

臺南市政府教育局 函

地址：70801臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：王郁雅
電話：2991111-8729
電子信箱：tnchish@tn.edu.tw

受文者：臺南市新化區正新國民小學

發文日期：中華民國108年12月11日

發文字號：南市教安(二)字第1081418074號

速別：普通件

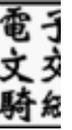
密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明二~三 (1418074A00_ATTCH10.pdf、1418074A00_ATTCH11.pdf、
1418074A00_ATTCH12.pdf)

主旨：檢送均衡飲食衛教宣導摺頁、影片及口訣歌等電子檔，及
「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」活動訊息，請依說明辦
理，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部108年12月3日衛授國字第1080201898號函辦理。
- 二、為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的健康生活型態，衛福部國民健康署發展「我的餐盤」圖像及口訣（附件1），讓民眾透過口訣，及利用拳頭、掌心瞭解每餐六大類食物量，並製作「我的餐盤」均衡飲食宣導摺頁、影片、口訣歌曲等素材。請納入本局「臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫」之餐前5分鐘教材參考，及透過資源平台傳遞相關訊息及宣導標語（附件2）。
- 三、另衛福部國民健康署為推動民眾落實均衡飲食，刻正辦理「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」的活動，透過拍下跟著



口訣歌一起唱的影片，或發揮創意改編歌曲，上傳到指定活動頁面，就有機會獲得豐富好禮。活動自11月13日起至12月31日為止，活動海報及宣導標語詳如附件3，敬請協助轉知全校師生踴躍參加，詳情請見活動頁面

<https://singmyplate.learneating.com/#/>。

- 四、有關「我的餐盤」均衡飲食之相關內容請參考本部國民健康署網站（<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621>），相關宣導單張、手冊及相關素材等電子檔請至本署網站資源下載處下載使用（網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406>，另影片載點網址：<https://ppt.cc/f5CTDx>）

正本：臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各國民小學

副本：本局學輔校安科

