

「營養真有趣，全穀增健康」有獎徵答計畫書

壹、緣起：

飲食不均衡會引起許多的健康問題，然而現今許多食品業者為吸引消費者購買，將食品製作的很精緻，但營養卻不夠均衡且往往含有較高的熱量，造成民眾吃下肚之後身材逐漸走樣，體重上升，再加上身體活動量不足，可能成為日後高血壓、糖尿病、心血管疾病等的危險因子。

此外，依據本市110年度國民健康識能調查顯示，市民均衡飲食認知率僅23.8%，在現今飲食選擇多樣化的時代，教導民眾選擇如何辨識營養的食物是很重要的。因此，為加強市民營養認知，透過辦理「營養真有趣，全穀增健康」有獎徵答活動，讓民眾了解衛生福利部國民健康署107年公布之「我的餐盤」原則並且加強全穀雜糧類的認知。本計畫期望透過有獎徵答方式吸引市民參加，透過活動提升本市市民均衡飲食的認知。

貳、主辦單位：臺南市政府衛生局

參、活動目標：提升本市市民均衡飲食認知

肆、預期成效：預期至少500人參加且至少300人回答正確

伍、活動期程：自111年08月01日起至111年10月30日下午17時止

陸、參加資格：現居於臺南市之市民皆可參加

柒、活動辦法：

(一) 活動介紹：

活動期間內，分享活動(須 tag 臺南健康情報讚，IG 或 FB 皆可)且完整答對所有題目者，截圖提供分享畫面，可獲得抽獎機會，於10月30日活動結束後進行抽獎，每人限得獎一次。

(二) 活動網址：<https://pse.is/3xtwqn>

(三) 抽獎時間：於11月15日前抽出，並於11月30日前公告至臺南健康情報讚粉絲專頁。

(四)活動宣傳：

一、於局網發布新聞稿、粉絲專頁(Facebook、Instagram)、Line(市府line@、臺南市政府智慧健康小幫手line@)等宣傳方式，讓本市市民參與此活動。

二、發文至各衛生所、區公所、本市教育局協助宣傳活動。

捌、獎勵方式：

(一)精美禮物(針線包)，30名

(二)精美禮物(軟骨燈)，30名

(三)藍芽耳機，5名

玖、注意事項：

(一)於活動期間內正確答題且分享活動貼文才能獲得抽獎機會。

(二)得獎者一律以「電話/手機通知」，如三次通知皆未能通知到得獎者或因錯誤填寫資料導致無法收到得獎通知或影響得獎權益，本局不負責任且保留取消該

得主的權利。

- (三)得獎者需於得獎公告起30日內提供正確地址並依據獎項不同提供領取收據至本局國民健康科(領取收據範本將與得獎名單一併公告)，逾時未提供，視同放棄權益，該獎項從缺論。(地址：臺南市新營區東興路163號)
- (四)獎項將郵寄至得獎者提供之地址。(依據獎項不同，部分獎項將於本局收到領取收據後，再行郵寄)
- (五)參加此活動之中獎者以得獎一次為限，恕不得重複得獎。
- (六)得獎名單將於抽獎日後7日內公告於臺南健康情報讚粉絲專頁。
- (七)得獎者如經查證有偽造或不實者，需繳回得獎獎項。
- (八)本局保留本活動變更相關權利

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類
每天1.5-2杯
(牛奶、豆漿等)

水果類
每天2-3拳頭
(西瓜、蘋果、橘子等)

蔬菜類
每天2-3拳頭
(菠菜、白菜、紅豆等)

堅果種子類
每天1-2茶匙
(花生、芝麻、核桃等)

豆魚蛋肉類
每天1-2拳頭
(豆腐、魚肉、雞蛋等)

全穀雜糧類
每天1-2拳頭
(糙米、燕麥、小米等)

緣起
「我的餐盤」以「我的健康我做主」為宗旨，將健康飲食建議化為簡單易懂的圖示，方便民眾快速了解健康飲食的觀念，並透過實際的行動，將健康飲食融入日常生活中。

種類
本餐盤分為四個主要類別，分別為：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類。每個類別下又細分為不同的食物種類，並提供具體的份量建議。

比例
本餐盤的比例建議為：全穀雜糧類佔1/4，豆魚蛋肉類佔1/4，蔬菜類佔1/2，水果類佔1/4。這樣的搭配可以確保營養均衡，並有助於維持健康的體重。

「營養真有趣，全穀增健康」

活動對象 現居於臺南市之市民皆可參加

活動期間 即日起至111年10月30日下午17時止

活動辦法

活動期間內，分享活動(須tag臺南健康情報讚，IG或FB皆可)並掃描活動表單完整答對所有題目者，截圖提供分享畫面，即可獲得抽獎機會。

活動表單掃這裡

眾多好禮等您領取!