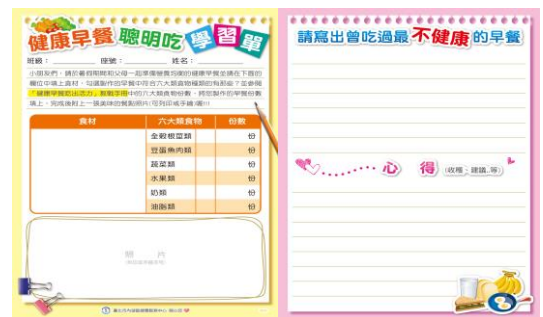


圖 30：健康早餐聰明吃學習單

## 六、 方案特色、普及性與適用性

因近年來兒童肥胖率持續升高，103 年國小學童過重及肥胖比例已達 29%，每 3 名學童即有 1 人過重或肥胖，且根據本中心早餐飲食習慣調查近 7 成的學童在外選購早餐，因此，為了能夠有效地介入以學童為中心的健康促進方案，在 104 年度推動校園周邊健康飲食輔導計畫時，透過廣結社區資源力量及與明湖國小合作，組成跨領域推動小組，透過良好的合作機制及溝通協調，以提升明湖國小學童營養知能及選購健康早餐技巧為主軸，營造校園食用健康早餐風氣，進而改變學童早餐飲食習慣。在計畫推動中創新建構「都會型校園健康早餐推動新模式」，成功建置校園周邊健康飲食支持性環境，營造健康飲食新文化，守護學童健康。

運用「都會型校園健康早餐推動新模式」有效的改變學童早餐飲食習慣之特色主因：

(一)透過在地志工媽媽們的力量，進行初次拜訪及調查商家參與意願，大幅提升建置支持性環境的效率及成功率，縮短陌生開發所耗費的工作

時間及人力。

- (二) 導入適合學童的健康早餐飲食促進方案：在活動前進行早餐飲食習慣問卷調查及六大類食物種類及份數的測驗，了解學童知能，以此為依據設計符合學童需求之健康飲食講座授課內容及健康促進活動方案，提升學童對健康早餐的認知及早餐食物的選購技巧，讓學童吃對早餐，並於活動結束後進行測驗及早餐飲食習慣的追蹤，了解接受健康飲食的態度及行為。

104 年度社區營造實地評核，此推動模式受到專家之肯定與讚賞，不僅有效建置支持性健康飲食環境，更發揮功能助於學童早餐飲食習慣之建立，改變學童的不良飲食行為，因此，105 年度本中心將此模式擴展至康寧國小，持續進行校園周邊健康飲食推廣計畫，不僅計畫推動順利，獲得校方、志工、家長、學生、商家等一致推崇，相關成果亦獲得媒體關注，大幅報導，並持續發酵，引發關心學童健康的民意代表高度興趣與索資，顯示此模式可普遍適用至本區其他學校及擴大推動到本市其他學校，亦可做為教育局未來推動校園健康飲食政策及健康促進學校健康議題之參考。