



## 德明科大辦理「健康吃 食在讚」有獎徵答



圖：「健康吃 食在讚」活動照片

健康飲食是一種生活方式，而不僅僅是一個短暫的計劃。德明財經科技大學學務處衛保組於112年5月1日至6月2日舉辦「健康吃 食在讚」有獎徵答活動，參加師生總計233人，推動食農教育，認同在地農業、地產地消、飲食文化及均衡飲食觀念，更強調培養國民食農素養，消費者的消費行為促進農業發展，包括從種植、收穫、烹飪和分享食物的全過程，也可以涉及到食物的起源、生長和加工等方面。

我的餐盤則利用圖卡讓同學們瞭解每日攝取六大類食物種類之比例，能吃得完整，營養均衡是健康飲食的基本原則，保證膳食中有足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質，以滿足身體的各種需求，養成良好的飲食習慣，學會選擇健康的食物和飲料；新鮮的食材及原型食物，避免加工食品。

透過活動宣導，可以瞭解食物的生產過程和背後的文化、社會和環境因素，從而更好理解國產農產品的價值和意義，並對身心健康有著極大的益處，不僅能夠維持健康的體重，還能提高免疫力、預防疾病，並讓整個家庭享受到美好的生活品質，從今天開始，讓我們一起追求健康吃食在讚的美好生活！

聯絡人：學務處衛保組 許安妮 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2242