

臺北市政府創意提案競賽提案表

提案類別	☒ 創新獎 ☐ 精進獎 ☐ 跨域合作獎
提案年度	105 年度
提案單位	臺北市內湖區健康服務中心
提案人員	主要提案人：洪立嚴護士貢獻度：30% 參與提案人：鄭曉芬組長貢獻度：30%、杜文琪秘書貢獻度：20%、 紀玉秋主任貢獻度：20%
提案範圍	有關各機關業務推動方法、作業流程及執行技術之改進革新事項。
提案名稱	「建構都會型校園健康早餐推動新模式」-- 小小營養師，健康早餐聰明吃
提案緣起	根據教育部學生體位資料，2014年國小學童過重及肥胖比例已達29%，近每3名學童即有1人過重或肥胖，衛生福利部國民健康署指出過重或肥胖的學童有近6成比例會成為過重或肥胖的成人；美國國家科學院醫學研究所食物與營養委員會(IOM)報告更指出兒童時期肥胖更可能造成日後發展為第2型糖尿病。現今校外周邊手搖飲料、速食店、炸物攤林立，更增加攝取含糖飲料及高脂飲食的機率，且不良的飲食行為大都在兒童時期便已養成，將持續到成年期(Birch, & Fisher, 1998)，增加成年後相關慢性病的罹病率和死亡率。 根據本中心擋風玻璃式調查，結果發現明湖國小周邊500公尺內多家早餐店林立，顯示該區外購早餐需求龐大，因此，本中心選擇明湖國小進行早餐習慣調查，發現該校5年級過重及肥胖學童占全年級22.6%，有8成學童每天有吃早餐習慣，有高達近7成的學童在外選購早餐，且31.1%學童會選購油煎、炸類的早餐，因此，讓學童在國民小學成長階段，建立正確的飲食觀念與習慣，讓家長重視學童的早餐飲食是非常重要的。 本案係推動校園周邊健康飲食計畫，首創建立「都會型校園健康飲食推動新模式」，結合學校及在地資源，運用在地志工媽媽的力量，成功有效的建置校園周邊健康飲食環境，創新舉辦健康促進活動，透過健康促進策略，介入國小學童營養知識，進而建立學童健康飲食觀念及改變學童選購健康早餐的行為。105 年度複製成功經驗將此模式擴散至康寧國小，提升業務推動的成效，並獲得多家媒體報導，本中心將持續運用此模式推廣到本(內湖)區其他學校，相關成果亦可提供本市校園健康飲食政策推動參考。

實 施 方
法、過程及
投入成本
實施方法、
過程及投
入成本

➤ 策略一：連結在地社區資源，推動校園健康飲食文化

(一)社區資源盤點：召開本中心內部討論會，運用擋風玻璃式調查，實地勘察轄區內13所國民小學其校園周邊早餐店密集度，並進行社區重要人物之訪談，評估可運用社區資源及民間團體力量，選定明湖國小健康促進學校為校園健康飲食推動場域。

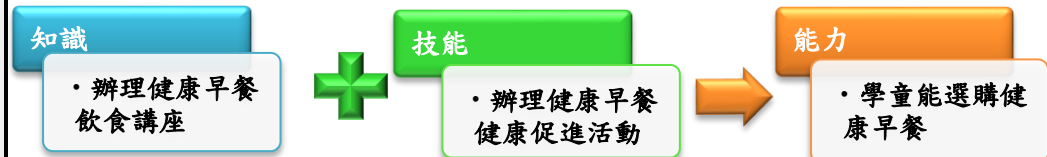
(二)連結資源單位：召集明湖國小校長、衛生組長、班級導師、家長會、志工團、國泰醫院社區營造團隊及里鄰長共同組成跨領域推動聯盟，召開共識會，研議校園周邊健康飲食推動方式，並不定期召開討論會，進行橫向溝通，確保方案之推動能及時傳達及修正，共同聯手打「肪」。



➤ 策略二：辦理早餐飲食習慣及知能調查，作為方案推動基礎

針對明湖國小五年級學童進行早餐飲食習慣及知能調查，結果顯示高達近7成的學童在外選購早餐，9成以上學童了解六大類食物分類，但是對於六大類食物份數僅有1~3成的學童清楚(調查結果如附件1)。由此顯示提升學童挑選健康早餐技巧及六大類食物份數的認知知能是相當重要的。

➤ 策略三：介入以學童為中心之健康促進方案，提升學童對健康早餐之認知及選購技巧



(一)辦理健康飲食講座，提升學童知能：由專業營養師進行授課，透過動畫的視覺效果，教導分辨六大類食物及份數，並直接讓學童換算含糖飲料的含糖量，運用有獎徵答等活潑而有趣的手法吸引學童學習增進其知能。

(二)製作學習工具，提升學習成效：設計「我是健康小尖兵學習單」增加學童對健康早餐食物種類及份數的概念，製作「健康早餐聰明吃元氣手冊」，以圖片替代文字，讓學童及家長容易對照，並將手冊內容融入各項健康飲食促進活動中並邀集學童家長一同參與，不僅提升學童對於健康早餐的認知，更強化學童及家長選購時的技巧。

(三)招募小小營養師種子團，締造蒲公英擴散效應：由班導師協助5年級每班選出2-3位學生，擔任小小營養師，組成種子團，培訓學生成為「健康早餐」小種子，賦予責任及榮耀。期望透過種子傳播帶動校園健康飲食風氣，讓同學之間相互學習、影響及擴散。

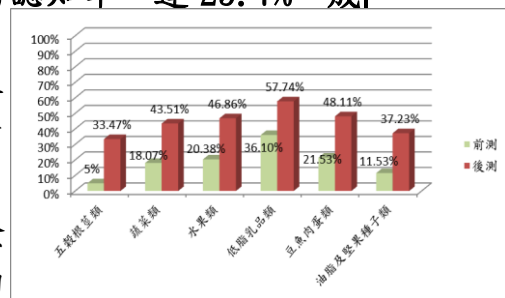
(四)舉辦創意健康促進活動：

實施方法、過程及投入成本	活動主題	活動內容
	健康早餐採購趣	由學校志工媽媽擔任組長，帶領種子團參訪早餐商家，再由內湖國泰診所營養師現場指導，講授健康早餐觀念，教導分辨六大類食物及份數，填寫「我是健康小尖兵」學習單，讓學童體驗健康早餐，增進選購健康早餐的技巧。
	「健康早餐聰明吃」集點活動	運用學校自評模式，首創辦理健康早餐聰明吃集點活動，透過學校老師宣達健康早餐集點活動訊息，並發放「健康早餐聰明吃集點卡」，於活動期間內不論食用外購或家長準備之健康早餐達 8 次的學童，即可獲得本中心為活動專屬客製之運動毛巾，並參與明湖之星選拔。
	「明湖之星」選拔	「健康早餐聰明吃」集點活動融入學校文化，首創與明湖之星選拔活動共同結合，只要集滿 8 次的學童，可獲得校方的榮譽貼條一張，集滿榮譽貼條者，可參加校內舉辦的明湖之星選拔，讓學童不僅吃得健康又獲得榮譽肯定。
➤策略四：連結在地家長志工，建置健康早餐支持環境 ◆執行步驟：  <pre> graph LR A[調查業者參加健康早餐輔導意願] --> B[確認商家參與意願，聯繫專家與商家時間] B --> C[專業輔導、規劃健康套餐] C --> D[健康早餐宣導與行銷] </pre> (一)行動拜訪，調查意願：由在地志工媽媽們協助進行初次商家拜訪，運用志工媽媽與商家的熟稔度及信任，加上商家基於顧客至上的理念，大大降低對加入健康早餐商家行列的排斥，提升對商家陌生開發的成功率與參與意願。 (二)規劃健康早餐套餐組合：由專業營養師與業者共同討論餐點之烹調方式、材料，給予業者健康飲食烹調原則之衛教，依產品特色、規劃符合校園飲品及點心販售品項與學校午餐食物內容及營養基準，且符合少油、少鹽、少糖、多蔬果等健康化產品，設計健康早餐套餐組。 (三)宣導與行銷：設計精美海報及宣傳單張貼於店內，並結合學校舉辦多項健康促進活動進行宣導，增加商家及健康產品的曝光率。 執行困難與解決方案 ➤專業背景限制：本中心人員多為護理背景，無專業營養師，故執行餐飲業商家輔導時，力有未逮，需另外聘營養專業人員協助，亦常因業者與營養師時間難契合，致業務推動期程延後。 ●建議方案：協調醫療院所，由院內營養師組成商家輔導團隊，由一位營養師擔任統一聯繫窗口，負責分派輔導商家予營養師及		

實施方法、過程及投入成本	確認輔導時間，縮短行政處理時間，以提升商家輔導的效率。																											
	➤商家販售品項、內容物固定，提高輔導難度：輔導轄區餐飲業者製售健康早餐時，業者因為擔心改變餐點口味，影響生意，增加工作量等因素，導致配合意願低。																											
	●建議方案： 1. 請營養師依營養專業，就現有產品進行健康搭配，在烹調上提供少油烹調方式，如：使用噴霧狀容器裝油，避免以傾倒方式用油，減少油量，提高餐飲業者接受度與配合意願。 2. 持續辦理健康飲食促進活動，宣導健康早餐觀念，加強e化行銷宣導本區在地的健康飲食環境，鼓勵市民參考食用，提升商家及健康早餐曝光率。																											
	成本效益分析 ➤時間成本：商家輔導之陌生拜訪及說服接受輔導部分往往需耗費許多時間，且由中心同仁進行陌生開發，需耗費6個月時間方能完成預定目標家數的招募，透過學校志工媽媽們進行拜訪邀約，平均每家花費30分鐘，拜訪次數平均1.5次，且在1個月之內即完成預計招募的商家，節省時間成本達166%，有效提升工作進度及業務績效。 ➤人力成本：104年度校園周邊健康飲食商家輔導計畫共輔導11家商家，所需之人員達77人，經費支出僅營養師之專家出席費及講師鐘點費，有效節省人力成本支出，且透過活動辦理，提升學生、家長、學校及商家健康飲食觀念，為無形效益。詳細人力經費表如下：																											
	<table><tr><th></th><th>人數</th><th>經費</th></tr><tr><td>健康服務中心人員</td><td>20</td><td>0</td></tr><tr><td>社區營造團隊(含營養師)</td><td>3</td><td>22,000</td></tr><tr><td>明湖國小老師</td><td>12</td><td>0</td></tr><tr><td>明湖國小學生(小種子)</td><td>23</td><td>0</td></tr><tr><td>明湖國小志工團</td><td>12</td><td>0</td></tr><tr><td>明湖國小家長會</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>里辦公室志工</td><td>5</td><td>0</td></tr><tr><td>總計</td><td>77</td><td>22,000</td></tr></table>		人數	經費	健康服務中心人員	20	0	社區營造團隊(含營養師)	3	22,000	明湖國小老師	12	0	明湖國小學生(小種子)	23	0	明湖國小志工團	12	0	明湖國小家長會	2	0	里辦公室志工	5	0	總計	77	22,000
	人數	經費																										
健康服務中心人員	20	0																										
社區營造團隊(含營養師)	3	22,000																										
明湖國小老師	12	0																										
明湖國小學生(小種子)	23	0																										
明湖國小志工團	12	0																										
明湖國小家長會	2	0																										
里辦公室志工	5	0																										
總計	77	22,000																										
實際執行（未來預期）成效	➤參與校園周邊早餐店商家共 11 家，推出 22 套健康早餐套餐組，建構健康支持性環境 本提案以明湖國小為示範學校，結合社區各界資源及明湖國小志工團，組成跨領域推動小組，運用在地居民力量，順利招募明湖國小周邊 500 公尺內之明湖早餐店、弘爺早餐店、味亦美早餐店、米荳尼早午餐、拉亞早餐店、吐司工房、早餐優選、永和豆漿、小城早餐、迷你屋早餐、The Fun Breakfast 等 11 家商家加入健康早餐商家行列，提高學童及家長對選購健康早餐之可近性及可獲性，成果總表詳見附件 2。																											

►提升學童對於健康早餐六大類食物份數的認知率，達 25.7%，成長率達 137%

辦理「健康早餐聰明吃集點活動」共發放 270 張集點卡，回收之集點卡中，有 135 位學童集滿 8 次，集滿比率達 50%，並於集點活動後進行六大類食物份數測驗，結果顯示：學童對於六大類食物份數的認知率平均 44.48%，與計畫推動前之學童認知率平均 18.74%相較，提升 25.74%，成長率達 137%如右圖。



六大類食物份數認知度前後測比較

►學童活動滿意達 93.3%

經由滿意度問卷調查，學童對參與本次活動感到滿意，填答非常同意者達 93.3%，期待下次再參加類似活動者亦有 86.6%，詳細滿意度調查結果(附件 3)。

►增加學童對於健康早餐飲食的自我效能

(一)製作「健康早餐聰明吃」元氣手冊350份、「我是健康小尖兵」學習單270份及集點卡270份，透過辦理「健康早餐採購趣」及「健康早餐聰明吃集點活動」，增進學童對於健康早餐的認識及選購技巧，進而強化其採取健康飲食之動機與行為。

(二)辦理「健康早餐採購趣」，共有 11 位志工媽媽及 23 位小種子參加；「健康早餐聰明吃集點活動」共 270 位 5 年級學童參與，於集點活動期間內共 135 位集滿點數

(8 點)亦即選購健康化早餐者，共計達

1,080 人次，而全部(270 位)學童選購健康早餐之總次數達 1,836 人次，高達 8 成 5 的學童選購或請家長準備健康早餐，避免油炸類及增加蔬菜量的攝取(如右圖)。

(三)運用開放式問卷進行調查，由學童的回饋顯示：

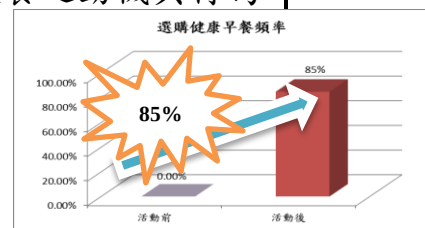
1、參與集點活動會讓平時不吃早餐的學童開始吃早餐。

2、同學之間會互相鼓勵提醒吃健康的早餐。透過手冊了解平時吃早餐的份量太多，會調節早餐的份量及不要吃太多油脂的食物，並增加蔬菜的攝取。

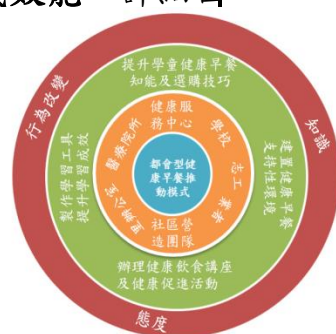
►藉由推動校園周邊健康飲食計畫與執行有關策略及辦理健康促進活動，增進學童對選購健康早餐飲食的正面自我效能，詳細回饋內容如附件4。

►全國首創建構都會型校園健康早餐推動新模式

透過多元資源連結與整合，瞭解學童早餐飲食情形，並配合問卷前、後測量的資料統計分析與回饋，說明各項健康促進策略介入後知識、態的改變，建構出「都會型校園健康早餐推動新模式」(如右圖)，期能藉由此推動模式之運作類推



學童選購健康早餐頻率



實 際 執 行 (未 來 預 期) 成 效	至各學校，以促進學童健康、營造校園周邊健康飲食環境。 外部顧客成效： ➤ 成效 I：進行商家輔導共開發並製作海報行銷標示 22 套健康早餐套餐組合，與學校結合辦理健康促進活動，宣導健康飲食觀念，增加商家及健康早餐品項之曝光率，不僅提升學童選購健康早餐知能，進而影響成人顧客選購健康早餐之比率，間接提高商家營收。 ➤ 成效 II：透過團隊合作資源連結，與學校辦理健康促進活動，不僅在校內營造健康早餐風氣，更擴及家庭，鼓勵學童及家庭多吃健康早餐，促進學童對不良飲食行為的改變，商家、學校、學童及家庭共同重視學童的健康及營養。 ➤ 成效 III：在訪查校園周邊早餐店的過程中，發現便利商店也是學童購買早餐的選擇之一，但因便利超商，有直營店及加盟店的分別，直營店的店內陳列擺設需總公司決定，但加盟店可由店長自行決定，因此，將便利商店將列為 105 年度校園健康飲食輔導重點對象。 ➤ 成效 IV：105 年度本中心將「都會型校園健康早餐推動新模式」擴展至康寧國小，並將 3 家便利商店納入輔導，進行校園周邊健康飲食計畫的推動，截至 6 月底，已完成 12 家商家輔導，推出 24 套健康早餐套餐組，並於 105 年 6 月 20 日於衛生局記者會進行康寧國小校園周邊健康飲食輔導成果發表，獲得多家媒體熱烈回響，共有 3 則平面媒體報導及 13 則網路新聞報導(如附件 5)，透過媒體傳播，喚起社會大眾對學童早餐飲食的關注，進而重視學童健康。 內部顧客成效： ➤ 成效 I：本中心人員，藉本方案推動，透過一連串的溝通協調、相互磨合形成共識，強化與社區合作之夥伴關係，學習跨領域營養專業連結及資源整合，深刻省思體認學童的營養需求，周延規劃健康促進活動、提升推動健康促進工作知能 ➤ 成效 II：本中心有許多健康促進議題在校園內推動，透過複製「都會型校園健康早餐推動新模式」於其他健康議題，可有效運用在地資源及人力，節省時間成本，大大提升議題推動的成效。
相關附件	附件 1：早餐飲食問卷調查分析結果 附件 2：校園周邊商家輔導成果總表 附件 3：滿意度調查結果 附件 4：健康早餐集點活動回饋內容 附件 5：媒體報導
聯絡窗口	姓名：洪立嚴護士 電話：27911162#7062 Email：hung6892@health.gov.tw

早餐飲食問卷調查分析結果

六大類食物之認知度	正確	錯誤	
五穀根莖類	94.59%	5.4%	
蔬菜類	95.75%	4.24%	
水果類	96.52%	3.47%	
低脂乳品類	96.52%	3.47%	
豆、魚、肉、蛋類	98.06%	1.93%	
油脂及堅果種子類	93.43%	6.56%	
六大類食物份數認知度	正確	錯誤	不清楚
五穀根莖類	5%	46.54%	48.46%
蔬菜類	18.07%	33.86%	48.07%
水果類	20.38%	30.39%	49.23%
低脂乳品類	36.15%	15.78%	48.07%
豆、魚、肉、蛋類	21.53%	31.17%	47.3%
油脂及堅果種子類	11.53%	33.47%	55%
問題內容			百分比
學童每天吃早餐的比例			83.84%
家人協助準備早餐的比例			56.53%
學童在外面購買早餐的比例			68.64%
學童覺得吃早餐是重要的比例			83.07%
學童覺得自吃的早餐營養是足夠的比例			76.53%
學童對自己吃的早餐感到滿意的比例			66.15%
最常吃的早餐種類	三明治、漢堡		24.61%
	吐司、麵包		80%
	飯糰、壽司		17.3%
	粥、麵食類		10.76%
	油煎、炸類		31.15%
	蒸類(包子、饅頭…)		26.15%
	蛋糕、餅乾、零食		6.5%
	蔬果類		18.07%
最常喝早餐飲品種類	豆漿		11.53%
	米漿		23.07%
	鮮奶		50%
	紅茶、綠茶、奶茶		36.53%
	優酪乳、調味乳		17.3%
	不喝飲品		19.61%
	蔬果汁		10.76%

校園周邊商家輔導成果總表

編號	業者名稱	地址	結合資源共同輔導	健康化產品 項數		熱量標示	營養標示	輔導成果特色簡述
1	明湖早餐店	康寧路 3 段 99 巷 11 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 高纖樂活餐：少油、高纖，增加蔬菜量。 2. 高纖精選餐：烹調時減少油量，不提供醬油。
2	弘爺早餐店	康寧路 3 段 99 巷 12 弄 1 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 護心寶貝餐：客製化鮭魚不加美乃滋，烹調時減少油量，飲品減糖。 2. 全穀優質餐：新鮮玉米製成，增加學童全穀類攝取，不提供醬油，飲品減糖。
3	味亦美早餐店	康寧路 3 段 189 巷 21 弄 13 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 護心美味餐：客製化鮭魚不加美乃滋，增加蔬菜量。 2. 高纖元氣餐：烹調時減少油量，不提供醬油。
4	米荳尼早午餐	康寧路 3 段 99 巷 8 弄 2 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 全穀舒活餐：熱量低，增加學童全穀類攝取。 2. 美味繽紛餐：客製化水果不加美乃滋，提高蔬菜量，飲品減糖。
5	拉亞早餐店	康寧路 3 段 189 巷 11 弄 12 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 樂活低卡餐：熱量低，客製化輕食套餐，油醋取拜美乃滋。 2. 高纖健康餐：烹調時減少油量，不提供醬油，飲品減糖。
6	吐司工房	康寧路 3 段 189 巷 21 弄 11 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 高纖輕食餐：高纖，增加蔬菜及全穀類攝取。 2. 低油美味餐：新鮮肉片，不加油，以烘烤方式烹調，減少油脂攝取，口感加分。
7	早餐優選	康寧路 3 段 189 巷 12 弄 5 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 樂活輕食餐：低卡、熱量低，搭配不加醬沙拉增加蔬菜攝取。 2. 高纖補鈣餐：增加蔬菜及鈣質攝取，以烘烤方式烹調，減少油脂。
8	永和豆漿	康寧路 3 段 189 巷 14 弄 1 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 高纖美味餐：增加蔬菜量攝取、熱量低。 2. 高纖樂活餐：增加蔬菜量攝取、熱量低。
9	小城早餐	康寧路 3 段 16 巷 121 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 元氣活力餐：低油、少醬飲品無糖。 2. 健康優質餐：低卡、高纖，增加蔬菜攝取。
10	迷你屋早餐	康寧路 3 段 189 巷 3 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 元氣精選餐：新鮮雞排，以少油方式烹調，吐司不塗醬，降低熱量且有飽足感。 2. 健康浪漫美味餐：裹蛋液之法式吐司以一般油取代奶油，並增加蔬菜量，口感美味又健康。
11	The Fun Breakfast	康寧路 3 段 16 巷 99 號	內湖國泰診所、國泰仁愛總院、明湖國小志工團	●	2	●	●	1. 健康寶貝餐：高纖、低卡，增加蔬菜攝取。 2. 元氣滿福餐：以少油方式烹調，滿保不塗醬，降低熱量。

滿意度問卷調查結果

題目		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	本次活動可以增加對健康早餐食物的認知	42.7%	53.5%	1.2%	2.5%
2	本次活動內容對我有幫助	39.3%	55.7%	2.1%	2.9%
3	本次活動讓我收穫豐富	36.4%	57.7%	2.1%	3.3%
4	活動時間安排感到滿意	32.6%	60.2%	4.2%	2.9%
5	整體而言，我對本次活動感到滿意	36%	57.3%	3.3%	3.3%
6	我期待下次再參加類似的活動	31.8%	54.8%	5.4%	7.9%

健康早餐集點活動回饋內容

回饋內容：

- ✚ 我參與完活動後我就不再會不吃早餐了
- ✚ 可以讓人早餐吃得更健康，鼓勵不吃早餐的同學吃早餐。
- ✚ 調節自己吃早餐的量。
- ✚ 控制早餐的份量。
- ✚ 早餐不要吃太多油脂的東西。
- ✚ 參加這次活動後，讓我知道不要常吃油炸類的食物。
- ✚ 參與這次活動後，我學會要提醒自己吃早餐
- ✚ 我學到我吃的早餐都不均衡，看完這本書讓我不會再錯下去。

自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 我參與完活動後我就不再不吃早餐了 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 不要吃太多肉類 3、您對於本次活動有何建議？ 我對這次的活動很滿意，沒有建議	自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 可以讓人早餐吃得更健康。 鼓勵不吃早餐的同學吃早餐。 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 整體上都很完美，下次可以再說明清楚一點 最滿意 3、您對於本次活動有何建議？ 下次可以做運動或宣傳。
6 我期待下次再參加類似的活動 自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 調節自己早餐吃的量。 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 可以再加上午餐和晚餐。 3、您對於本次活動有何建議？ 沒有	自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 控制早餐的份量。 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 多吃蔬菜類。 3、您對於本次活動有何建議？ 希望能夠做的更有趣。
自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 早餐不要吃太多油脂的東西	自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 參加這次活動後，讓我知道早餐不要常吃油炸類的食物 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 我覺得我應該要為了身體健康認真吃早餐。 3、您對於本次活動有何建議？ 下次還可以再辦一次。
自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 在參與完本次活動後，我會會提醒自己早餐要吃健康。 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 沒有。 3、您對於本次活動有何建議？ 無意見	自由填寫區： 1、您在參與完本次活動後，讓您感到有何收穫或優點？ 我學到我吃的早餐都不均衡，看完這本書讓我不會再錯下去。 2、您對於本次活動整體方面有何需要加強或改進之處？ 可以把字印上去，讓小朋友看得懂。 3、您對於本次活動有何建議？ 可以把書裡面的圖變的精製點。

媒體報導



105 年 6 月 20 日中嘉新聞



105 年 6 月 20 日蘋果及時新聞



105 年 6 月 21 日聯合報



105 年 6 月 21 日自由時報



105 年 6 月 21 日 UPAPER



105 年 6 月 20 日華人健康網



105 年 6 月 21 日中時電子報



105 年 6 月 22 日東森新聞