

衛保組 4主題展覽 守護你的健康

學生大代誌

【記者李柔淡水校園報導】學務處衛生保健組於6月3、4日在黑天鵝展示廳舉辦健康週活動，3日中午舉辦開幕式，由學務長林俊宏、生輔組組長王鴻展、課外組組長陳瑞娥、諮輔組組長許凱傑、衛保組組長談遠安等師長到場參與，今年主題是「校園守護網94很健康」，共有四個展示攤位以互動遊戲向參與師生推廣正確觀念，集滿四個戳章並繳交問卷可兌換健康水果一盒。場內也搭配主題播放微電影，寓教於樂。四個攤位分別有均衡飲食，以健康骰骰樂的遊戲讓觀展者了解健康飲食習慣，下午邀請到營養師教大家蔬果罐沙拉DIY；愛滋防治去歧視則特別邀請到紅絲帶基金會講師透過問卷推廣防治觀念；長者關懷和大傳系畢製老朋友團隊合作推廣長照議題；用藥安全主題則聯手藥師公會全國聯合會，讓師生了解社區藥局所提供的各項服務。參與同學大傳四王雪玲表示，「我對愛滋病防治的部分比較印象深刻，它以填寫問卷的方式，並科普許多相關的知識，對現今大學生較有助益。」

健康比例 聰明吃，均衡營養 好簡單

我的健康餐盤

乳品類

每餐1份
240cc

蔬菜類



比水果多一

豆魚蛋肉類



全穀雜糧類



堅果種子類



一茶匙

豆魚蛋肉類

1掌心蛋白質食物
其選擇優先順序：
豆類>魚類與海鮮
並避免加工產品

全穀雜糧類

全穀雜糧類之份量
應以「原態」不加
(每日攝取量1/3)

油脂與堅果

1份堅果種子 = 1
(約杏仁果或腰果)
可於固定時間攝

以「每日」
依每日應攝
並以餐盤

品類：每天建議自1杯奶
由每1杯240ml的乳品
乳品大拿、無糖優酪乳等方式
攝取

果類：每餐水果量要大

至少2份水果
以化選擇在地、當季產品
水果 = 1個拳頭大小水果 + 半碗~1碗

蔬菜類：量比水果多一點

選擇當季蔬菜
綠和其他紅色蔬菜
蔬菜、胡蘿蔔等深淺比例1:1



淡江時報社