

# 臺北市府衛生局

## 小小營養師 萬聖節甜點 PARTY—「健康體位」親子共學活動

### 報名簡章

「食育」就字面上的意思就是「飲食教育」，是近年來世界各國皆重視的一項生活素養，臺北市府衛生局配合衛生福利部國民健康署推動「我的健康餐盤」，以我國「每日飲食指南」為原則，讓孩子學習依比例攝取，就可以滿足營養的需求。除此之外，本活動邀請營養師帶領孩子們認識在地、原態及多樣化的食材，學習新鮮食材的挑選技巧，並認識包裝食品上的「食品營養成分表」，避免吃下過多添加物的食品。

另結合小朋友最期待的萬聖節，由專業廚師帶領親子們運用在地食材—南瓜，運用南瓜的甜味取代精製糖，製作「南瓜手工餅乾」，一組約 5~10 片，透過做中學（Learning by Doing）的方式，將所學所知落實於生活中，期能賦予孩子具備做出健康飲食選擇的能力，以確保成長階段所需的均衡營養及維持健康體位。

#### 一、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北市府衛生局
- (二) 承辦單位：核心整合行銷有限公司

#### 二、課程對象

就讀臺北市國小 1-3 年級學童。

#### 三、課程資訊

##### 第 1 場

日期：113 年 10 月 19 日(星期六)

時間：09：30～12：20

| 時間        | 主題                                      | 主講者        |
|-----------|-----------------------------------------|------------|
| 0930-0950 | 報到                                      | 核心整合行銷有限公司 |
| 0950-1040 | 【小小營養師養成班】<br>1 次教你新鮮食材怎麼挑？<br>健康食品怎麼看？ | 李立慈營養師     |
| 1040-1050 | Q&A                                     |            |
| 1050-1220 | 【萬聖節甜點派對】<br>南瓜手工餅乾                     | 謝筑安老師      |
| 1220      | 賦歸                                      |            |

## 第 2 場

日期：113 年 10 月 19 日(星期六)

時間：14：00～16：50

| 時間        | 主題                                      | 主講者        |
|-----------|-----------------------------------------|------------|
| 1400-1420 | 報到                                      | 核心整合行銷有限公司 |
| 1420-1510 | 【小小營養師養成班】<br>1 次教你新鮮食材怎麼挑？<br>健康食品怎麼看？ | 李立慈營養師     |
| 1510-1520 | Q&A                                     |            |
| 1520-1650 | 【萬聖節甜點派對】<br>南瓜手工餅乾                     | 謝筑安老師      |
| 1650      | 賦歸                                      |            |

### 四、課程地點

詮勝烹飪教室，地址：臺北市中正區忠孝東路 1 段 13 號 1 樓

➤ 捷運：板南線善導寺站 6 號出口旁，步行約 1 分鐘。

➤ 停車資訊：善導寺內附設付費停車場。

### 五、報名方式

(一) 報名日期：即日起至課程開始前 5 日止。

(二) 報名網站：<https://kideyecare.health.gov.tw> (或掃描右方 QR CODE)，填寫基本資料後即可完成報名。

(三) 將依據報名時間順序正取 15 組、備取 15 組。

(四) 將於課程開始前 3 日以報名信箱通知報名結果及電話通知，如經 3 次無法取得聯繫視同放棄。



### 五、其他注意事項

(一) 本課程全程免費，且需由家長陪同全程參與，主辦單位保有修改課程內容及活動解釋之權利，若簡章說明有未盡事宜，將以線上公告內容為準。

(二) 若未能配合課程要求參與活動、拍攝花絮及無法全程參與課程者請勿報名。

(三) 為響應節能減碳及紙杯減量活動，鼓勵搭乘大眾運輸交通工具及自備環保餐具、環保杯。

(四) 參加者參與本課程即代表同意課程活動照片之肖像權，授權主辦單位以非營利性質之衛教宣導露出使用，如無法參與請務必致電承辦單位取消課程。

(五) 相關事宜請洽承辦單位：核心整合行銷有限公司 李先生，聯絡電話：02-2718-9028#13，電子郵件信箱：[archibald11687@gmail.com](mailto:archibald11687@gmail.com)