

單位：臺北市府教育局

地址：臺北市信義區市府路1號8樓北區

業務聯絡：臺北市府教育局體育及衛生保健科 許巧華科長 0912-206-482

劉映秀股長 0911-156-732

新聞聯絡：臺北市府教育局綜合企劃科 卓育欣督學 0930-936-532

【發稿日期：113年2月10日】

【主題：聰明吃、快樂動-健康成長密碼「85210」】

【臺北報導】隨著寒假的到來，農曆春節陪伴著我們迎接嶄新的一年。在歡欣鼓舞的氛圍中，家家戶戶歡聚團圓，共享美好時光，臺北市教育局提醒成長階段的學生，除了歡享過年的樂趣外，也要持續關注自己的健康與營養，維持健康生活的好習慣。教育局鼓勵同學們一起實踐健康守則，守護你我的健康。

一、「85210」讓我變聰明

健康成長密碼「85210」，每個數字都代表重要的健康訊息：「8」每天睡滿8小時，充足的睡眠不只提高學習效率，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」天天5份蔬菜水果、提供成長所需的營養素，讓消化順暢精神好；「2」每天觀看螢幕（手機、電腦或電視等3C產品）時間少於2小時，；「1」每天運動30分鐘至1小時，養成動態的生活習慣，透過動吃動，快樂長高變聰明；「0」含糖飲料，過年期間應景好吃的糖果零嘴吸引味蕾，過量糖的攝取會導致肥胖也影響生長，多喝白開水，遠離蛀牙與肥胖。透過這個簡單的口訣，建立健康的生活習慣，在過年期間也能保持良好的身心健康，讓寒假變成一段健康成長的冒險。

二、聰明吃，美味又營養

儘管過年期間充滿美食，較高油脂及高熱量的食物仍應該控制用量，飲食上遵循三多三少原則-多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖，並運用「我的餐盤」概念，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，透過均衡飲食，滿足身體所需的各種營養。

三、快樂動，活力無限

寒假不只是宅在家裡的好時光，更是運動的黃金期，各種有趣的運動活動，包括足球、籃球、桌球、羽球、游泳、跑步等，在快樂運動中增強體魄、培養運動精神，也可以將運動融入生活，如安排春節戶外活動，就近利用社區的公園、健走步道、騎自行車，可以避免體重上升，讓健康成為新年的開始。

教育局同時也鼓勵學生在寒假期間記錄下自己的健康生活，透過拍攝照片、錄製影片，並在開學後進行分享自己的聰明吃、快樂動心得，同學間彼此鼓勵，在吃與動的平衡健康成長，擁有更健康、更有活力的生活方式。養成「85210」健康生活，多運動、睡眠充足、少喝含糖飲料，讓身體健康，為即將來臨的開學做好萬全準備，迎接新學期的到來！