

## 附件二、教師暨家長講座說明

一、家庭與校園的支持是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，而孩子健康飲食習慣的建立，並非在短時間內即能養成，唯有家長的陪伴與學校的支持，方能鼓勵孩子正確挑選食物，進而真正落實於日常生活中。

二、本會特別精心規劃教師及家長講座，強化飲食營養知識及技巧，以期協助及鼓勵兒童養成良好的習慣，強化學生飲食行為改變。

三、講座內容說明：

### 1. 『小樂活食育』教師暨家長講座

◆宣導主題：成為更健康的我

◆宣導內容：透過健康風險數字激發動機、破解常見的 NG 飲食習慣，以及簡單好記易落實的飲食原則，並相互討論如何成為更健康的自己

◆宣導對象：學校師長/家長

◆費用：免費

◆活動時間：每場 80 分鐘

◆需請學校準備：麥克風、影音設備、簡報筆、投影機  
A3 紙、彩色筆數支(分組討論使用)

四、注意事項：

1. 請務必填妥資料，收到報名表後將於兩周內電話回覆。

2. 教師研習暨家長講座一學期上限 10 場次。申請時間依報名先後順序安排，若時間衝突將另行協商。

3. 若學校講座中有現場實作餐點需求，請洽基金會。

## 『小樂活食育』教師研習/家長講座 報名表

宣導主題：成為更健康的我

宣導內容：透過健康風險數字激發動機、破解常見的 NG 飲食習慣，  
以及簡單好記易落實的飲食原則，並相互討論如何成為更健康的自己

宣導對象：學校教師/家長

費用：免費

活動時間：每場 80 分鐘

需請學校準備：麥克風、影音設備、簡報筆、投影機

A3 紙、彩色筆數支(分組討論使用)



活動時間：112 年 02 月 20 日(一)至 112 年 06 月 30 日(五)

學校名稱			
聯絡電話		聯絡人	
聯絡地址	□□□		
E - m a i l			
申請時間	日期： ( ) 時段： : ~ : ★活動時間：112 年 02 月 20 日(一)至 112 年 06 月 30 日(五)		
參加人數			
講座地點			
備註			
填妥後請傳真至(02)2775-2729，楊川瑩營養師，謝謝！			