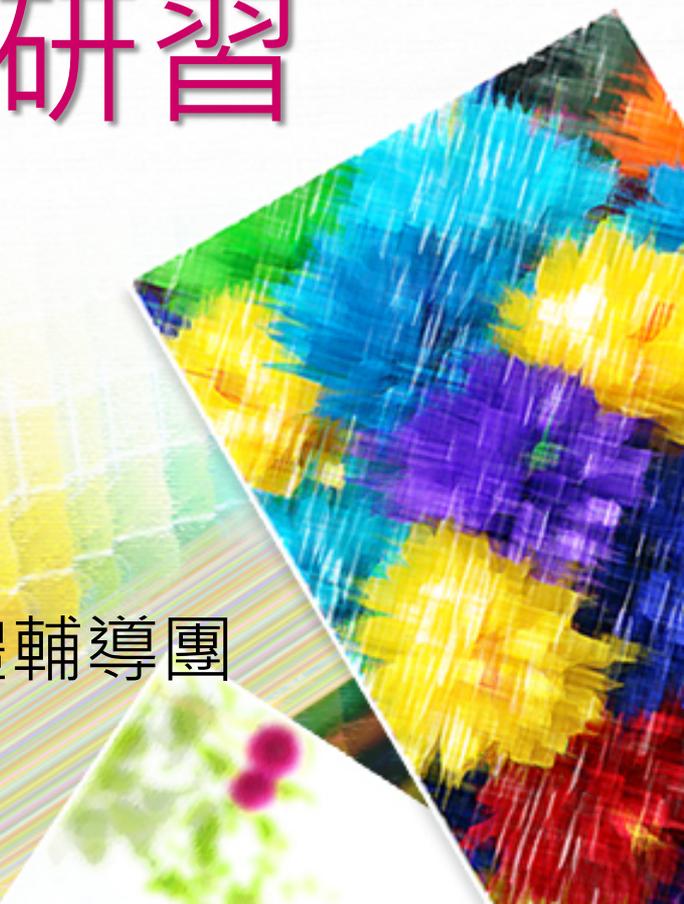


教育部提升國小教師
健康教育教學能力三年計畫

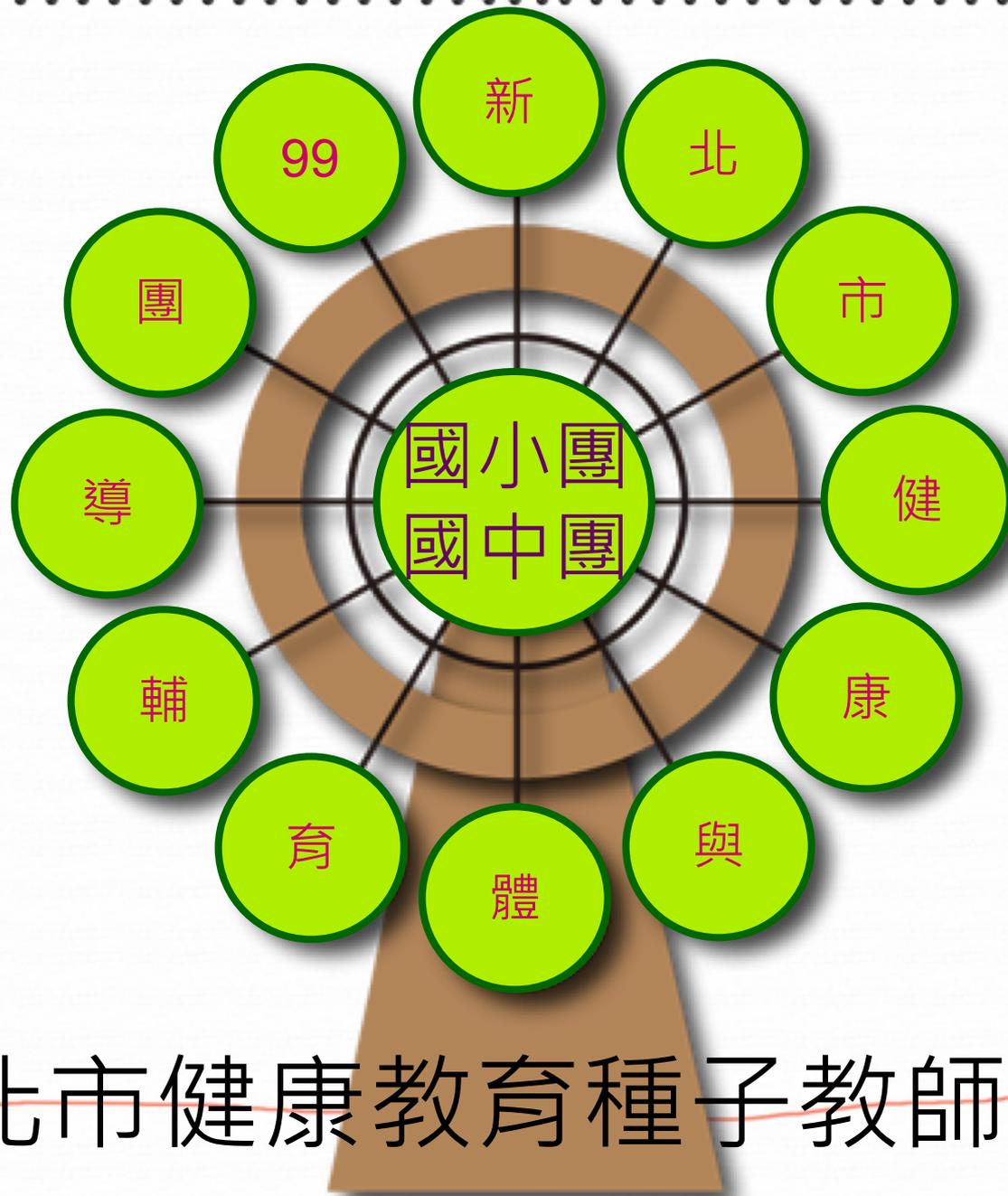
新北市校本培育研習

主講人
新北市健體輔導團
吳文宏



健康大使





新北市健康教育種子教師團隊

健康教育校本培育三年計畫 運作流程

- ◆ 實施期程—98、99、100學年度
- ◆ 第二階段

99學年度

寒假

100年

01/21-01/28

30場

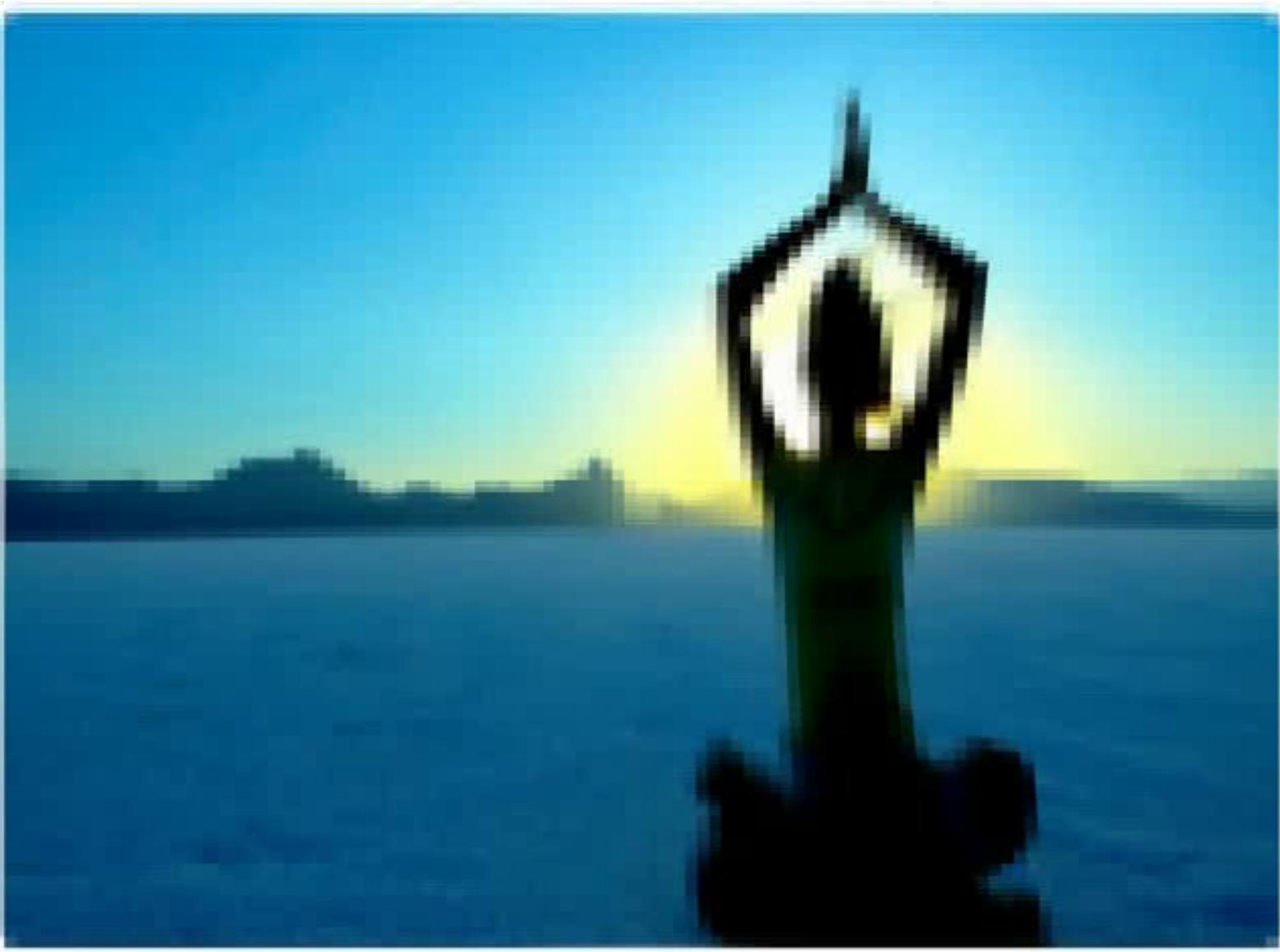
99學年度

暑假

100年

07/01-07/31

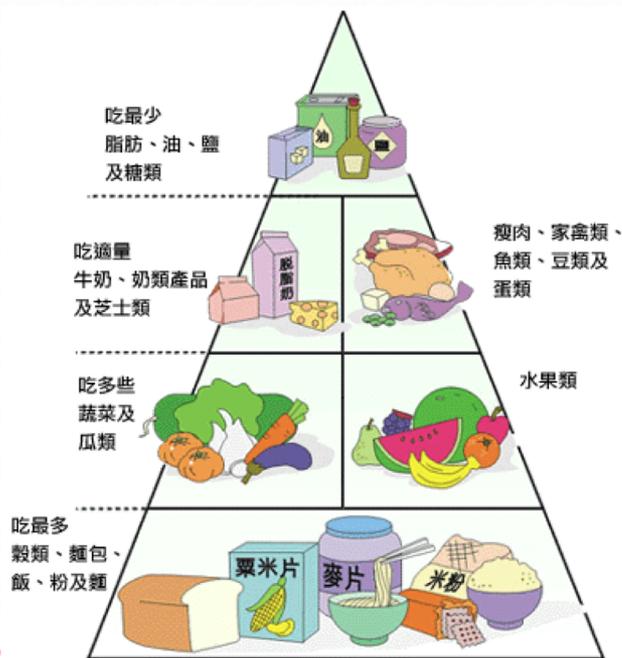
50場



您健康嗎~飲食形態大檢視

▶ 不挑食

兼顧六大食物的攝取



註：每天應喝6至8杯流質飲品，如開水、清茶和清湯。

健康飲食金字塔

您健康嗎~飲食形態大檢視

▶ 不吃過量食物（吃到飽）

吃到飽

吃到撐

吃到胖

腸胃出問題



您健康嗎~飲食形態大檢視

▶每日喝足2000cc的水



您健康嗎~飲食形態檢視

→ 每日五蔬果



對象	2-6歲 學齡前兒童	6歲以上學童少女 及成年女性	青少年 及 成年男性
每日蔬菜攝取量	3份	4份	5份
每日水果攝取量	2份	3份	4份
總份數	5份	7份	9份

您健康嗎~飲食形態大檢視

→ 不吃冰

(包含冰水及冰的飲品)

最健康

• 快速收縮 (不利消化)

腸胃

心臟

• 溫度下降(引起冠狀動脈痙攣)

腦血管

• 老人 (易導致中風)

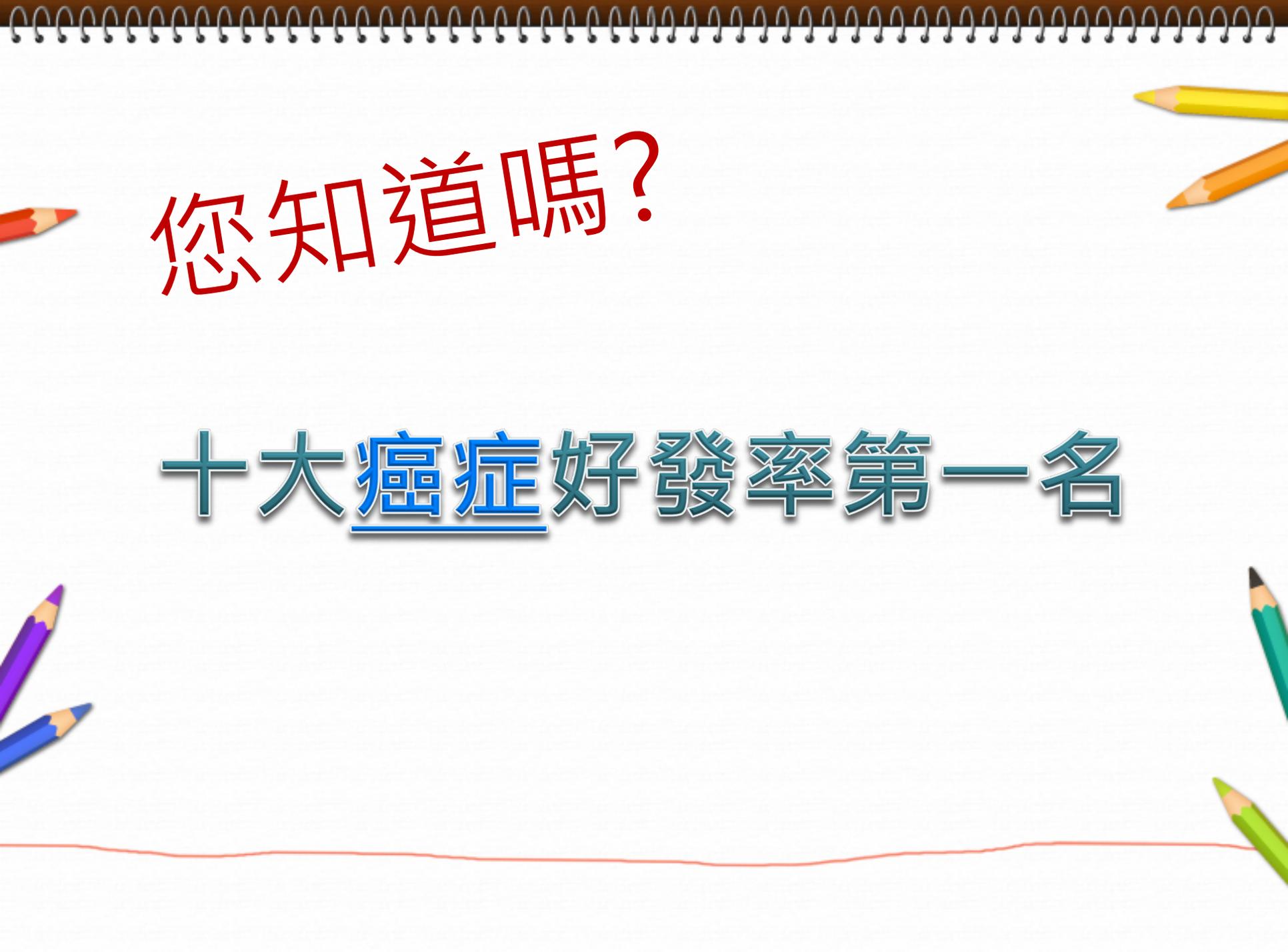
• 年輕人 (潛藏性動脈瘤、
動靜脈畸形或血栓)

女性

• 子宮受寒
(不孕)



資料來源(國家網路醫院)

A spiral-bound notebook with a white background and a metal spiral binding at the top. Several colored pencils (yellow, orange, purple, blue, green) are scattered around the edges of the page. A red wavy line is drawn near the bottom of the page.

您知道嗎？

十大癌症好發率第一名

你知道大腸癌是怎麼形成的嗎?

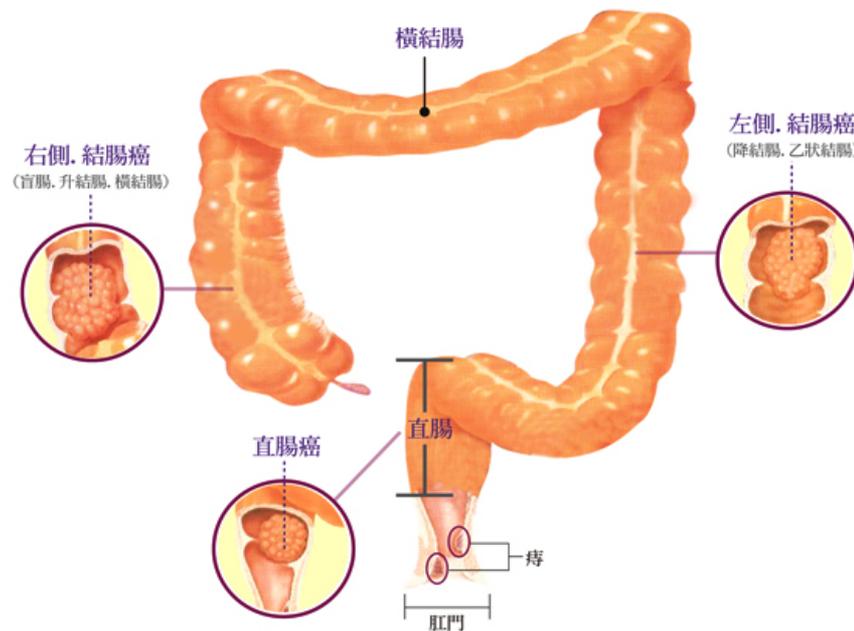
如果你愛吃

雞排、鹹酥雞

燒烤(火烤
兩吃)

紅肉(豬、
羊、牛肉)

就會增加罹患
大腸癌的機會

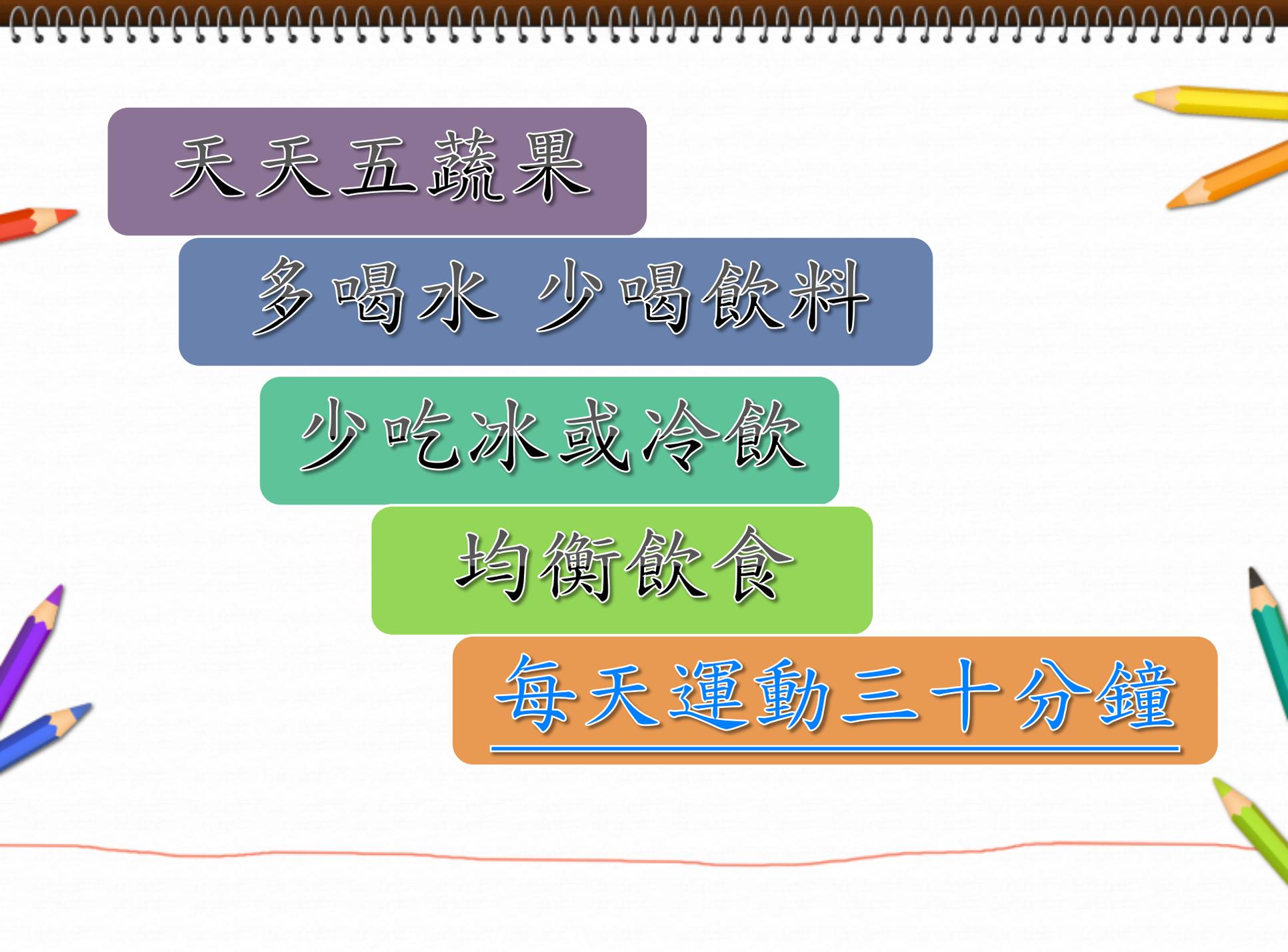


速食的 恐怖真相



揭開快樂餐背後嚴酷的真相，
闡釋垃圾食物對健康與經濟的破壞。





天天五蔬果

多喝水 少喝飲料

少吃冰或冷飲

均衡飲食

每天運動三十分鐘