

碧華國中七年級青菜吃光光活動說明

一、 活動日期:114年04月07日至114年04月25日止

二、 活動緣由:

1. 根據2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人於蔬菜類食物的攝取份數，男女性皆以13-18歲族群的偏離情形最為嚴重，13-18歲男性每日應攝取5份蔬菜，然而其實際攝取量僅有1.8~1.9份，13-18歲女性每日應攝取4~5份蔬菜，而其蔬菜實際攝取量則僅有1.6~1.7份。
2. 本校改為自立廚房供應後，更能直接了解本校學生六大類食用狀況，其中廚餘量以綠色蔬菜類為最大宗。
3. 透過定量打菜，落實定時定量飲食，鼓勵同學足量攝取午餐供應內容，達成班級營養午餐吃光光目標；而許多深綠色蔬菜富含葉黃素、玉米黃素，藉由本次活動能增加攝取護眼食材，並學會尊重多元飲食，鼓勵嘗試不同食物。
4. 為養成本校學生均衡飲食的習慣，故舉辦全校7年級為期三週的青菜吃光光活動。

三、 活動辦法:

1. 由本校餐廚人員回收餐箱後，登記各班當天營養午餐所供應之綠色蔬菜菜色是否全數吃光且無廚餘。
2. 活動期間將於學務處公佈欄上公告各班當日綠色蔬菜吃光光結果。
3. 活動統計至4/25，吃光天數最多的前三名班級將提供用餐學生一份校園食品作為獎勵。
4. 若活動辦法與時間有更動將另行通知。

四、 注意事項:

1. 綠色蔬菜是指當天的履歷蔬菜或有機蔬菜，吃光才算完成當天的青菜吃光光任務。
2. 每位同學一天請勿食用超過3菜匙的量，避免一次食用太多造成身體不適。