



臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市士林區健康服務中心

發稿時間：109 年 5 月 25 日

聯絡人：呂秀蓉主任

聯絡電話：(02)2881-3039 轉 7111

聯絡行動：0979-305-025

頁 數：2 頁

「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」

健康飲食影片徵選活動開跑~

做伙簡單快樂煮 打造健康 Eat 世代

為了倡議均衡飲食的生活型態，臺北市士林區健康服務中心今年度與士林健康促進協會合作，共同辦理「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」健康飲食影片徵選活動，活動日期自即日起至 109 年 7 月 15 日止，得獎作品最高可獲得獎金 5,000 元，歡迎各界的箇中好手踴躍報名參加。

在生活步調忙碌的現代，多數家庭沒時間煮飯而選擇外食的比例逐年增加。根據國家衛生研究院 104 年調查顯示，我國國、高中生早、午餐的外食比例超過 8 成，而成人早、午餐外食比例也超過 5 成。董氏基金會食品營養中心 105 年調查顯示，臺灣 13-64 歲人口中，平日早餐外食比例佔 64.8%(超過 1,100 萬人口)、午餐外食更高達 79%(超過 1,370 萬人口)。

臺北市士林區健康服務中心呂秀蓉主任表示，外食雖提供方便性和多樣化的選擇，但無形中卻造成健康問題。一般外食常忽略膳食纖維及蔬果攝取的重要性，依據衛生福利部國民健康署 107 年修訂之「國人膳食營養素參考攝取量」，膳食纖維建議攝取量為每日 14 公克/1,000 大卡，若以成年男性 1 天 2,000 大卡計，則每日膳食纖維的攝取量應至少 28 公克；成年女性 1 天 1,500 大卡則需攝取至少 21 公克。另據 102~105 年國民營養健康狀況變遷調查結果，19~44 歲之男、女每日膳食纖維攝取量分別為 15.7、14.1 公克，攝取量不到建議量的 7 成，攝取不足易導致排便不順暢，長期



代謝不良恐造成三高等慢性疾病的發生。

為了提升民眾正確的營養觀念、培養良好的飲食習慣，藉由舉辦健康飲食影片徵選活動的機會，將「我的餐盤」、「均衡攝取六大類食物」、「健康飲食」等圖像口訣體現於參賽作品中，同時在選材、烹煮健康料理過程中深化對健康飲食質與量的概念，並能促進親子、同儕之間的互動，共創美好時光。

此次活動以烹調「早」、「午」、「晚」餐擇一為主題，並符合「我的餐盤」或「均衡攝取六大類食物」或「健康飲食」為原則，活動組別分「廚神PK組」、「學生潛力組」及「親子創意組」共3組，就各組排名及佳作頒予獎金5,000元、3,500元、2,500元及1,000元，請民眾擇1組別報名，並將健康飲食影片作品以「光碟」方式儲存，連同檢核表及其他附件，掛號寄至臺北市士林區中正路439號2樓(臺北市士林區健康服務中心「健康促進組」)，歡迎士林區的民眾踴躍報名參加。活動相關訊息請參閱臺北市士林區健康服務中心網站/最新消息專區查詢(<https://www.slhc.gov.taipei/>)或電洽(02)2881-3039 轉 7172 包小姐。