



## 「校園食品助健康，環保愛地球」繪畫比賽簡章

### 一、目的

本局為推動「校園食品」政策與日常飲食環保的概念，舉辦 107 學年度「校園食品助健康，環保愛地球」繪畫比賽，期望藉由本次活動讓學生、教師及家長了解並認同校園食品的意涵及飲食環保的重要性，培養孩子了解如何正確挑選健康的食品及飲品，並共同營造校園健康且永續的生活飲食環境！

### 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) 國中組：臺北市所屬公（私）立國中七~九年級學生，包括高中附設國中部、完全中學國中部學生。

### 五、題目：一件作品請採用一個主題創作，見附件說明。

- (一) 校園食品。
- (二) 飲食環保。

### 六、作品規格：以四開大小畫紙繪製（紙質不拘），繪畫媒材不拘（得以色筆、水彩、蠟筆...等方式繪製），限平面彩繪創作，不須另裱畫框。

### 七、評選

- (一) 初選：請各校選擇優秀之投稿作品 5~10 件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：由承辦單位邀請專家學者依內涵 30%、構圖 25%、創意 25%、技巧 20% 等評分標準對初選入圍作品選出得獎作品。

### 八、收件日期：即日起至 107 年 10 月 15 日（星期一）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：郵寄或親送皆可；請詳填報名表，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 莫小姐收（活動相關問題請洽詢：307@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133 分機 307）

### 十一、 獎勵辦法

- （一）優勝：國小、國中組各 5 名，共計 10 名，頒贈精美禮品乙份、獎狀乙紙。
- （二）佳作：國小、國中組各 5 名，共計 10 名，頒贈精美禮品乙份、獎狀乙紙。
- （三）得獎作品之學校指導老師，由臺北市政府教育局從優敘獎。
- （四）臺北市政府教育局將視徵稿情況，增加獎勵名額。

### 十二、 其他

- （一）得獎名單將於 107 年 11 月 30 日（星期五）前公佈於「臺北市政府教育局>科室業務>體育及衛生保健科」（<http://www.doe.gov.taipei/>）及「董氏基金會-食品營養特區」網站（<http://nutri.jtf.org.tw/>）。
- （二）參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
- （三）本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。
- （四）繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養特區網站（<http://nutri.jtf.org.tw/>）-校園食品、巧思選飲料、飲食環保專區。
- （五）參賽作品需為參賽者自行創作，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。



## 【參考資料】校園食品

### 一、「校園食品」的定義

- 學校員生消費合作社內所販售的食品，以學生為主要銷售對象；除「衛生安全」外，更需注重「營養均衡」。

### 二、「校園食品」的功能

- 確保學生獲得品質良好、衛生安全的食品。
- 改善學童的營養狀況，糾正體重兩極化（過重或過輕）的現象。
- 培養良好的飲食生活習慣，促進正常生長發育。
- 延緩慢性疾病發生的年齡，減輕國家健保醫療成本的負擔。
- 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，每公克脂肪可提供的熱量為 9 大卡，是同重量碳水化合物或蛋白質（每公克 4 大卡）的 2 倍多。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%。
- 少糖：一般添加糖類的甜食，多常只含熱量、糖及油，少含維生素、礦物質，每日的糖類攝取量應以不超過總熱量的 10% 為原則。從小攝取過多的糖，常會養成喜愛甜食的習慣，因此日常應盡量減少攝取添加過多糖類的食物與飲料。
- 少鹽：許多研究證實，長時間攝取高鈉與高血壓的發生有關，也有許多證據顯示，低鹽或低鈉的飲食攝取，可明顯減少「高血壓危險群」發生心血管疾病的機率。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。

### 三、「校園食品」的特性

- 校園食品應屬「點心類」而非「零食類」
  - ◎「點心」是指含有蛋白質及其他營養素之食品，可用於補充正餐之不足；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。
  - ◎「飲品」校園食品之飲品包含天然果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種液態食品；鼓勵多喝白開水，養成自備環保杯的習慣。
  - ◎「零食」是指高油、高糖、高鹽的空熱量食品；非人體生理所必需。「零食」是偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，而不是每天應吃的食物。
  - ◎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，可藉由點心來補充正餐的不足。
- 校園食品是使用鮮度良好之天然食材製成的食品，不得使用代糖或代脂等人工合成物。代糖、代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。
- 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。
- 衛生安全及品質管制採行最高國家標準：CAS 及 TQF。
- 包裝產品必須標示：品名、內容物名稱及重量（容量或數量）、食品添加物、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期、其他中央主管機關公告指定之標示事項。