

輔英科技大學衛生保健組活動成果

主題：我懂吃 健康配一餐	日期：113 年 10 月 30 日
地點：A302	對象：教職員工生
主辦單位：學務處衛生保健組	人數：32 人(男:4 人、女:28 人)

成效：

- 一、質性成效：在本次活動中，我們採用了「我的健康餐盤」的概念，幫助教職員工生更直觀地理解每日應攝取的食物份量，使用圖像來展示不同食物類別的比例，幫助學員更好地理解每餐應攝取的食物量，也使學員能夠更輕鬆地融入健康飲食的習慣。搭配簡單易記的口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，讓學員在日常生活中輕鬆記住健康飲食的要點。參與者普遍反應通過這次活動，他們對健康飲食的認知有了顯著提升，特別是在食物份量和比例方面。
- 二、量性成效(包括滿意度調查、參與組別與人數)：參與人數總計32人，其中包括學生26人(男3人、女23人)以及教職員工6人(男1人、女5人)。「我懂吃 健康配一餐」活動整體滿意度為93.75%。87.50%的參與者於參加「我懂吃 健康配一餐」活動前知道「健康餐盤」的概念。93.75%的參與者認為透過「我懂吃 健康配一餐」課程有助於提升健康飲食搭配的意願。78.13%的參與者認為透過此課程有助於提升健康飲食搭配的認知。



【簽到】



【講師授課中】



【現場提供豐富配料供給學生/教職員夾取】



【「我懂吃 健康配一餐」作品】



【自行搭配健康餐食】



【健康餐盤的概念】