

## 「校園食品我懂選！」四格漫畫繪畫比賽簡章

### 一、目的

本局推動「校園食品」政策之目的，在於讓學生從小培養正確的飲食觀念、了解均衡飲食有助於我們的健康。本活動期望藉由「校園食品我懂選！」四格漫畫繪畫比賽，讓學生、教師及家長了解校園食品的意涵、能夠分辨點心和零食兩者之差別，同時期許學生在生活中學會挑選衛生安全且營養均衡的飲食，平時能喝足白開水、口渴時能挑選健康飲品，並具有環保意識，從小建立健康的飲食環境！

### 二、主辦單位：臺北市府教育局

### 三、承辦單位：財團法人董氏基金會

### 四、活動對象

(一) 國小組：臺北市所屬公(私)立國小三~六年級學生。

(二) 國高中(職)組：臺北市所屬公(私)立國高中(職)七~十二年級學生。

### 五、主題

以下五個主題，選擇一個即可

#### (一) 遠離高油鹽糖食品

畫出生活中常見的「高油鹽糖食品」以及對身體的壞處，分享你如何選擇健康點心，並向高油鹽糖食品說 **Bye Bye** 的情況畫出來吧！

#### (二) 口渴我會喝白開水、挑選健康飲品

畫出多喝水的好處、喝水好時機及增加喝水的方法等，或是畫出你認為的健康飲品（如：白開水、100%乳品、無糖豆漿）、及不健康飲品（如：碳酸飲料、含糖飲料），把你如何選擇的情況畫出來吧！

### (三) 如何挑選包裝食品

畫出挑選包裝食品的原則。舉例 (1) 從營養標示挑選 (2) 從食品成分挑選 (3) 挑選有標章產品 (如：校園食品標章、CAS、TQF 標章) 等。

### (四) 飲食環保愛地球

舉例在生活中如何做到飲食環保 (如：不浪費食物、選擇低碳排放的蛋白質種類、避免使用一次性餐具、選擇具國產標章的食品等等)。

(五) 其他 (校園食品相關、或任選上述 2-3 個主題)。

六、作品型式與規格：四開大小，紙質不拘，得以色筆、水彩、蠟筆...等方式繪製。

## 七、評選

(一) 初選：投稿作品寄至董氏基金會食品營養中心，由該會針對內容正確性辦理初選。

(二) 決選：邀請專家學者依作品內涵 30%、創意 25%、構圖 25%、技巧 20% 等評分標準從初選入圍作品中選出得獎作品。

八、收件日期：即日起 至 112 年 9 月 28 日(星期四) 截止，以郵戳日期為憑，逾期恕不受理，收件狀況請自行與主辦單位確認。

九、收件方式：以郵寄方式繳件；請詳填報名表並黏貼於作品背面一同寄出。

十、收件地址：10595 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 董氏基金會食品營養中心

李小姐收 (活動相關問題請洽詢：302@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133 分機 302)。

## 十一、獎勵辦法

(一) 優勝：國小組以及國高中(職)組各 5 名，共計 10 名，頒贈 10000mAh 行動電源 乙份、教育局獎狀乙紙。

- (二) 佳作：國小組以及國高中(職)組各 5 名，共計 10 名，頒贈環保餐具乙份、教育局獎狀乙紙。
- (三) 得獎作品之指導老師，由臺北市教育局予以敘獎。
- (四) 主辦單位將視徵稿情況，調整獎勵名額。

## 十二、其他

- (一) 得獎名單將於 112 年 11 月 10 日(星期五)前公布於「臺北市教育局>科室業務>體育及衛生保健科」( <http://www.doe.gov.taipei/> ) 及董氏基金會-食品營養中心網站( <http://nutri.jtf.org.tw/> )。
- (二) 繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養中心網站( <http://nutri.jtf.org.tw/> )。
- (三) 參賽作品需為參賽者本人自行創作，請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。
- (四) 參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
- (五) 本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。

## 「校園食品我懂選！」四格漫畫繪畫比賽報名表

作品名稱			
創作理念			
作者姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校		年級	年 班
學校地址	郵遞區號：□□□□□		

指導老師：

學校電話：(     )     )

手機號碼：

E-mail：

家長姓名		手機	
		電話	

聲明事項：

本人同意遵守「校園食品我懂選！」繪畫比賽之全部規定，保證填寫之個人資料屬實、保證本作品為個人原創且未獲其他單位獎項。

本人同意無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並繳回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。

參賽者簽章：\_\_\_\_\_

法定代理人(未滿 20 歲者)：\_\_\_\_\_

中華民國 111 年    月    日

編號

(此欄由承辦單位填寫)

## 四格漫畫繪畫比賽【主題參考資料】

### 一、「校園食品」的定義

- 「校園食品」是指在學校員生消費合作社內販售、以學生為主要銷售對象的食品；除「衛生安全」外，也注重「營養均衡」。

### 二、「校園食品」特性

#### 1. 屬於「點心」或「飲品」，而非「零食」

- 「點心」是指含有蛋白質及其他營養成分的食品，可以補充正餐的不足、熱量比正餐少、具有補充營養及矯正偏食的功用。
- 「零食」是指高油、高糖或高鹽的空熱量食品；偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，但不是每天必須吃的食物。
- 由於小朋友的胃比較小或青少年活動量較大，無法由三餐中攝取足夠的營養素或熱量，可藉由點心及飲品來補充正餐的不足。

#### 2. 避免學生攝取高糖、高油、高鹽的食品

- 少糖：從小攝取過多的糖，常會養成喜愛甜食的習慣，因此每日的添加糖類攝取量應以不超過總熱量的 10% 為原則，世界衛生組織也建議可進一步減半到每日攝取總熱量的 5% 以下，來減少攝取添加過多糖類的食物與飲料。
- 少油：許多慢性疾病如心臟病、糖尿病及很多的癌症皆與高脂肪量的攝取有關，飲食中應盡量以單元或多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，且每日攝取自脂肪的熱量應不超過總熱量的 30%。
- 少鹽：許多研究證實，長時間攝取高鈉與高血壓的發生有關。飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以不超過 5~10 公克為原則。

#### 3. 校園飲品分為五大類、並鼓勵多喝白開水

- 校園食品的「飲品」包含 100% 果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種液態食品。
- 依照《臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具執行要點》禁止臺北市各級學校供售瓶裝水；以教育的角度，也會鼓勵學生多喝白開水，並養成自備環保杯的習慣。

#### 4. 使用鮮度良好之天然食材製成的食品

- 校園食品不應有「營養素強化」或「含食品特定成分」等訴求。例如：標榜高蛋白或添加維生素及礦物質等字樣。其主要的目的希望讓學童在成長過程能均衡地從各種天然食物中，獲得所需之各種營養成分，而不是從添加各種營養素的加工食品中獲得。
- 不得使用代糖或代油(脂)等人工合成物。代糖、代油(脂)應是提供無法正常飲食、或代謝異常的病人，為改善口感所使用的食品添加，不適合一般學童。

#### 5. 對產品包裝有一定的規範

- 校園食品須標示食品成分、營養標示等資訊，同學們在購買時也可以觀察產品包裝、了解食物中的營養成分，讓校園食品的營養內容「吃得到」也「看得見」。

#### 6. 可兼顧衛生安全與環保

- 衛生安全及品質管制採行最高國家標準，即 CAS（台灣優良農產品）及 TQF（台灣優良食品）以確保學生獲得品質良好、衛生安全的食品。
- 開放產銷履歷驗證產品進入校園，「新鮮」、「在地」、「環保低碳」，食品來源看得到。