

106 學年度台中市健康促進學校活動成果

主辦單位	大甲區華龍國小學務處-健康中心		
活動名稱	健康飲食		
活動時間	107年03月21日 上午8:40- 9:20分		
參加人數	63人	活動時數	40分鐘
課程內容	1、介紹西遊記人物 2、將故事中人物帶入良好健康均衡的攝取六大類食物的優點 3、良好健康飲食加上每天適度運動30分鐘的重要 4、何謂六大類食物分類?如何選擇健康均衡的外食? 5、有獎贈達回答那些食物屬於六大類食物及該如何選擇健康食物?		
成果與檢討	1. 藉由演講讓學童了解六大類食物分類。 2. 太胖或太瘦多是營養不良讓學童學會慎選外食，才能夠養成均衡飲食。 3. 同時讓學童瞭解多喝水對我們身體的好處。		



主辦者：

主任：

校長：