

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 11 週班會宣導資料(110.05.05)



一、班會討論：

1. 主題：健康體位
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料

二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節舉行 2021 頭家好聲音決賽，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往勤毅樓三樓就位。
- (2) 今年校慶園遊會因防疫不對外開放，請同學體諒。
- (3) 因應防疫和加強食品衛生安全，禁用一次性餐具環保園遊會調整為減塑園遊會，可用紙袋、紙餐盒和紙杯，並請各班於食品調理和販賣過程中加強防疫措施。
- (4) 請高三各班於 5/12(三)放學前 將 109 學年度第 2 學期服務學習時數調查表交回訓育組登錄。請同學務必將服務學習卡一併送至訓育組。
- (5) 本學期高二週記抽查日期為 110/6/3(四)，高一週記抽查為 6/4(五)，抽查篇數為 5 篇，讀書心得可抵 1 篇。請各班學藝股長於導師批閱後將週記送至學務處進行抽查。
- (6) 崇德文教基金會於 5/15(六)舉辦創世基金會勸募發票活動，報名資訊已置於班級櫃內，同學可自由報名參加。
- (7) 教育部高級中等學校學生新世紀領導人才第 20 期初階培育營活動時間為 7/19(一)至 7/23(五)，開放給全國高級中等學校一年級學生有意願者自由報名，報名時間至 5/18(二)止，活動詳情請洽訓育組。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 5/8 為本校 75 周年校慶、園遊會活動，請各班級加強環境清潔整理。
- (2) 行政大樓 2~5 樓廁所整修工程即將完成，開放後請同學愛護使用並保持清潔。
- (3) 環境保護局舉辦環境知識競賽，網址：<http://www.epaee.com.tw>，6/15 開始報名，有興趣的同學可以先至「環境教育終身學習網」
<https://elearn.epa.gov.tw/Default.aspx> 之「知識競賽影片」專區觀看熟悉比賽內容，組隊參加。第一名獎金 20,000 元。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 10 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：302 班	第二名：201 班	第三名：109 班
秩序：第一名：302 班	第二名：115 班	第三名：209 班
服儀：第一名：102、209 班	第二名：從缺	第三名：103 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請星期四、五、一、二穿著班服來校。

- (2) 男女生人際往來本屬正常，但請同學自重自愛勿在校園內有過份親密之行為。
- (3) 請同學注意在校言行舉止，合宜的言語表達，避免出口成「髒」，營造校園友善環境。

4、體育組宣導事項：

(1) 第二次期中考體育科範圍：

①一年級：第 1、2、3、4、5、6、7 章。

②二年級：第 1、3、5、6、7、8 章。

③一、二年級題庫已公布於本校首頁：<https://www.tcvslc.edu.tw/news/1194>，或 掃描二維條碼即可連結至網頁。

(2) 游泳池已聘任救生員值勤，每日 16：00-17：00 已開放，請想游泳的同學，可在開放時間善加利用。

5、營養師宣導事項：#每天早晚一杯奶 #鈣質 #維生素 B2 #乳製品



Q.為什麼保久乳不用冰？是不是加了防腐劑？

✎保久乳不需要加防腐劑

✎鮮奶跟保久乳只差在「殺菌方法」&「包裝」

💡保久乳：把牛奶中的超高溫殺菌及無菌包裝技術，不需加防腐劑、不用冷藏，能常溫保存六個月！

💡鮮乳：大多採用高溫短時間或超高溫短時間，加上沒有無菌包裝並行，無法做到完全無菌狀態，所以鮮乳保存期比較短也一定要冷藏。

Q.鮮奶和保久乳，哪個比較營養呢？

成分差不多，從營養成分來看，保久乳跟鮮奶一樣，**富含蛋白質和鈣質**，只有維生素的部分有一點差異。長肌肉、補骨頭兩個都可以喝👉

✅別對保久乳有誤解啦😁出門不方便帶鮮奶，帶瓶保久乳喝，簡單又方便，養好骨質不疏鬆唷👉
(圖片擷取自-薯條安的營養生活)

6、健康中心宣導事項：

(1) 請以下同學盡速至健康中心補檢身高體重及視力：

101 班陳○華。105 班廖○華。

209 班張○誌。

305 班林○欣、林○蓉、游○璇。307 班張○柔。309 班吳○家、林○彥。

314 班黃○華。315 班林○鴻、張○柔、莊○庭、徐○鎮。

(2) 5/26 下午 13:00-16:00 開設戒菸班，邀請陽光基金會黃一翔社教專員擔任講師，總計招收 20 名，目前尚有 10 個名額，請有意願的吸菸同學填妥報名表後自行繳交至健康中心，採先到先得方式(報名表如附件)。

(3) 校內外查獲吸菸學生請務必繳交回條至健康中心，5/26 準時到課，若未到班將函復衛生局開罰 2000 元後，擇期再上戒菸教育(罰到上完戒菸教育為止)。

(4) 藍卡未繳班級：101 班、109 班、111 班、114 班、201 班、205 班、209 班、212 班、213 班、214 班。

◎ **班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！** ◎

班會主題：我的餐盤 (My Plate) - 聰明吃・營養跟著來

🍴 為什麼要「均衡」呢？

許多人的生活趨於靜態，常常攝取過多的熱量，營養卻不均衡，導致肥胖、慢性病包括心臟病、癌症、糖尿病及高血脂症等罹患率上升，「均衡飲食」目的，即是為了減少一般人微量營養素缺乏的問題，並預防上述疾病發生，一般健康、無特殊疾病的人均適合採用「均衡飲食」。

🍴 怎麼吃才叫做「均衡飲食」呢？

均衡飲食是每天都要均衡的攝取六大類食物及攝取合適的量：

1. **全穀雜糧類**：主要提供熱量，全穀雜糧類，像是糙米飯、五穀飯、地瓜、南瓜等，會優於吃白麵條、白飯；例如同樣一碗飯，五穀飯含有維生素 B1 是 0.96 毫克，白米飯是 0.15 毫克，維生素 B1 含量，五穀飯的白米飯的 6 倍以上；纖維含量方面，糙米含有 6.6 公克膳食纖維，白米只含有 1 公克膳食纖維。
2. **乳品類**：豐富鈣質、維生素 B2、蛋白質，幫助骨質健康，包括牛奶、羊奶、優酪乳、起司、保久乳。
3. **豆魚蛋肉類**：提供蛋白質、維生素 B 群、鐵質，建議選擇順序是黃豆製品，如豆干、豆腐；海鮮類食物如花枝、魚；蛋類，最後是肉類如雞肉、豬肉、牛肉等。研究中發現，長期攝取紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）的人容易有心血管疾病、中風、腫瘤的現象，但少吃紅肉、常吃白肉（海鮮、雞肉）的人就沒有相同的狀況。
4. **蔬菜類**：含豐富膳食纖維、維生素 A，如菠菜、茄子、香菇等。
5. **水果類**：含維生素 C、膳食纖維，如芭樂、奇異果、鳳梨等。
6. **油脂與堅果種子類**：含維生素 E、鎂離子、鋅離子。堅果類像是核桃、杏仁、芝麻、開心果、葵瓜子等，含充足好油，對於心血管及小孩腦部發育非常的好，建議：每個人一天應攝取一份約 8 公克的堅果類。

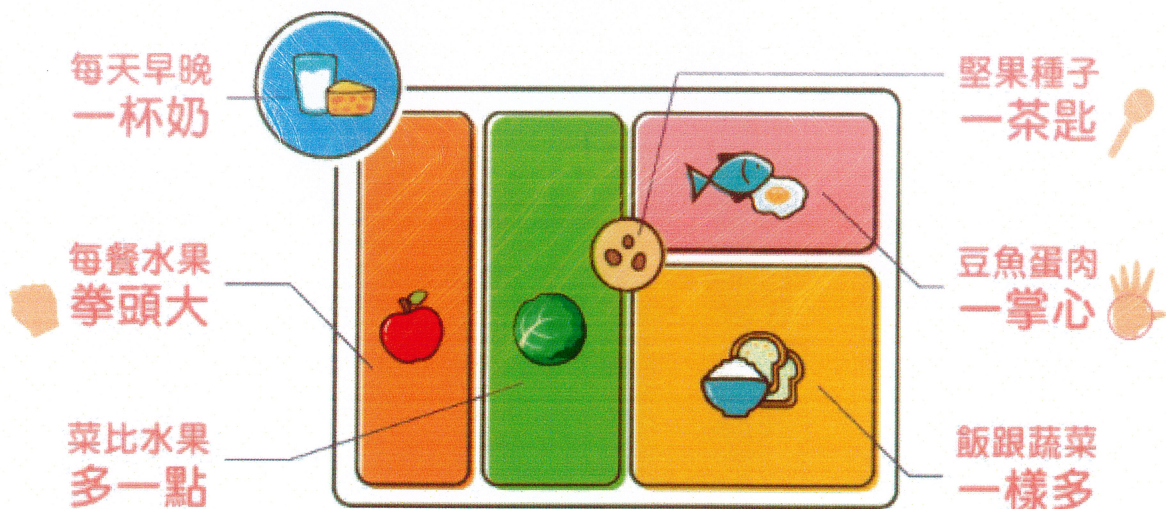
每個種類食物所提供的營養都不同，有著不同的功用，每天攝取才能維持正常的身體機能，也要盡量多變化，獲得更多不同微量營養素或是植化素，像是洋蔥、深綠色蔬菜及茄子都屬於蔬菜類，但洋蔥含硫化物，可以提升免疫力；深綠色蔬菜富含葉酸，可形成紅血球；茄子含有花青素，可幫助抗氧化。

🍴 均衡飲食根據個人狀況有不同的熱量建議量-每個人的身材、年齡及活動強度不同，每天吃的熱量也必須調整，避免過多的熱量堆積或不足。

🍴 我的餐盤 - 口訣就是黃金比例，最佳工具是我們的手

簡單的將均衡飲食概念落實生活中，參考「我的餐盤」的圖示及口訣，看得到每個食物類型的比例，每餐都能達到建議的標準，飲食上大致就有均衡囉！

1. **每天早晚一杯奶**：每天早晚各喝一杯 240 毫升乳品，或是起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. **每餐水果拳頭大**：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. **菜比水果多一點**：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. **飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同。
5. **豆魚蛋肉一掌心**：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，避免加工肉品。
6. **堅果種子一茶匙**：每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量或三茶匙(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)。



相關參考資料查詢請至：「衛生福利部國民健康署」

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=11677>

➤ 討論題綱：

1. 全穀雜糧類，相較其營養成分，一碗的五穀飯好還是白飯好？為什麼？
2. 我的餐盤 (My Plate)，主要目的是？
3. 我的餐盤 (My Plate)，六口訣是？
4. 油脂與堅果種子類中，建議每個人一天堅果種子類攝取量是多少？
5. 除了三餐，你都吃些什麼零食或飲料？請討論它們的營養價值？