

水果底加啦！推廣健康飲食

學校要聞

【記者李穎琪淡水校園報導】衛保組於1、2日在黑天鵝展示廳舉辦「水果底加啦」與「愛的電影院」主題週活動，向同學推廣健康飲食與愛滋病防護的資訊。

在烏克麗麗社獻唱一曲「我要夏天」後揭開序幕，在場氣氛也活潑起來。學務長林俊宏隨後致詞表示：「很高興看到在場同學們的熱情參與！大家一定要好好保養身體，因為在未來強健的體魄是打拼事業的本錢。」

展示廳分成兩個部份，一側放置了愛滋病相關文宣品及播映「愛滋病防治邁向DAYLIGHT」音樂劇；另一側則設置了3個遊戲關卡及2個知識站，將「蔬果579」、「飲食紅黃綠燈」等飲食健康小知識融入在遊戲裏，寓教於樂。

知識站「蔬果小百科」介紹了常見食材的好處與營養價值，「歪斜金字塔」則以飲食金字塔為基礎，說明攝取太多或太少某類食物所可能衍生的問題。現場還提供11種食用香精的比較，藉以幫助同學分辨化學與天然食品之間的差異。

大傳三楊國浩表示，「感覺自己和身邊同學飲食習慣都比較隨便，只講求味道好、上餐快；也很習慣喝飲料，很少會考慮營養方面的配搭。參加活動後才對均衡飲食有新的了解，以後也會提醒自己改變舊習，例如多喝水、少吃炸物等。」

2018/08/14