

# 好美國小推動「我的餐盤」活動說明

## 一、起源：

國民健康署於 107 年公布

「我的餐盤」圖像，將每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品與堅果種子以圖像呈現。



## 二、211 餐盤速記法：

為使學童均衡攝取營養，減少高油/高糖/高鹽分的零食或食物攝取，本校推行「211 餐盤速記法」協助家長提醒孩子健康飲食的重要性。

2 份蔬菜(蔬菜比水果更好)

1 份蛋白質(魚蛋豆肉都可以)

1 份澱粉(飯或麵)



## 三、實行方式：

1. 請家長依孩子的食量準備好一個剛好能承裝的碗盤，每次用餐時間依照

211 法則來叮嚀孩子均衡飲食的重要性。

2. 家長可以在晚餐時間或是假日，協助孩子將飲食內容以照片的方式記錄並傳到各班級導師建立的個人餐盤日記中。學期末，學校會獎勵努力進行健康均衡飲食的小朋友。