

營養學院助偏鄉學童完成健康挑戰賽，參觀臺北 101 圓夢

教育部國民及學前教育署委託臺北醫學大學推動的「學童健康體位輔導與推廣計畫」中，參與計畫的苗栗縣蓬萊國小學童完成為期 30 日的健康挑戰賽，贏得圓夢的機會，由北醫大與苗栗縣政府合作募款，於 2018 年 6 月 28 日參訪北醫大營養學院外，並登上臺北 101 景觀臺。



臺灣學童體位議題近年備受關注，因飲食及生活習慣不良，同時校園周邊高熱量低營養密度食物及含糖飲料隨手可得，讓學童面臨雙重營養不良的困境，肥胖率上升，名列亞洲國家前茅，體重過輕的比率亦悄悄增加。教育部國教署以健康促進學校輔導架構，委託本校營養學院推動「學童健康體位輔導與推廣計畫」。**【圖：蓬萊國小學童參訪營養學院的供膳實驗室，謝榮鴻副院長與學童同歡】**

計畫主持人保健營養系主任暨營養學院副院長謝榮鴻教授，帶領本校保健營養系與營養醫學研究中心團隊，以營養專長配合國教署「健康促進學校」政策，推動全國學童健康吃、快樂動，以幫助學童維持健康體位並健康成長。除透過健康體位輔導委員協助，至全國各縣市推動健康體位計畫外，更深入偏鄉學校進行輔導訪視，遍及全臺各鄉鎮中小學，以扎根學童良好的營養、運動及生活習慣。



2018 年 5 月計畫團隊至苗栗縣南庄鄉蓬萊國小進行飲食、營養及運動等相關專業輔導，建立學童正確的健康觀念，並針對學校學童體位狀況，給予老師及家長實質的建議與鼓勵。謝榮鴻副院長與學生們訂下約定，只要盡全力完成為期 30 日的健康挑戰賽，包括：每日運動 30 分鐘、每日蔬菜攝取量達 3 碗、每日水果攝取量達 2 個拳頭大、不吃油炸食物、不喝含糖飲料、每日在校喝足至少 750 毫升的白開水等 6 項目標，相約於臺北 101 見，學童們真的做到了。【圖：蓬萊國小學童在 101 完成「愛自己、愛蓬萊、愛健康—101 音樂快閃活動」】



國教署表示，本次活動不僅提升學童對於維持健康體位之動力，學校老師及學生們更給予非常正向的回應與鼓勵。學童體位適中與否和健康息息相關，更攸關國家未來的競爭力，未來國教署將持續推動與健康體位相關的活動，北醫大營養學院將善盡其專長與社會責任來共同推動，期許學校及家長一同關心學童體位之健康，讓學童擁有更強健的體魄，以及更美好的未來。

來。（文/營養學院）

【左圖：小朋友為了圓夢，認真通過健康挑戰賽】

【下圖：謝榮鴻副院長（左1）與蓬萊國小學師生於臺北 101 前合影】

