

# 105 學年度桃園市龍山國小「健康活•樂蔬果」環保與健康蔬食實施計畫

## 一、緣起：

- (一) 依據全球統計數值，畜牧業所產生的二氧化碳，高達全球二氧化碳總量的五分之一，造成地球相當大的環境負荷。
- (二) 癌症和腦血管疾病、心臟病、糖尿病高居臺灣十大死因，根據衛生署及中華民國保健基金會的調查顯示致病危險因子主為不當飲食：攝取過多蛋白質、油脂及精緻加工食品所引起，而五穀類及纖維素卻嚴重不足。罹病的年齡層已降至高、國中小學童。
- (三) 本校對健康飲食、永續環保之推行不遺餘力，特規劃每週一餐體內環保蔬食餐，維護全校師生健康同時，亦以實際行動響應永續發展愛地球，共創回歸自然、預防疾病、促進健康及環保永續的全新生活。

## 二、依據：

105 學年度桃園市桃園區龍山國小健康促進學校計畫。

## 三、目標：

- (一) 減輕身體負擔、促進健康。
- (二) 提昇親師生營養健康知覺，強化正確飲食觀念。
- (三) 培養親師生良好的飲食習慣及態度。
- (四) 從飲食環保做起，進而實踐愛地球環保。
- (五) 宣導健康飲食、環保永續理念，增進師生健康、提升環保意識。

## 四、實施對象：

本校教職員及全校學生，一年級擇早、晚餐自行辦理。

## 五、實施期程：

105 年 9 月~106 年 6 月

## 六、實施策略：

- (一) 學校午餐每月第一週禮拜二訂為環保蔬食日，另請學生於其他餐點多食用蔬食，以利推行蔬食生活。
- (二) 運用「環保與健康蔬食」相關文宣、海報、給家長的一封信等對學生、家長宣導重

視「健康活•樂蔬果」。

(三) 辦理學生及教職員「環保與健康蔬食飲食」講座。

(四) 辦理藝文活動如繪畫、標語、創意菜單等，並張貼得獎之作品。

(五) 推廣及午餐健康蔬食飲食情境佈置。

(六) 透過校外教學，辦理體驗菜園樂活動。

### 七、實施內容與期程表：

項次	計畫項目	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1	擬定實施計畫	→									
3	環保飲食餐推行		→	→	→	→	→	→	→	→	→
4	辦理學生及教職員「環保與健康蔬食飲食」講座		→	→							
5	辦理相關藝文活動		→	→	→	→	→	→	→	→	→
6	推廣及午餐健康蔬食飲食情境佈置		→	→	→	→	→	→	→	→	→
7	體驗菜園樂活動		→	→	→	→	→	→	→	→	→

### 八、經費：

本實施計畫經費由 105 學年度健康促進學校計畫-應付代收款項下支付。

### 九、附則：

本計畫經校長陳核後公佈實施，修正時亦同。

承辦人：

衛生組 許開力

主任：

訓導處 邱創炫

校長：

龍山國民小學 羅明訓 校長