

### 養出健康好身體



又到了年底時刻，在告別今年前，讓我們調整好生活步調，一起注意飲食與生活習慣，把握每一個幫助身體健康的機會，期盼大家都能在新的一年每天充滿健康活力！

#### ※三個健康行動

1. 培養好的飲食習慣-
  - (1) 天天吃早餐、定時吃三餐。
  - (2) 用餐要均衡飲食、食物適量取用。
  - (3) 零食缺營養要減少食用。
  - (4) 經常喝開水、減少喝飲料。
  - (5) 用餐要細咀嚼、輕吞慢嚥。
2. 吃飯就是生活與品格教育的學習-
  - (1) 學習知足感恩。
  - (2) 學習體驗與分擔家事。
3. 做個有健康意識的人-
  - (1) 選擇自然、當季、當地的食材，減少加工食品。
  - (2) 學習辨識營養或成份標示、避開風險食物。



#### 【外出飲食小秘訣】

1. 外食可以自備餐具，可以避免食器所帶來的問題。
2. 選擇少油、有青菜的餐，避免加醬料與攝取過多湯汁。
3. 隨身帶開水，少喝飲料。

參考資料：康健雜誌、衛生署網站

請沿虛線撕下可參加抽獎

【有獎徵答抽獎聯】請於 109 年 12/16 日前填妥 **正確答案** 送 **學務處營養午餐抽獎箱** 參加抽獎

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

◆ 屬於「對」的各項題目請在  打 O，錯誤的打 X

我每天會吃 早餐 	我常常吃 糖果、薯條 	我口渴會喝 白開水 	我不 <input type="checkbox"/> 偏食、挑食 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

將抽出答對且家長有簽名同學，送小禮物(由葫蘆國小午餐營養教育費支出)