

嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號
承辦人：王秋敏
電話：3620123轉519
傳真：3620161
電子信箱：chiumin@mail.cyhg.gov.tw

受文者：嘉義縣中埔鄉灣潭國民小學

發文日期：中華民國107年7月12日
發文字號：府教體字第1070141481號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

主旨：有關辦理各校辦理營養教育或衛生講習時，將「我的餐盤」圖像納入均衡飲食之相關教材，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據本縣衛生局107年7月10日嘉衛藥食字第1070018733號函辦理。
- 二、為培養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，健康署業於107年3月公布最新版「每日飲食指南」、「國民飲食指標」及各生命期營養建議等，並於107年5月公布國人「我的餐盤」圖像，以餐盤之圖像呈現各類別之比例，同時提出口訣「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」。
- 三、請各校將「我的餐盤」圖像、新版「每日飲食指南」、「國民飲食指標」及各生命期營養建議等均衡飲食相關內容納入「烹飪及營養教育」類別之課程中，以落實均衡飲食之健康生活型態。
- 四、前述相關文件已置於健康署肥胖防治網/資源下載/手冊下

嘉義縣中埔鄉灣潭國民小學



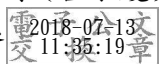
107/07/13

1070002299

載/聰明吃(<https://goo.gl/SEUKY6>)及健康署肥胖防治網
/聰明吃/聰明吃小撇步/我的餐盤(<https://goo.gl/H3iiyM>)，請逕行下載參考應用。

正本：嘉義縣各國民中小學(含永慶與竹崎高中)

副本：嘉義縣政府教育處



裝

訂



線

