

衛

檔 號：
保存年限：

教育部 書函

地址：10051臺北市中山南路5號
傳 真：(02)2397-6915
聯絡人：呂賴艷
電 話：(02)7736-5610

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國105年8月29日
發文字號：臺教綜(五)字第1050120113號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：參考手冊草案、修正意見表(0120113A00_ATTCH3.pdf、0120113A00_ATTCH4.odt)

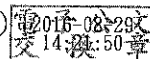
主旨：檢送本部委託編撰「大專校院推動攝食足量蔬菜教學資源參考手冊(草案)」1份，如有修正建議，請於105年9月7日前函復本部，請查照。

說明：

- 一、本部委託財團法人董氏基金會編撰旨揭參考手冊(草案)，以利學校於校園內推廣健康飲食概念，該基金會前業邀請衛生福利部國民健康署、專家學者及學校代表與會討論及研擬內容如附件。
- 二、為符合學校實際需求及現行規定，請貴單位協助審閱，如有修正建議，請依附件修正意見表於旨揭日期函送本部，俾憑參考修正。

正本：行政院農業委員會、衛生福利部國民健康署、衛生福利部食品藥物管理署、各公私立大專校院

副本：財團法人董氏基金會、本部綜合規劃司(均含附件)



105年8月29日暨收文總字第(050011950)號



3232-0689

電子公文

學生事務處

第一節 大專生攝食蔬菜現況

你/妳今天吃蔬菜了嗎？這個看似簡單的問題卻能反映現代人的飲食習慣，耳熟能詳的「天天五蔬果」、「蔬果五七九」等口號，更是為了讓民眾重視攝取蔬菜及水果的宣導台詞，2005-2008 年的全國國民營養調查結果顯示，於 19-30 歲族群男、女平均每天蔬菜攝取約 2 份，且深綠色蔬菜攝取不足 1 份，低於建議的攝取量。

此外，根據臺灣癌症基金會及南山人壽慈善基金會於 95 年 8 月至 9 月間，對 6,442 位大學生進行的網路調查結果顯示，僅有 18.2% 的大專生每天會攝取 3 份以上的蔬菜，65.1% 的大專生每天蔬菜攝取量只有 1 份或 1 份以下，僅有 15% 的大專生外食時會刻意多選擇蔬菜，另外有高達 77% 的大專生會以市售的蔬果汁飲料來代替蔬菜與水果的攝取，顯示大專生選擇食物的能力與觀念仍有待培養及加強。

依據大專校院飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫（林，100 年）結果發現，1,350 位大專生當中，僅有 11.8% 每天吃到 1.5 碗的蔬菜，有 10.7% 在一週中不到 1 天吃到 1.5 碗的蔬菜，顯示大專生對於蔬菜類食物的攝取僅有少部分達到建議量。

綜觀上述研究與調查，對大專生宣導健康飲食概念，包括攝取足量蔬菜之概念以及促進其改善攝食蔬菜之習慣，顯得其重要性。

第二節 攝食蔬菜的重要性

為什麼要吃足量蔬菜？為什麼一聽到周遭朋友有便秘困擾時，大多數人會說應該要多吃蔬菜？為什麼提到降低代謝症候群慢性疾病發生時，專家學者們總是呼籲大眾應該要多攝取各式不同的蔬菜？還是不想多吃蔬菜嗎？先從了解蔬菜開始吧！

➤ 吃蔬菜的好處-你/妳一定要知道

蔬菜中含有豐富的膳食纖維，包括非水溶性與水溶性膳食纖維，前者可以促進腸道的蠕動、形成糞便，維持腸道的健康進而降低罹患大腸癌、直腸癌等疾病的機率；後者可協助代謝膽固醇，間接達到降低血膽固醇的效用，減少罹患心血管疾病、動脈硬化等慢性疾病的風險；而蔬菜中纖維所帶來的飽足感更能幫助想要控制體重的族群控制食慾。

除此之外，各類蔬菜都有不同的維生素與礦物質，都是維持人體生命所須的營養素；如維生素A、維生素E、葉酸、維生素C、鈣、鎂、鉀、鐵等。

不同蔬菜中亦含有具不同生物活性的植化素(Phytochemical)，例如茄紅素、葉黃素、花青素、硫化素等，對人體具有增強免疫力、抗氧化、降低癌症發生等作用。

蔬菜的成份及好處

- 膳食纖維→預防便秘、降低血膽固醇、預防動脈硬化、預防肥胖、減少罹患腸道疾病。
- 植化素→增強免疫力、抗氧化、減少罹癌風險。
- 維生素、礦物質→補充人體所需營養素，減少缺乏疾病發生。

➤ 不吃蔬菜-讓你/妳身體不暢快

蔬菜攝取不足最明顯的問題為「便秘」，主要是因缺乏膳食纖維使腸道蠕動緩慢，若便秘情形嚴重則有噁心、嘔吐、影響食慾、腹部鼓脹等狀況。若長期缺乏攝取蔬菜，則可能會有缺乏維生素及礦物質的徵狀出現，如精神不濟、易疲倦、食慾不振等。許多研究更指出蔬菜攝取不足會伴隨憂鬱、不快樂的情形發生。

➤ 吃水果=吃蔬菜？蔬菜汁=吃蔬菜？

隨著健康意識抬頭，生活中充斥充滿著各種有關健康知識的資訊，其中最常看見或聽見的便是呼籲大眾應多攝取蔬果，但有些民眾會認為蔬菜與水果都是健康的食材，理應可以相互代換，所以認為吃水果就等同於吃了蔬菜。事實上，水果較蔬菜有較多的糖份（多為果糖），在同等重量下熱量亦較高；蔬菜含有少量蛋白質而水果幾乎不含，維生素與礦物質的含量亦不相等，例如蔬菜的鈣含量多於水果，故兩者不能互相取代。

為了增加蔬菜攝取量以及購買的便利性，大專生多以市售蔬果汁取代攝取蔬菜，然而市售蔬果汁為了讓口感更好，不會直接使用蔬菜原汁，多使用將纖維質過濾清除的萃取汁液，且可能額外添加水果、糖或香料調味，因此無法攝取到蔬菜的纖維質，增加了糖份與添加物的攝取，故與直接攝食蔬菜大不相同。

第三節 蔬菜攝取建議

➤ 多攝取當季在地的各種蔬菜

蔬菜種類眾多，根據食用的部分有不同的分類，建議可食用多種類的蔬菜才能攝取不同的營養素。

種類	食材
包葉菜類	甘藍（含球莖甘藍、抱子甘藍）、花椰菜、結球白菜、半結球白菜、包心芥菜、結球茼蒿、朝鮮薊等
小葉菜類	小白菜、油菜、青江菜、芥藍、芹菜、菠菜、蕹菜(空心菜)、蒜苗、蔥、韭菜、韭菜花、蕃薯葉、莧菜、龍鬚菜等
蕈菜類	木耳、香菇、洋菇、草菇、金針菇等
果菜類	番茄、茄子、甜椒、辣椒等
瓜菜類	胡瓜、花胡瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、扁蒲、隼人瓜等
豆菜類	菜豆(四季豆)、豌豆、豇豆、粉豆等
根莖菜類	紅白蘿蔔、薑、洋蔥、竹筍、蘆筍、筴白筍等
海藻類	紫菜、海帶、海帶芽等
芽菜類	綠豆芽、黃豆芽、苜蓿芽等

因蔬菜種類繁多，有許多食材被誤以為蔬菜類的一員，如玉米、南瓜、蓮藕、豌豆仁、芋頭、馬鈴薯、山藥等，上述食材含有豐富澱粉，也具有豐富的膳食纖維，但以六大類食物的分類原則，考量其營養素的成份，被歸納為「全穀根莖類」。

反之，有些食材是蔬菜類食物，卻時常被遺忘，包含上述的如香菇、木耳等的蕈菜類，此種蔬菜雖不像其他蔬菜一樣需要反覆咀嚼、擁有較粗的纖維質，但卻擁有較豐富的水溶性膳食纖維，於降低血膽固醇扮演重要的角色。

當令蔬菜為最適合的天候下所生長，營養價值高。盛產期間價錢較為便宜，品質也好。因此選擇當季且在地食材不但較為新鮮營養，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

➤ 多攝取「彩虹蔬菜」

蔬菜的色彩大致可分為紅、橙、黃、綠、黑、白、紫等七色，不同顏色的蔬菜所含的維生素、礦物質及植化素皆不相同，所以多攝取各色蔬菜，可廣泛攝取各種營養素及植化素，有益身體健康，降低疾病發生風險。

➤ 蔬菜類攝取份量

依據衛生福利部國民健康署於 100 年公布之每日飲食指南：成人每日蔬菜類建議攝取量為「3-5 碟」。



- 3-5 碟：

六大類食物的建議攝取份量依熱量需求的不同（性別或活動量為主要影響因素）而有不同的建議份量，每日飲食指南所示蔬菜類的建議攝取份量為 3-5 碟，其中 3 碟為熱量需求為 1,200kcal 至 1,800kcal 者適用；5 碟則為 2,500kcal 至 2,700kcal 者適用。下表為每日飲食指南中六大類飲食建議份數：

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀類(米、麵、粉)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀類(燕麥、燕麥片)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
食用油(植物油)(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1	1

➤ 天天五蔬果

天天五蔬果是指每天蔬果的分配量至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，而非只是每天任意吃 5 份或 5 種蔬菜水果；重要的是需要吃到足夠的份量，吃得更健康，以達到均衡飲食的目標。

➤ 蔬果五七九

蔬果五七九是指依照性別、年齡的不同，每日所需要的蔬菜與水果的總攝取份量，其中的五、七、九分別指兒童、女性及男性所需要攝取的份量。12 歲以內的兒童每天應攝取三份蔬菜與二份水果、女性（少女及成人）應天天攝食四份蔬菜與三份水果，而男性（青少年及成人）應攝取五份蔬菜及四份水果。

➤ 一份：

=生菜 100 公克

=煮熟後相當於直徑 15 公分的盤子 1 碟（約一個手掌大）

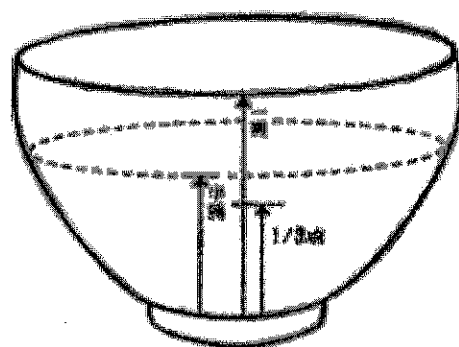
=收縮率較高的蔬菜(如茼蒿、莧菜)，煮熟約半飯碗

=收縮率較低的蔬菜(如芥藍、青花菜)，煮熟約 2/3 飯碗

家用飯碗示意圖



1 碗、半碗、1/3 碗示意圖

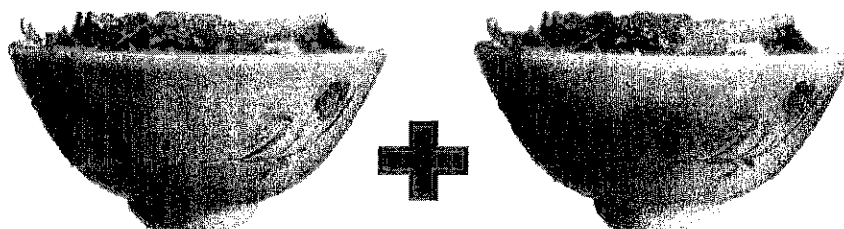


➤ 份量圖示範例：

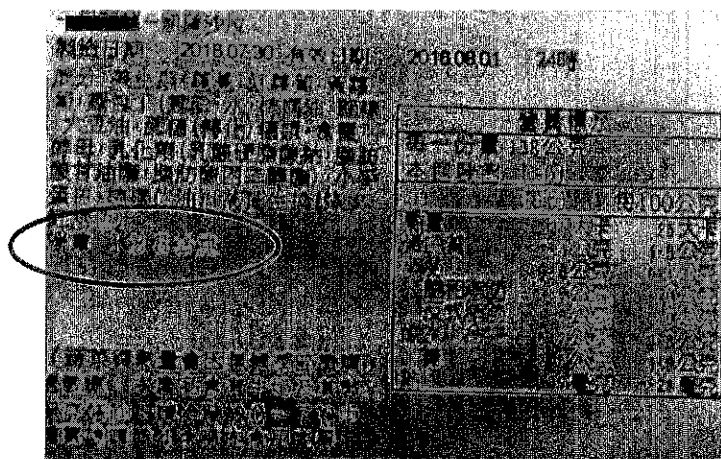
- 一份熟食蔬菜（以花椰菜、香菇為例）



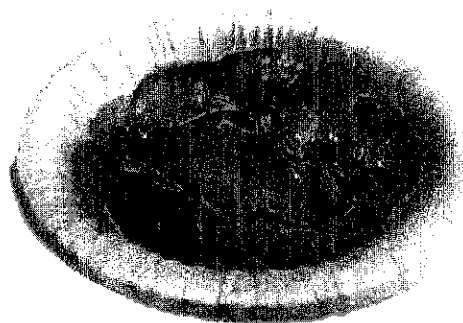
- 一份生食蔬菜（生菜沙拉）約等於兩碗家用瓷碗



超商販售之生菜沙拉可參考其食品標示以判斷份量，



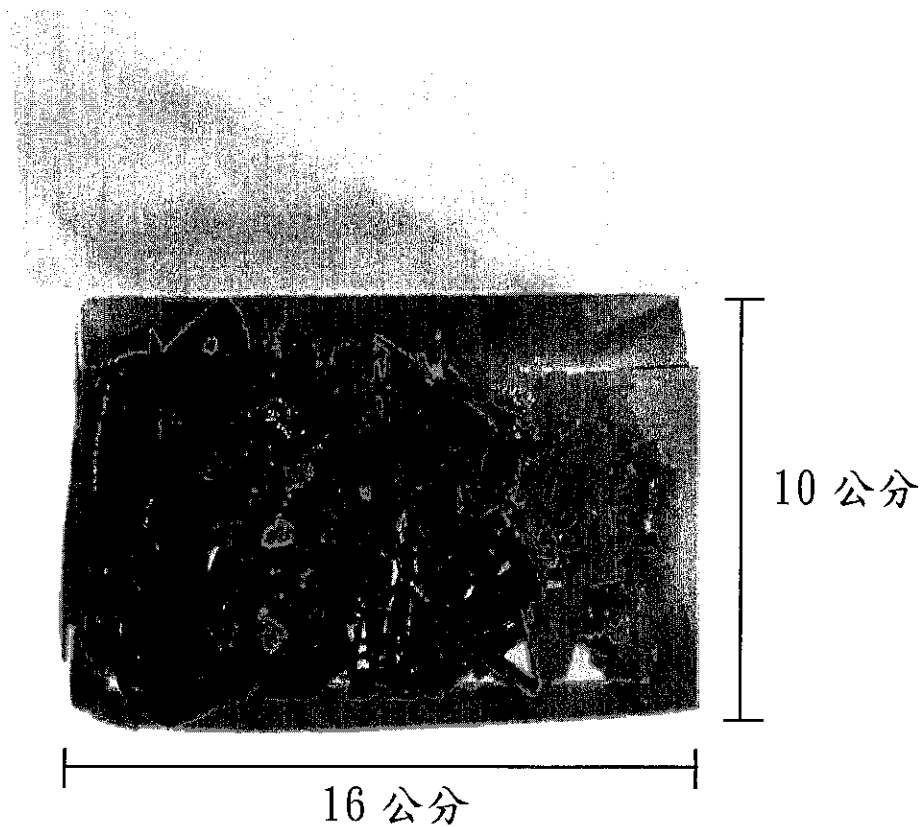
- 一份約 1 自助餐紙碗(以絲瓜為例)



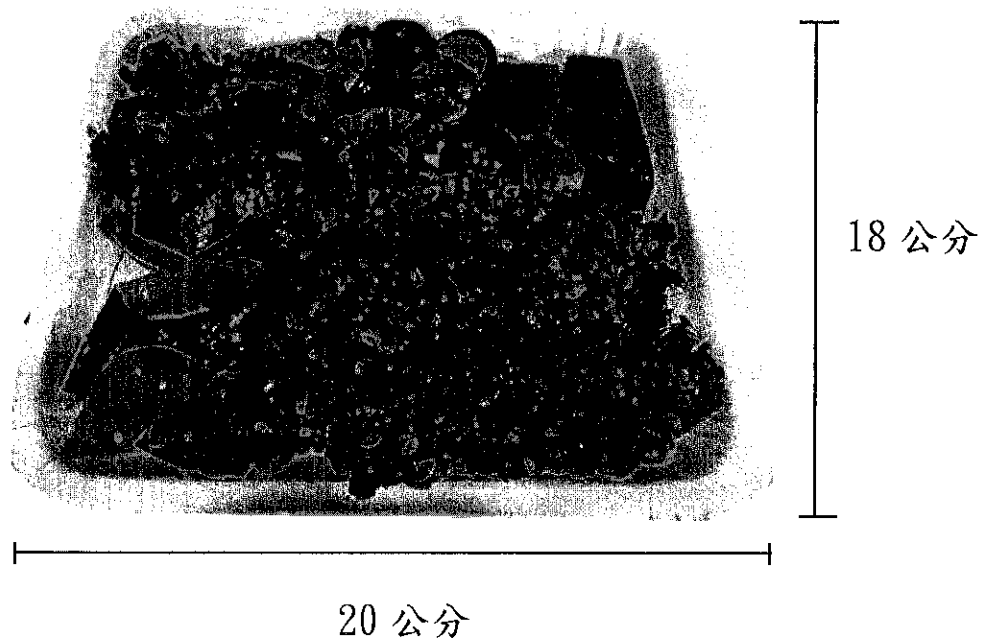
- 1 份約 9-10 匙湯匙(以空心菜、四季豆、絲瓜為例)



- 1.5 份*的熟食蔬菜(以自助餐便當盒為例，高 3.5 公分)



- 1.5 份的熟食蔬菜 (以自助餐盤為例)



- *早餐一般較無蔬菜攝取，故午、晚餐的蔬菜攝取顯得很重要，各攝取 1.5 份才能達一天建議量。

第四節 增加蔬菜攝食小秘訣

餐飲類型	小秘訣
自助餐	- 儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜。 - 搭配其他多種顏色的蔬菜及半葷素料理。
便當	- 若可選三樣菜餚，以二道為蔬菜、一道為半葷素料理為佳，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等。 - 將便當主餐（豬排、雞排、魚排）更換為半葷素料理。 - 可請老闆將飯量減半，改換成蔬菜。
小吃攤	- 主餐以清淡調味為佳。 - 加點燙青菜，少搭配滷汁、少淋醬為佳。
滷味攤	- 以蔬菜為優先挑選品項如海帶、金針菇、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等。 - 少選擇加工製品如魚丸、貢丸、香菇丸、百頁豆腐、燕餃等。 - 告知老闆不添加過多醬料或滷汁。
速食	選擇含較多蔬菜之品項，將附餐的油炸製品替換為生菜沙拉。
超商	選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉類商品。
西式料理	- 主餐選擇有搭配蔬菜者為佳，如鮮菇義大利麵、生菜三明治。 - 加點生菜沙拉，需注意沙拉醬的種類與含量，建議多選擇和風醬取代千島醬、凱薩醬等。

第五節 蔬菜營養知多少

► 膳食纖維

營養組成	說明	攝取不足徵狀	含量較豐富食物
膳食纖維	● 無法被人體消化吸收，有非水溶性及水溶性膳食纖維兩種。 ● 非水溶性膳食纖維：主要可增加糞便體積，促進大腸蠕動並減少糞便通過腸道時間，降低腸道與致癌物質接觸的時間，減少罹患大腸直腸癌的機會。 ● 水溶性膳食纖維可協助代謝膽固醇，可間接達到降低血膽固醇的效用，及降低心血管疾病的發生。	腸道蠕動減緩，會有便秘、痔瘡等狀況，長期則可能罹患腸道癌、心血管疾病、肥胖、糖尿病等慢性疾病。	蔬菜類、水果類、全穀類及堅果種子類。

➤ 維生素與礦物質

營養組成	說明	攝取不足	含量較豐富食物
維生素 A	● 維持正常的視覺感光作用，在黑暗中仍可看見周遭環境。 ● 維護皮膚的健康。 ● 強化免疫功能。	● 夜盲症。 ● 乾眼症。 ● 角膜軟化。	胡蘿蔔、九層塔、紅鳳菜、紅莧菜、菠菜、地瓜葉、川七、油菜、黃椒、白莧菜。
維生素 E	● 保護細胞膜的完整性。 ● 具有抗氧化之能力。	● 溶血性貧血 ● 運動失調。	菠菜、黃椒、豌豆苗、胡蘿蔔、紅椒、苜蓿芽。
葉酸	● 製造紅血球與白血球所需材料 ● 避免同半胱胺酸堆積，保護心臟血管，降低罹患心血管疾病發生。	● 虛弱、舌炎、腸胃不適、腹瀉、體重輕微下降、焦躁。 ● 巨球性貧血。 ● 孕婦者葉酸不足會增加胎兒神經管缺陷的危險。	菠菜、韭菜、黃豆芽、小白菜、青江菜。
維生素 C	● 促進傷口癒合之功能。	● 壞血病(體重降低、疲倦、肌肉瞬	紅椒、黃椒、花椰

	● 抗氧化之作用，有助清除細胞內之自由基。	間疼痛、傷口癒合慢)。 ● 嚴重缺乏者指甲週邊點狀出血、毛囊出血、毛囊角質化。	菜、綠豆芽、豌豆苗、苦瓜。
鈣	● 建構骨骼及牙齒。 ● 參與細胞內訊息傳遞、調節酵素活性。 ● 與心跳與肌肉活動、凝血機制有關。	● 抽筋、痙攣。 ● 骨質疏鬆症或骨質軟化症。	紅莧菜、菠菜、九層塔、芥藍菜、紅鳳菜、地瓜葉、小白菜、青江菜、油菜。
鎂	● 維持肌肉與神經的正常功能。 ● 穩定心臟節律。 ● 強化骨骼健康。 ● 強化免疫機能。	● 肌肉神經過度興奮、心跳異常、心臟痙攣、抽筋、麻痺、意識混亂、喪失方向感、沮喪、沒有食慾。	菠菜、川七、紅莧菜、牛蒡、紅鳳菜、苜蓿芽。
鉀	● 參與骨骼肌的收縮。 ● 維持體內酸鹼平衡。	● 血壓升高、心律不整、肌肉無力。	菠菜、白莧菜、川七、紅莧菜、大蒜、地瓜

			葉、空心菜。
鐵	● 血紅素的成份之一，協助血液中氧氣運送。 ● 也參與醣類、脂質、蛋白質、核酸等新陳代謝。	● 缺鐵性貧血：疲倦、畏寒、蒼白、頭痛、抵抗力減弱、運動後喘不過氣等。長期嚴重的貧血會損害心臟，因為要彌補氧氣運送的不足，心臟負荷量加大，導致左心室肥大，心絞痛等。	紅莧菜、紅鳳菜、九層塔、白莧菜、菠菜、地瓜葉、川七。

➤ 植化素(植物化學物質, phytochemicals):

- 常見的植化素：

顏色	蔬菜	植化素
紅	番茄、紅椒	茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸
橙	胡蘿蔔	類胡蘿蔔素
黃	黃椒、黃豆芽	類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	深綠色蔬菜	葉綠素、葉黃素、類胡蘿蔔素、兒茶素、異硫氰酸酯等
黑	黑木耳	多醣體
白	洋蔥、大蒜	大蒜素、有機硫化物、槲皮素等
紫	紫高麗菜、紫洋蔥	花青素、酚酸類、白藜蘆醇等

存在於植物性食物中的非營養素物質，提供氣味的來源或是抵抗外來傷害的物質，具有促進健康的作用。

- 在體內具有生物活性，在疾病的預防上扮演重要的角色。
- 對人體的益處有：清除自由基、輔助維生素發揮生理機能、預防細胞受損、抑制發炎及過敏、減少罹癌風險、改善睡眠。

物質	說明	含量較豐富食物
茄紅素	抗氧化物質，協助人體清除老化與眾多疾病的元兇-自由基，具有增強人體的免疫力、減少罹患心血管疾病的風險、降低紫外線對皮膚的傷害等作用。	番茄、紅椒、胡蘿蔔。
槲皮素	屬於多酚類，是一種強的抗氧化劑，可清除自由基保護血管內皮細胞，預防心血管疾病、抗發炎。	洋蔥。
葉黃素	可保護眼睛免受氧化及高能量光傷害，降低白內障、罹患黃斑部退化生發率。	甘藍、菠菜、芥菜、綠皮胡瓜、深綠色花椰菜。
葉綠素	結構與人體血紅素相似。	地瓜葉、菠菜等深綠色蔬菜。
花青素	對於人體益處為抗氧化、抗發炎、預防罹患癌症，亦能增強血管的彈性，預防心臟疾病、舒緩過敏症狀等。	紫高麗菜、茄子、紫菜。
硫化素 (含硫化 合物)	可預防癌症、預防胃潰瘍、預防動脈硬化，具有抗突變及抗癌變的功效。	蔥、蒜、洋蔥、花椰菜、甘藍、白菜。

第六節 蔬菜清洗原則

Q:清洗蔬菜的原則為何？

A:

蔬菜清洗的主要目的除了去除灰塵及可能存在的寄生蟲外，最重要的是去除可能殘留在表皮上的農藥，一般蔬菜用自來水清洗即可，一般步驟為先以流動的清水沖洗，再將蔬菜浸泡於水中，換水 1-3 次，或以較大量之水浸泡十分鐘，浸泡時可用手或軟毛刷輕輕搓洗，最後以清水沖洗一遍即可，各式蔬菜額外洗滌建議方式參考如下：

- 包葉菜類（如包心白菜、萵苣等）：
去除外葉後，再剝成單片沖洗。
- 小葉菜類（如青江菜、小白菜等）：
近根處切除後，張開葉片直立沖洗。
- 花果菜類（如苦瓜、小黃瓜、番茄等）：
連皮食用者以軟毛刷刷洗。
- 果蒂凹陷者（如甜椒）：
宜先將果蒂切除後再沖洗。

第七節 蔬菜問與答 (Q&A)

Q:玉米、南瓜是蔬菜嗎？

A:

兩者皆不屬於蔬菜類，而是屬於「全穀根莖類」，也就是「主食類」，其澱粉質含量較蔬菜類高，熱量亦較高，100 公克的蔬菜僅有 25 大卡，而 100 公克的玉米熱量為 140 大卡；100 公克的南瓜則為 70 大卡。

Q:多吃胡蘿蔔可以改善近視嗎？

A:

近視是因角膜弧度與眼軸長度無法配合，導致影像無法準確聚焦於視網膜上，正常情形下，近視除非藉由雷射矯正，不然視力無法改善，故多吃胡蘿蔔與改善近視並無直接的關係。

然而胡蘿蔔的攝取對於眼睛的感光功能有助益。因胡蘿蔔富含β胡蘿蔔素，β胡蘿蔔素可在體內轉化為人體必須之營養素維生素 A，參與視網膜表面之感光，可幫助眼睛在黑暗下仍可看見微弱的光。維生素 A 缺乏，可能造成「夜盲症 (night blindness)」，此外，維生素 A 也有抗氧化的功能，可協助降低白內障及黃斑部病變等發生。

Q:何謂蔬果五七九？

A:

蔬果五七九是指每日所需要的蔬菜與水果的總攝取份量，依照性別、年齡的不同來分類，其中的五、七、九分別是兒童、女性及男性每日所需要攝取蔬果總份量。

每日建議量	蔬菜類	水果類	蔬菜類與水果類
兒童 (12 歲以內)	3	2	5
女性	4	3	7
男性	5	4	9

Q:有機蔬菜與無毒蔬菜是一樣的嗎？有何差異？

A:

1. 有機農法為完全不使用農藥、化學藥劑，及任何一種化學加工肥料的栽種方式。農作物的營養來源全部來自經過充分發酵、腐朽、催熟的堆肥。除了控制養分來源外，灌溉的水源也必須是無污染。
2. 無毒農法則是有使用農藥及部分化學肥料的栽種法，但農藥的使用量及種類皆符合政府的規定使用。最重要的是，農作物必須在農藥安全採收期的時間過後才能採收。
3. 有機農產品具有行政院農業委員會委派相關單位做驗證給予 CAS 有機農產品標章，且其外包裝標示皆有規定，無毒農產品則無。

Q:何謂產銷履歷 (TAP) ?

A:

農產品產銷履歷驗證制度係輔導農產品業者依據臺灣良好農業規範(TGAP)等作業基準，以合乎風險管理農業永續之農法，生產安全具可追溯性之農產品，給國際第三方驗證機構驗證通過後，始可使用標章及供生產履歷查詢服務。

如購買使用產銷履歷農產品標章的產銷履歷農產品，可至「產銷履歷農產品資訊網」(<http://taft.coa.gov.tw>)查詢到農民的生產紀錄。



Q:生機飲食是甚麼？與多吃蔬菜有關嗎？

A:

生機飲食指不攝取動物性食品，也不吃污染或經過加工精製的食品，食用有機農業之後生產出來的新鮮蔬菜、水果、種子、核仁等，並且盡可能生吃（七分生食三分熟食，因生吃可以避免維生素、酵素損失），熟食則以全穀的米、麥、雜糧為主，秉持著「清淡」為原則，攝取食物的天然色素，使用天然的調味料，少油、少鹽、少糖並力求食物多元化。

第三章

推動大專生攝食足量蔬菜 教學方案

第一節 攝食足量蔬菜教案

教學時間：30-45 分鐘

教學對象：大專校院學生 1-4 年級、研究生及學校教職員工

教學人數：不限

教學目標：

1. 大專教職員生能理解蔬菜中的營養素及對人體的作用。
2. 大專教職員生能理解蔬菜汁不能完全取代蔬菜。
3. 大專教職員生能知道自己每日應該攝取蔬菜份數。
4. 大專教職員生能注意每日飲食中蔬菜類食物的多寡。

課前準備：教學簡報檔、前後測教學評估問卷、電腦、投影

課程內容	教學資源	備註
課前請同學拍下當日的早餐或午餐		
填寫前測問卷		
壹、引起動機		
講師： 1. 詢問幾位志願學生上臺分享當日的早餐或午餐並找出蔬菜類食物。 2. 承上，請學生思考自己一天的蔬菜量是否足夠？ 3. 請學生思考為何要宣導多吃蔬菜的原因？		學生分享三餐較不容易取得蔬菜原因、喜惡蔬菜的原因。 接續介紹蔬菜類的好處。
貳、發展活動		

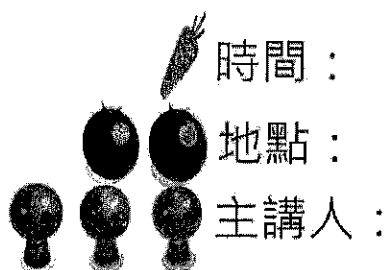
1. 介紹攝取蔬菜類的好處及蔬菜類吃不足會出現的狀況。 2. 詢問學生對於水果與蔬菜的概念：兩者是否可互相替代？說明水果與蔬菜的不同之處。 4. 延伸討論蔬菜汁與蔬菜的不同？以市售包裝蔬果汁為範例，讓學生判斷，蔬菜汁額外添加了哪些物質？ 5. 說明蔬菜類每日建議攝食份量：至少 3 碟，圖示說明份量概念。 6. 說明外食如何多攝取蔬菜類食物。 7. 說明蔬菜的小知識：有機與無毒差別、清洗蔬菜的方式。 8. 補充說明蔬菜營養素、常見植化素。	市售包裝蔬菜汁	學生大多知道吃蔬菜可預防便秘，其他好處可多說明。 讓學生理解攝取蔬菜不能只選擇飲用蔬果汁（可挑選原汁含有率較低者作比較） 學生對一個手掌大的概念會較有印象。（可從天天五蔬果、蔬果五七九引導） 因學生不喜歡吃蔬菜原因之一為擔心農藥殘留。
參、綜合活動		
哪些是蔬菜過少的 NG 餐點？-		

利用數張各式便當的圖示，讓學生判斷該菜色份量是否足夠？ 蔬菜賓果秀- 將上課內容製作 9 或 16 個問題，請學生將答案填入九宮格或十六宮格內後，挑選一位學生回答問題，答對者可指定下一位，並由下一位選擇問題回答，率先連成五條線者獲勝。	便當圖示 紙張	
填寫後測問卷		
活動建議與心得分享		
● 建議講師能多說與其生活較相關的事件引起共鳴與討論。 ● 雖然活動較偏向單向授課，但大學生的理解能力強，反覆多說幾遍便能記住。 ● 教師可運用相關媒體資源來讓學生判別健康概念知識的傳播是否正確。		

第二節 攝食足量蔬菜教學簡報檔



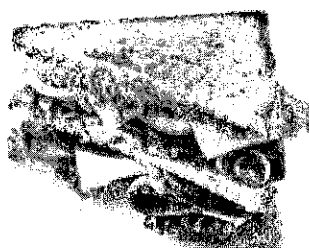
蔬菜營養面面觀



1

你／妳今天吃蔬菜了嗎？

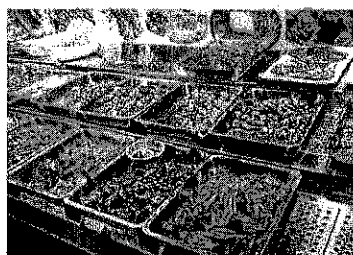
早餐？



午餐？



晚餐？

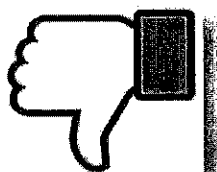


2

沒吃蔬菜的原因？



價錢？



不喜歡？



其他？



餐點中沒有？

3

為什麼要多吃蔬菜？

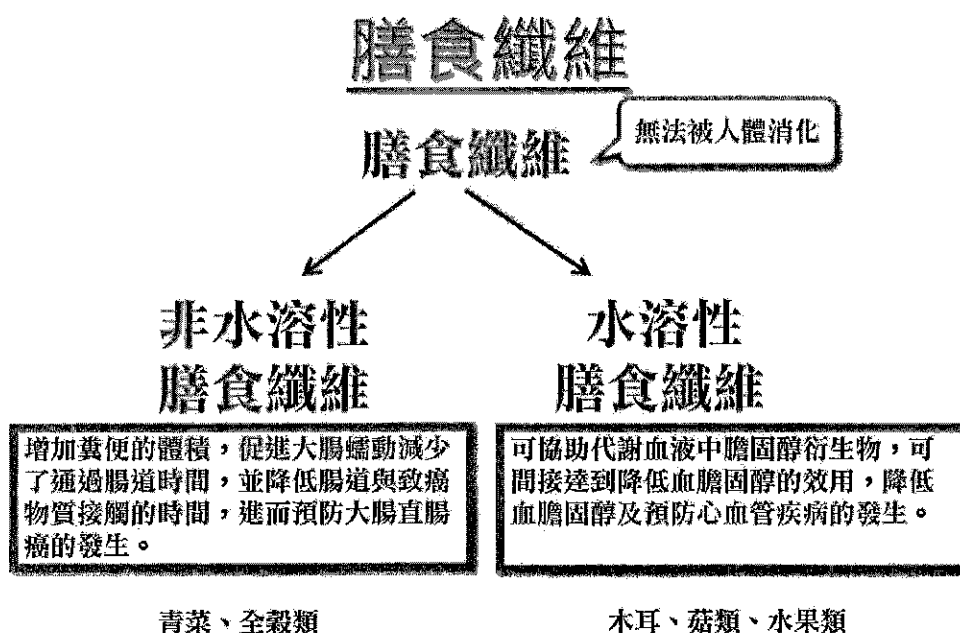
吃蔬菜好處多多



4

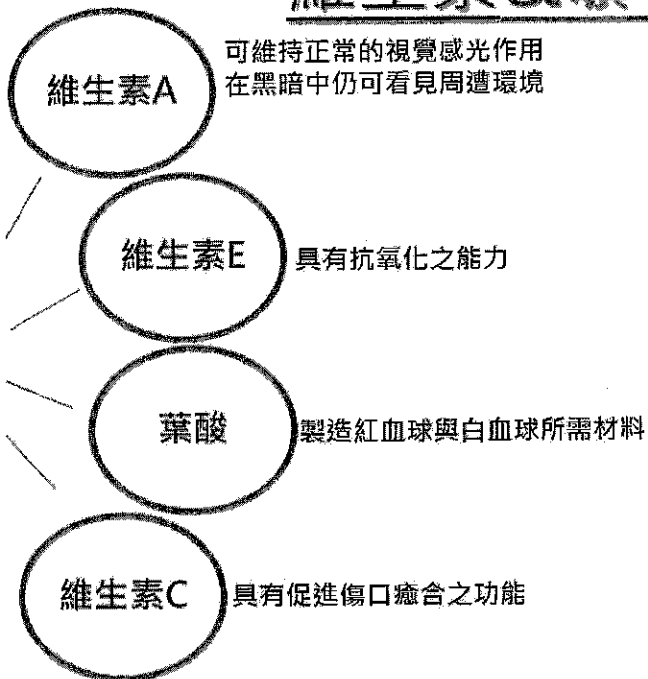


5



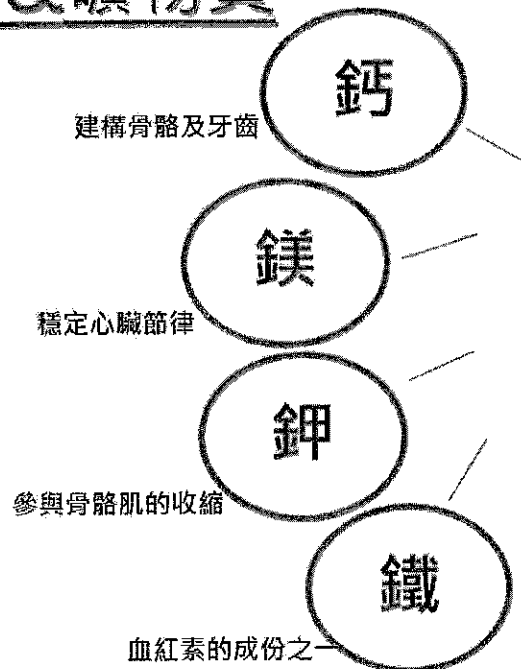
6

維生素&礦物質



7

維生素&礦物質



8

植化素(Phytochemicals)

- ➡ 存在於植物性食物中的非營養素物質
- ➡ 植物氣味之物質
- ➡ 提供植物自我保護的功能
- ➡ 在身體裡有其生物活性，有一些植物化學物質被認為在疾病的預防上扮演很重要的角色

9

植化素(Phytochemicals)

對人類來說：

抗氧化

增強
免疫力

- ◆ 清除自由基
- ◆ 降低細胞損傷
- ◆ 調節免疫力
- ◆ 降低發炎反應
- ◆ 調節荷爾蒙功能
- ◆ 抗菌與抗病毒作用
- ◆ 降低癌症、心血管疾病、神經退化疾病、糖尿病發生或延緩惡化
- ◆ 延緩老化

10

植化素(Phytochemicals)

常見的植化素：

顏色	常見蔬菜	植化素
紅	番茄、紅椒	茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸
橙	胡蘿蔔	類胡蘿蔔素
黃	黃椒、黃豆芽	類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	深綠色蔬菜	葉綠素、葉黃素、類胡蘿蔔素、兒茶素、異硫氰酸酯等
黑	黑木耳	多醣體
白	洋蔥、大蒜	大蒜素、有機硫化物、槲皮素等
紫	紫高麗菜、紫洋蔥	花青素、酚酸類、白藜蘆醇等

11

不吃蔬菜讓你身心不暢快

3餐吃超商缺蔬果 女子便秘3週

2012/11/27 06:00 聯合報 記者 台北報導

【本報記者 林國雄報導】

常吃超商食物，飲食不均衡，小心可能會造成便秘。一名24歲的粉領族，為了想省錢，三餐都是吃超商的飯糰、麵包和微波食品，不吃蔬果，導致三週都沒排便，向求診醫師說，自己吐氣都聞得到嘴巴有臭味，照X光，顯示腸道堆滿排泄物。

麵包、飯、微波便當，現在超商的食物選擇愈來愈多，第三餐老是在外的人，為了方便求快速，乾脆直接去超商解決一餐。但是吃這些超商食物，要小心蔬果也要均衡攝取，不然就會像一名24歲的粉領族一樣，三餐都吃超商，不吃蔬果，結果三個星期悶不出來，便秘了，受不了求診醫生。

粉領族還向醫生自述，連吐氣都聞到嘴巴有臭味，結果給醫院X光一照，果然腸道都是排泄物，醫師也發現，最近洗腸使用的甘油球劑量增三成，購買的人都是上班族居多，醫師警告，排泄物停留腸道太久，可是會產生毒素，增加罹患大腸癌風險。醫生說其實超商也有賣生菜沙拉、水果，不要求省錢忽略均衡飲食，最好每天排便，如果三天排便一次也算正常，多喝水多吃蔬果，才有助於排便順暢。

時報 11/27



腹脹、噁心、嘔吐、影響食慾

資料來源：華視新聞網2012/11/17

12

不吃蔬菜讓你身心不暢快

多吃蔬果較快樂 垃圾食物使人憂鬱

台灣醒報 作時以稿時：台灣醒報 - 2013年1月25日下午6:37

A 1A

【台灣醒報記者莊瑞隆綜合報導】想要擁有快樂及活力的一天，多吃蔬菜及水果就對了！紐西蘭學者觀察青少年攝取蔬果的習慣後發現，每天大量攝取蔬菜與水果的人，容易出現心情快樂與充滿幹勁，愛吃垃圾食物的人，則通常容易出現憂鬱等負面情緒。

紐西蘭奧克蘭大學研究者觀察261位平均年齡20歲的大學生，並且讓他們填寫過去21天內，攝取蔬果或垃圾食物的頻率及份量，受訪者也必須在紙上明確的填寫當日的心情，結果發現每天固定攝取蔬果的人，出現正面情緒例如快樂與充滿活力頻率相當高，當進一步分析後發現，攝取蔬果會讓心情變得較平靜與快樂，顯示攝取蔬果的確有改善情緒的效果。

原始文獻：

White, Many apples a day keep the blues away – Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults, 2013

研究者康納博士表示，「觀察發現，在大量攝取蔬果的那幾天，學生的情緒反應較平靜、快樂且充滿幹勁。」如學生吃了較多的垃圾食物或是少吃水果，當天就容易有負面情緒，研究者認為這是因為悲傷及沮喪的情緒，容易造成「貪食」的連鎖反應。

研究者進一步發現，青少年想要擁有良好的心情，就必須至少攝取七到八份的蔬果，而每一份大小則相當於一個手掌或是半杯。

對於這項蔬果影響情緒的研究結果，威靈頓水果蔬菜商蘇卡表示，他賣水果超過30年，的確注意到青少年購物習慣已開始改變，他們的氣色也較佳，他說，「因為人們想要有健康的生活，健康生活可以帶來快樂。」

紐西蘭臨床精神科醫師羅夫則表示，「好氣色可能由很多原因造成，攝取蔬果是其中一項，而且這是正確的做法沒錯。」

本次研究結果刊登在《The British Journal of Health Psychology》期刊。

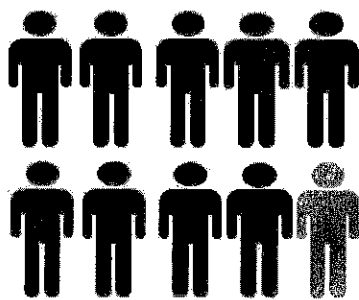
圖說：研究指出，多吃蔬果可以帶來正面的心情。(photo by bulliver in Flickr)

13

攝取的蔬菜量夠嗎？

依據

100年大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫結果：



1350位大專生中，僅有11.8%每天吃到
1.5碗(建議量)的蔬菜。

大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫 (林，100年)

14

哪些是蔬菜？



綠色植物



全穀根莖類



彩虹蔬菜

儘量選用當季在地的蔬菜！

15

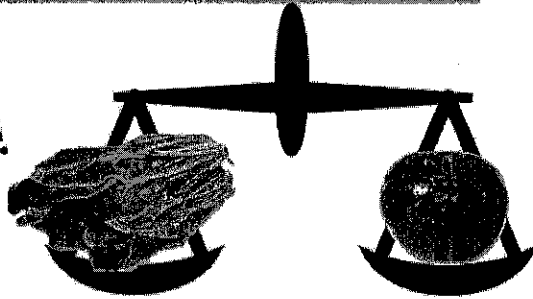
多攝取當季在地的各種蔬菜

種類	食材
包葉菜類	甘藍（含球莖甘藍、抱子甘藍）、花椰菜、結球白菜、半結球白菜、包心芥菜、結球茼蒿、朝鮮薊等
小葉菜類	小白菜、油菜、青江菜、芥藍、芹菜、菠菜、蕪菁（空心菜）、蒜苗、蔥、韭菜、韭菜花、蕃薯葉、莧菜、龍鬚菜等
蕈菜類	木耳、香菇、洋菇、草菇、金針菇等
果菜類	番茄、茄子、甜椒、辣椒等
瓜菜類	胡瓜、花胡瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、扁蒲、倣人瓜等
豆菜類	菜豆（四季豆）、豌豆、豇豆、粉豆等
根莖菜類	紅白蘿蔔、薑、洋蔥、竹筍、蘆筍、筊白筍等
海藻類	紫菜、海帶、海帶芽等
芽菜類	綠豆芽、黃豆芽、薺菜芽等

16

水果可以代替蔬菜嗎？

兩者不能
互相取代！



	蔬菜	水果
相異處	● 不含果糖 ● 同等重量熱量較低 ● 含有少量蛋白質	● 富含果糖、甜度高 ● 同等重量熱量較高 ● 不含蛋白質
相似處	皆富含膳食纖維、維生素及礦物質、植化素	

17

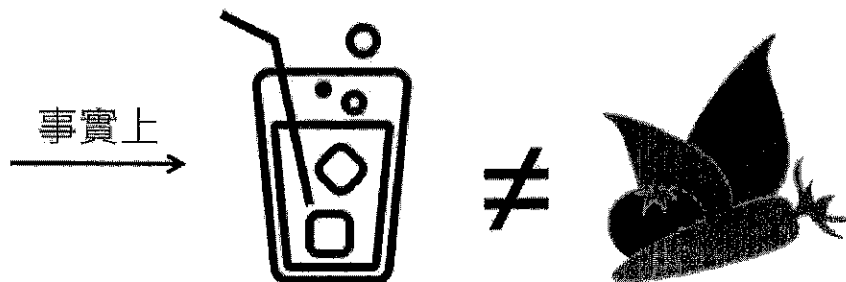
蔬菜vs.市售蔬果汁

依據

95年大學生飲食習慣網路調查結果：



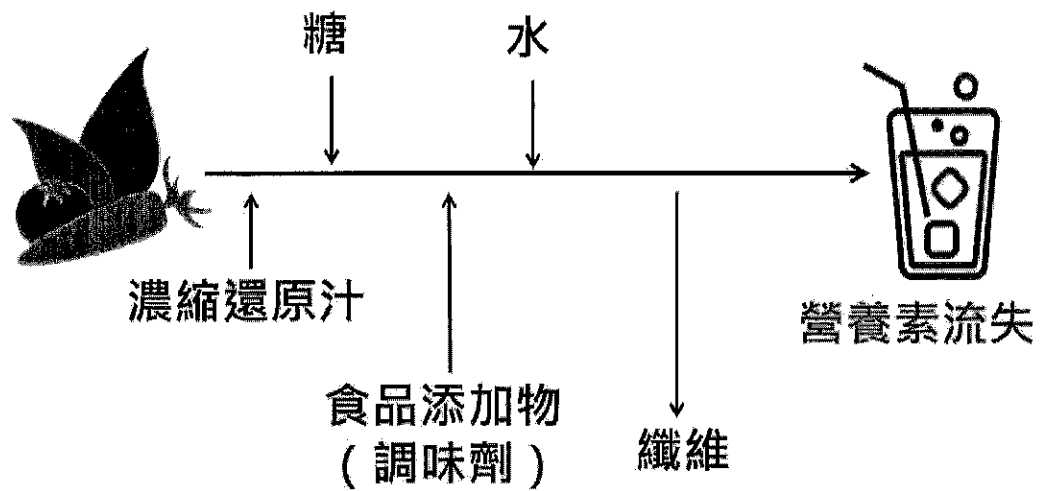
6,442位大學生中有**77%**的大學生
會飲用市售的蔬果汁飲料來代替攝取蔬菜與水果



資料來源：臺灣癌症基金會及南山人壽慈善基金會

18

蔬菜vs.市售蔬果汁



19

每天要吃多少蔬菜？

衛生福利部國民健康署-每日飲食指南



註：

六大類食物的建議攝取份量皆依熱量需求的不同（性別或活動量為影響因素）而有上下限，故蔬菜類的建議攝取份量為至少3碟，熱量需求較高者則為5碟。

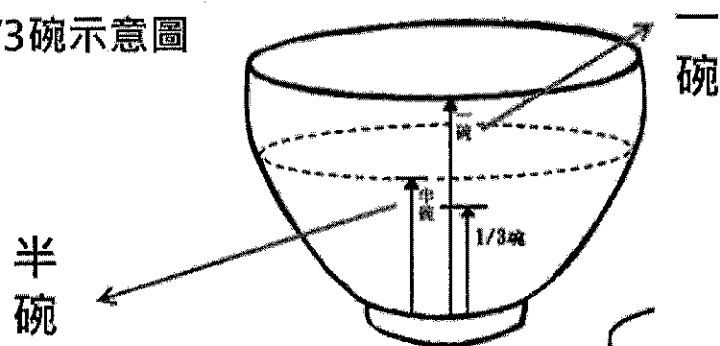
20

	3碟			4碟		5碟	
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
烹調用油類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀類(飯類)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀類(飯類)(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
食用油(植物油)(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1	1

21

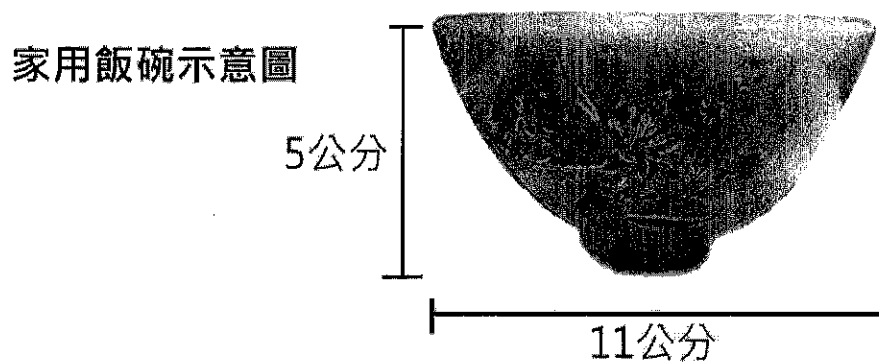
蔬菜類1份
 = 未烹調前(生重)100公克
 = 煮熟後相當於直徑15公分的盤子1碟
 = 收縮率較高的蔬菜(茼蒿、莧菜)，煮熟後約半飯碗
 = 收縮率較低的蔬菜(芥藍、青花菜)，煮熟後約2/3飯碗

1碗、半碗、1/3碗示意圖



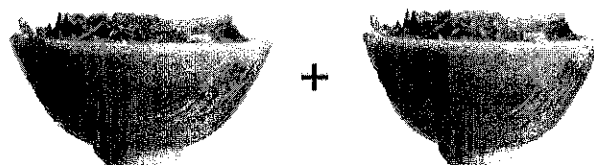
22

蔬菜類1份
 =未烹調前(生重)100公克
 =煮熟後相當於直徑15公分的盤子1碟
 =收縮率較高的蔬菜(茼蒿、莧菜)，煮熟後約半飯碗
 =收縮率較低的蔬菜(芥藍、青花菜)，煮熟後約2/3飯碗

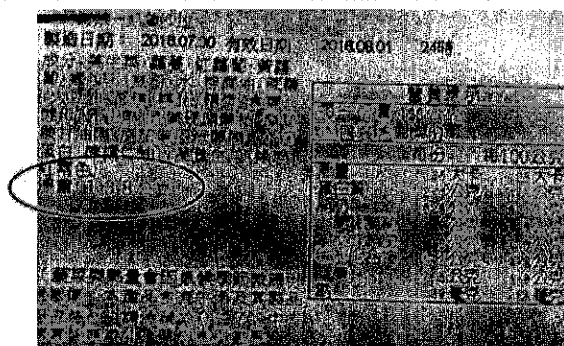


23

一份生食蔬菜約等於兩碗家用瓷碗

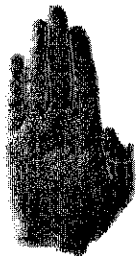


購買超商販售之生菜沙拉可參考其食品標示以判斷份量，如：

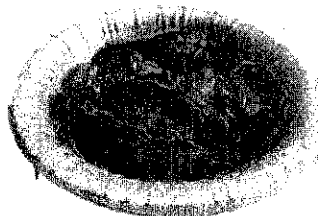


24

蔬菜一份約一個巴掌大



蔬菜一份 = 約1紙碗(平)



25

蔬菜一份 = 約9-10湯匙

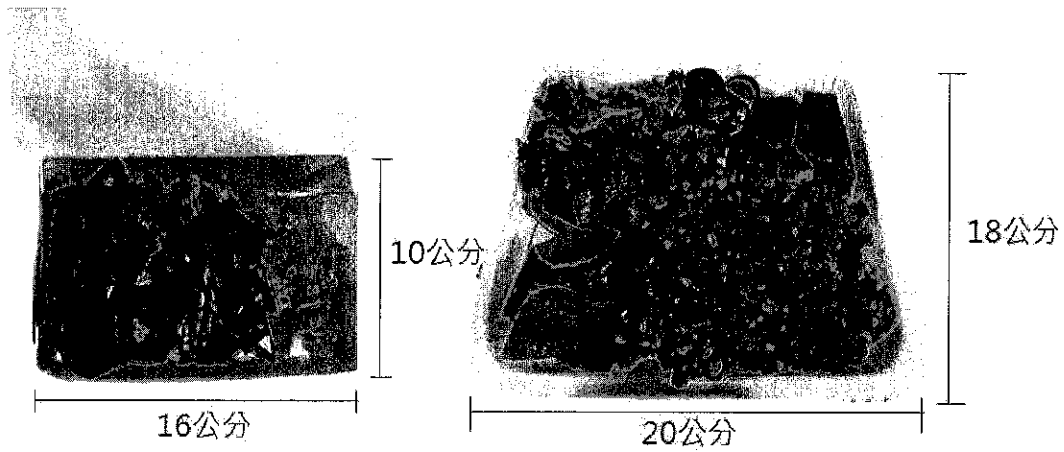


蔬菜一份



26

1.5份的熟食蔬菜



早餐的餐點較無法攝取蔬菜，故午、晚餐的蔬菜攝取便顯得很重要，各攝取1.5份才能達一天建議量。

27

天天五蔬果=3蔬+2果

蔬果五七九
=學童3蔬2果、成年女性4蔬3果、成年男性5蔬4果



28

外食族多攝取蔬菜類的方法(3-1)

◆自助餐：

- 儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜。
- 搭配其他多種顏色的蔬菜及半葷素料理。

◆便當：

- 若可選三樣菜餚，以二道為蔬菜、一道為半葷素料理為佳，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等。
- 將便當主餐（豬排、雞排、魚排）更換為半葷素料理。
- 可告知老闆請其將飯量減半，改換成蔬菜。

29

外食族多攝取蔬菜類的方法(3-2)

◆小吃攤：

- 主餐以清淡調味為佳。
- 加點燙青菜，少搭配滷汁、少淋醬為佳。

◆滷味攤：

- 以蔬菜為優先挑選品項如海帶、金針菇、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等。
- 少選擇加工製品如魚丸、貢丸、香菇丸、百頁豆腐、燕餃等。
- 告知老闆不添加過多醬料或滷汁。

30

外食族多攝取蔬菜類的方法(3-3)

- ◆ 速食店：
選擇含較多蔬菜之品項，將附餐的油炸製品替換為生菜沙拉。
- ◆ 超商：
選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉類商品。
- ◆ 西式料理：
 - 主餐選擇有蔬菜搭配為佳，如鮮菇義大利麵、生菜三明治。
 - 加點生菜沙拉，需注意沙拉醬的種類與多寡，建議多選擇和風醬取代千島醬、凱薩醬等。

31

清洗蔬菜的原則為何？

- 目的：去除灰塵及可能存在的寄生蟲、洗掉可能殘留在表皮上的農藥
- 方式：流動清水沖洗→浸泡→換水1-3次→用手或軟毛刷輕輕搓洗→清水沖洗一遍。（避免先切再洗）
- 各式蔬菜洗滌方式
 1. 包葉菜類（萵苣）：去除外葉後，再剝成單片沖洗。
 2. 小葉菜類（青江菜）：近根處切除後，張開葉片直立沖洗。
 3. 花果菜類（小黃瓜）：連皮食用者以軟毛刷刷洗。
 4. 果蒂凹陷者（甜椒）：宜先切除後再沖洗。

32

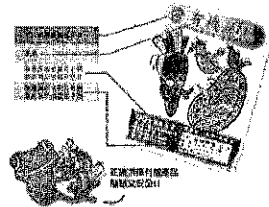
有機蔬菜與無毒蔬菜是一樣的嗎？

●有機vs.無毒

做到不灑農藥、不施化肥、不用抗生素、不壞生態等生產過程之外，還須經過驗證單位的認證，依法標示，才能算是合格的有機產品。

●有機vs.無毒

範圍較廣，原則上仍應比照有機栽培方法，生產沒有化學藥劑殘留的農漁畜產業，但由於未經驗證單位認證，因此沒有標章。



有機蔬菜與無毒蔬菜是一樣的嗎？



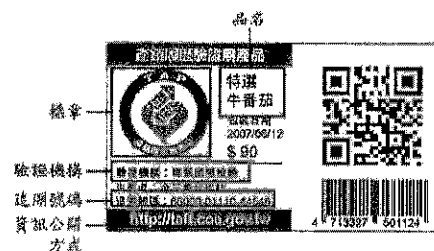
符合有機驗證基準規定



符合三級品管制度（業者自主管理、驗證機構查核及主管機關監督），確保衛生安全與品質。

何謂產銷履歷 (TAP) ?

- 農產品產銷履歷驗證制度係輔導農產品業者依據臺灣良好農業規範(TGAP)等作業基準，以合乎風險管理農業永續之農法，生產安全具可追溯性之農產品，給國際第三方驗證機構驗證通過後，始可使用標章及供生產履歷查詢服務。
- 如購買使用產銷履歷農產品標章的產銷履歷農產品，可至「產銷履歷農產品資訊網」(<http://taft.coa.gov.tw>)查詢到農民的生產紀錄。



生機飲食是甚麼？與多吃蔬菜有關嗎？

- 不吃動物性食品，也不吃受過污染或經過加工精製的食品。
- 採行有機農業之後生產出來的新鮮有機蔬菜、水果、種子、核仁等，並且盡可能生吃（七分生食三分熟食，因生吃可以避免維生素、酵素損失），熟食則以全穀的米、麥、豆、雜糧為主。
- 秉持著「清淡」為原則，少油、少鹽、少糖並力求食物多元化，攝取食物的天然色素，使用天然的調味料。

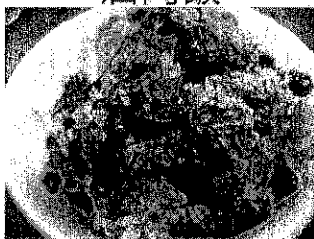
生機飲食：是種飲食方式，為素食者、必定吃有機食材、不吃加工品，且調味儘量清淡，與多吃蔬菜有關。

多吃胡蘿蔔可以改善近視嗎？

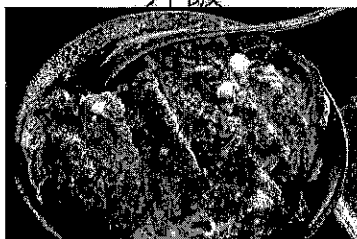
- 胡蘿蔔富含大量β胡蘿蔔素，而β胡蘿蔔素可在體內轉化為維生素A，維生素A是人體必須之營養素，在體內主要構成視網膜表面之感光物質，以幫助眼睛在黑暗環境下仍然看得見微弱的光，若維生素A缺乏，可能引起所謂的「夜盲症（night blindness）」，此外，維生素A也有抗氧化的功能，可降低罹患白內障、黃斑部病變等疾病之機率。
- 近視是因角膜弧度與眼軸長度無法配合，導致影像無法準確聚焦於視網膜上，正常情形下，一旦近視，除非透過雷射矯正，否則視力不會有短時間內的改善，故多吃胡蘿蔔僅能多少攝取維生素A，與改善近視並無直接的關係。

哪些是蔬菜過少的NG餐點？

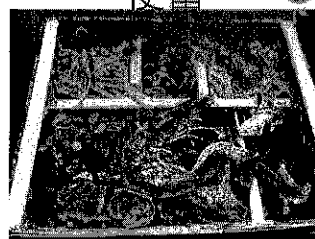
滷肉飯



丼飯



便當



炸雞



奶油培根義大利麵



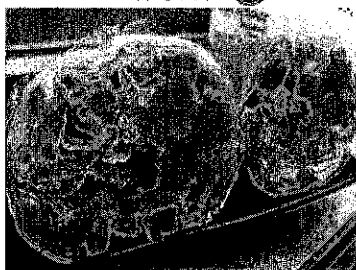
紅燒牛肉麵



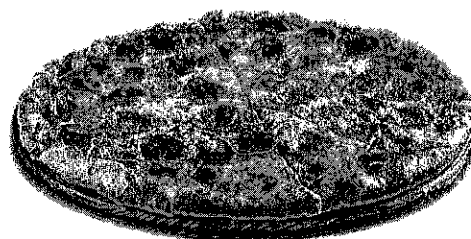
38

哪些是蔬菜過少的NG餐點？

潤餅



比薩



鍋貼



咖哩飯

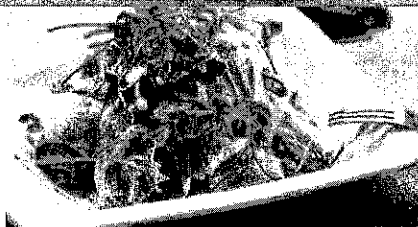


39

哪些是蔬菜過少的NG餐點？



若選擇蔬菜量過少的餐食，
下一餐次記得要選擇蔬菜量
較多的餐點喔！



40

蔬菜寶果秀

◆題目如下：

1. 蔬菜類食物的每日建議量至少要吃幾份？
2. 蔬菜一份等於？
3. 蔬菜類和水果類可以完全互相取代嗎？
4. 蔬菜汁和蔬菜是一樣的嗎？
5. 不吃蔬菜會發生甚麼狀況？
6. 請寫出一種吃蔬菜的好處有？
7. 請寫出一種多攝取蔬菜的方法？
8. 紫色蔬菜多含何種植化素？
9. 請寫出一種植化素對於人體的好處？

41

謝謝您的聆聽！敬請指教！

42

第三節 攝食足量蔬菜教學評估問卷

性別：☐男 ☐女

身份：☐學生, 就讀科系：_____系 ☐老師 ☐校內人員

請回答下列各題：

__d__1. 攝食蔬菜的好處包含？

(a)預防便秘 (b)預防肥胖 (c)降低膽固醇 (d)以上皆是

__b__2. 下列有關膳食纖維的敘述何者錯誤？

(a)膳食纖維無法被人體消化吸收。
(b)除了蔬菜類之外，其他種類的食物都沒有膳食纖維。
(c)可增加糞便的體積、促進大腸的蠕動。
(d)可降低血膽固醇進而預防心血管疾病。
(e)不知道

__c__3. 下列有關植化素的敘述何者正確？

(a)屬於維生素的一種。 (b)屬於礦物質的一種。
(c)可幫助人體消除體內自由基。 (d)對人體沒有太多益處。 (e)不知道

__c__4. 成人每日蔬菜類的建議攝取量至少為：

(a)1份(100g) (b)2份(200g) (c)3份(300g) (d)沒有建議攝取量 (e)不知道

__b__5. 水果可以取代蔬菜嗎？

(a)可以 (b)不行 (c)不知道

__a__6. 蔬菜含有何種營養素可幫助眼睛在黑暗環境下看得見？

(a)維生素A (b)維生素C (c)鉀 (d)鐵 (e)不知道

__d__7. 綠色蔬菜含有下列何種植化素？

(a)葉綠素 (b)葉黃素 (c)花青素 (d)以上皆是

__b__8. 「天天五蔬果」是指？

(a)每天都要吃五份蔬菜和五份水果。 (b)每天都要吃三份蔬菜和二份水果。
(c)每天都要吃二份蔬菜和三份水果。 (d)每天都要吃五種蔬菜和水果。(e)不知道

__c__9. 市售包裝蔬果汁與蔬菜的差異在於：

(a)蔬菜汁富含較多營養素。 (b)蔬菜汁富含較多纖維素。
(c)蔬菜富含較多營養素。 (d)蔬菜富含較多糖。 (e)不知道

__a__10. 玉米、南瓜是屬於六大類食物分類中的哪一類？

(a)皆屬全穀根莖類。 (b)皆屬蔬菜類。
(c)玉米為全穀根莖類、南瓜為蔬菜類。(d)玉米為蔬菜類、南瓜為全穀根莖類。
(e)不知道

後測使用

請依照您的同意程度在□內打✓

非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
----------	--------	--------	-------------	-----------------------

1. 課程內容幫助我更了解蔬菜類的相關知識

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. 上完課後，我願意增加攝食蔬菜類食物的份量。

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

第四章

大專校院推動健康飲食 行政策略

第一節 說明

大專校院的學生，對於健康飲食概念的接受程度雖然比國中小學生幅度來得深且廣，但態度與行為上的改變卻比國中小學生來得困難許多，如要讓大專生建立良好的飲食習慣則必須塑造健康的飲食環境，透過改變學生的飲食環境，才能進一步地逐漸影響學生的飲食習慣，進而改變學生的態度與行為。

在大專校院中，學生餐廳是所有教職員工生重要的用餐場所，各店家所販賣的餐點更是學生仰賴的主食，可想而知，這些餐點成為了培養學生飲食習慣的關鍵，若是學校與店家能攜手合作一同讓餐點的品質向上提升，不僅學生能受惠，學校在推廣健康飲食概念的成效加倍，也能為廠商招攬更多學生來用餐，這樣子的合作模式稱為「大專校院推動健康飲食行政策略」，策略內容需要學校與廠商相互合作，搭配活動來吸引學生，讓學生逐漸習慣食用符合健康原則的料理，便是此策略成功的第一步，改變學生的行為與態度更是行政策略的終極目標。

讓我們一同為大專校院學生的飲食環境做改變，營造屬於大專校院學生的健康飲食環境，期盼學生們都能在學校中建立良好的飲食習慣向未來邁進！

第二節 大專校院推動健康飲食自主檢核表

大專校院推動健康飲食自主檢核表

學校餐飲衛生督導人員：

項目		編號	內容說明	自主檢核 (備註：請明列原因)
飲食環境	健康飲食訊息	1	餐飲販售處提供健康飲食相關訊息(如：健康飲食海報張貼、份量熱量標示等)。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		2	學校公共區域或網站揭露健康飲食相關訊息(如：海報張貼、影片播放、健康飲食網頁等)。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	健康飲食教育	3	學校定期辦理教職員工生健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。	☐ 是，頻率：____次/學年 ☐ 否，原因：
		4	定期辦理廠商健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。	☐ 是，頻率：____次/學年 ☐ 否，原因：
		5	學校定期針對餐飲場所菜色進行健康飲食輔導，並作成紀錄。	☐ 是，頻率：____次/學年 ☐ 否，原因：
食材選用	主食	6	學校應鼓勵業者主食中應提供含有未精製全穀根莖類的選項(如：糙米、紫米、全大麥片、全燕麥片、番薯、芋頭等)。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	主菜與副菜	7	餐廳提供健康餐點套餐或組合。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	蔬果類	8	餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜或高纖餐點供學生選購。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		9	學校有販售合宜價格之水果。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		10	學校應鼓勵餐廳提供含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物供選擇。	☐ 是 ☐ 否，原因：
飲品選擇	白開水	11	飲水機設置普遍，數量合宜。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		12	若設置自動販賣機，應販售礦泉水或包裝飲用水。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	飲料	13	自動販賣機旁有張貼標示飲料之熱量或含糖量。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		14	連鎖飲料業之現場調製飲料有添加糖量標示。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		15	連鎖飲料業之現場調製飲料提供無糖和半糖飲料的選擇。	☐ 是 ☐ 否，原因：

項目	編號	內容說明	自主檢核 (備註：請明列原因)
	16	若販售現榨蔬果汁者，應提供新鮮無加糖之選擇。	☐ 是 ☐ 否，原因：

第三節 推動大專生攝食足量蔬菜行政策略

◆ 實施對象：廠商

執行 期程	主要目標	策略內容	符合大專校院推動健康飲食 自主檢核表執行項目
短	改變販售價格 吸引學生購買	<u>週一蔬食日</u> ： 廠商針對素食餐廳及蔬食餐給予優惠價格。	食材選用-蔬果類-編號 8- <u>餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜 或高纖餐點供學生選購。</u>
短	改變餐點內容	<u>特惠健康便當</u> ： 學校可與有意願店家討論，推出蔬菜量加倍、價格較便宜之餐點，若學校有營養師專業人員可進一步協助建議其改變此餐點之調味（如少油、少糖、少鹽）。	食材選用-主菜與副菜-編號 7- <u>餐廳提供健康餐點套餐或組合。</u> 飲食環境-健康飲食教育-編號 5- <u>學校定期針對餐飲場所菜色進行健康飲食輔導，並作成紀錄。</u>
中	改變餐點內容	<u>學生營養便當</u> ： 若有食品、營養、餐飲等相關科系，建議可輔導廠商設計如何供應較多蔬菜或是健康餐盒。	食材選用-主菜與副菜-編號 7- <u>餐廳提供健康餐點套餐或組合。</u>
中	改變餐點內容	<u>獎勵機制</u> ： 學校可設立獎勵機制，針對自願增加餐點蔬菜量的店家，邀集學生參與評分，優勝者可獲得獎金。	食材選用-蔬果類-編號 8- <u>餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜 或高纖餐點供學生選購。</u>
中	改變餐點內容	<u>納入滿意度調查項目</u> ： 透過學生會或膳食委員會進行學生餐廳滿意度調查，將健康餐點（蔬菜量較多、少油、少糖、少鹽）納入項目中，促使廠商改變餐點內容。	飲食環境-健康飲食教育-編號 5- <u>學校定期針對餐飲場所菜色進行健康飲食輔導，並作成紀錄。</u>
長	改變餐點內容	<u>講習課程加入健康飲食觀念</u> ： 校內餐飲督導人員於每半學期，辦理講習課程時，講授有關健康飲食之觀念。	飲食環境-健康飲食教育-編號 4- <u>定期辦理廠商健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。</u>
長	改變餐點內容	<u>納入評選條件</u> ：	食材選用-主菜與副菜-編號

		學校評選招商店家時，將健康餐點（蔬菜量較多、少油、少糖、少鹽）納入加分條件中（非強制條例）。	7-餐廳提供健康餐點套餐或組合。
--	--	--	------------------

◆ 實施對象：學生

執行 期程	主要目標	策略內容	符合大專校院推動健康飲食 自主檢核表執行項目
短	鼓勵學生 多攝取蔬菜	<u>吃當季蔬菜：</u> 學校挑選一樣當季的蔬菜，並設計該蔬菜之簡介張貼於店家攤位，鼓勵同學選擇含該蔬菜之餐點。	飲食環境-健康飲食教育-編號 3- <u>學校定期辦理教職員工生健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。</u>
短	鼓勵學生 多攝取蔬菜	<u>蔬菜折價券：</u> 學校挑選各店家蔬菜量最多之餐點並設計折價券給學生，學生購買該餐點時可憑券折價。	食材選用-蔬果類-編號 8- <u>餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜或高纖餐點供學生選購。</u>
短	鼓勵學生 多攝取蔬菜	<u>蔬菜份量猜一猜</u> 舉辦份量猜一猜大賽，運用學校餐廳餐盤，夾取 3 份蔬菜者，可獲得獎品一份。	飲食環境-健康飲食教育-編號 3- <u>學校定期辦理教職員工生健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。</u>
中	鼓勵學生 多攝取蔬菜	<u>蔬菜週：</u> 學校可設計集點卡並挑選各店家蔬菜量最多之餐點，學生可於活動時間內（週）向店家購買蔬菜量最多之餐點後，即可獲得一點，完成集點後可參與學校辦理之抽獎活動，以提醒學生蔬菜攝取之重要（也可搭配紀錄蔬菜的份量來辦理）。	食材選用-蔬果類-編號 8- <u>餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜或高纖餐點供學生選購。</u>
中	鼓勵學生 多攝取蔬菜	<u>蔬菜多多店家：</u> 學校根據店家餐點，遴選出蔬菜量達每日建議量 1/3 的店家，並掛上學校設計的蔬菜多多店家標誌以及於校內宣傳此標誌的意思，吸引學生購買。	飲食環境-健康飲食教育-編號 5- <u>學校定期針對餐飲場所菜色進行健康飲食輔導，並作成紀錄。</u>
長	鼓勵學生 多攝取蔬菜	<u>速食/便利店也加菜：</u> 校內或校園週邊如有開設麥當勞、摩斯漢堡、全家便利商店或 7-11 超商、連鎖咖啡店等，凡出示學生證並購買	食材選用-蔬果類-編號 8- <u>餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜或高纖餐點供學生選購。</u>

		學校指定蔬菜較多之餐點者，即可獲得 5 元優惠或其他優惠方式。	
--	--	---------------------------------	--

附錄：參考資料

衛生福利部國民健康署-2005-2008 臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果

<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/researchList.aspx?cid=163>

財團法人臺灣癌症基金會-大學生飲食習慣大調查 2006/09

<http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=40>

林薇、杭極敏、王瑞蓮、賴苡汝, 大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫, 2011<http://ir.lib.pccu.edu.tw/handle/987654321/29811>

衛生福利部國民健康署-你今天五蔬果了嗎? 蔬菜篇

http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=11663&kw=%e5%a4%a9%e5%a4%a9%e4%ba%94%e8%94%ac%e6%9e%9c

衛生福利部食品藥物管理署-農藥殘留容許量標準

<https://consumer.fda.gov.tw/Law/PesticideList.aspx?nodeID=520>

有機農業全球資訊網-蔬果選購要領：選購當令蔬果

<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptdetail.phtml?Part=spend-22&Category=105920>

財團法人臺灣癌症基金會-蔬果五七九主題網站

<http://www.canceraway.org.tw/579aday/>

衛生福利部食品藥物管理署-安心食用仔細洗淨宣導單張

http://163.24.56.12/ezfiles/0/1000/attach/15/pta_1433_9194598_75073.jpg

有機農業全球資訊網-蔬果清洗原則

<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptdetail.phtml?Part=spend-21>

行政院農業委員會產銷履歷農產品資訊網

<http://taft.coa.gov.tw/>

臺灣營養學院

http://nutrition.bioagri.ntu.edu.tw/ntu_nutrition_new/Default.aspx

衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫（蔬菜類及藻類）

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

養生常談之「植化素」概說, 長庚醫訊, vol. 36, 30-32

https://www.cgmh.org.tw/cgmh/cgmh_file/1412014.pdf

「大專校院推動攝食足量蔬菜教學資源參考手冊（草案）」
建議修正意見表

提供單位：

提供日期：

頁數	項目	內容	建議修正內容	說明

備註：

1. 表格不敷使用請自行增列。
2. 如有修正意見，請於105年9月7日(星期三)前填列本表，函送本部。

