



「校園食品助健康，環保愛地球」繪畫比賽簡章

一、目的

本局為推動「校園食品」政策與日常飲食環保的概念，舉辦107學年度「校園食品助健康，環保愛地球」繪畫比賽，期望藉由本次活動讓學生、教師及家長了解並認同校園食品的意涵及飲食環保的重要性，培養孩子了解如何正確挑選健康的食品及飲品，並共同營造校園健康且永續的生活飲食環境！

二、主辦單位：臺北市府教育局

三、承辦單位：財團法人董氏基金會

四、活動對象：

- (一) 國小組：臺北市所屬公（私）立國小三~六年級學生。
- (二) 國中組：臺北市所屬公（私）立國中七~九年級學生，包括高中附設國中部、完全中學國中部學生。

五、題目：一件作品請採用一個主題創作，見附件說明。

- (一) 校園食品。
- (二) 飲食環保。

六、作品規格：以四開大小畫紙繪製（紙質不拘），繪畫媒材不拘（得以色筆、水彩、蠟筆...等方式繪製），限平面彩繪創作，不須另裱畫框。

七、評選

- (一) 初選：請各校選擇優秀之投稿作品5~10件寄至董氏基金會食品營養中心，由該會針對內容正確性辦理初選。
- (二) 決選：由承辦單位邀請專家學者依內涵30%、構圖25%、創意25%、技巧20%等評分標準對初選入圍作品選出得獎作品。

八、收件日期：即日起至107年10月15日（星期一）截止，以郵戳日期為憑，逾期恕不受理，收件狀況請自行與主辦單位確認。



九、 收件方式：郵寄或親送皆可；請詳填報名表，黏貼於作品背面一同寄出。

十、 收件地址：10595 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 董氏基金會食品營養中心 莫小姐收（活動相關問題請洽詢：307@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133 分機 307）

十一、 獎勵辦法

- （一）優勝：國小、國中組各 5 名，共計 10 名，頒贈精美禮品乙份、獎狀乙紙。
- （二）佳作：國小、國中組各 5 名，共計 10 名，頒贈精美禮品乙份、獎狀乙紙。
- （三）得獎作品之學校指導老師，由臺北市府教育局從優敘獎。
- （四）臺北市府教育局將視徵稿情況，增加獎勵名額。

十二、 其他

- （一）得獎名單將於 107 年 11 月 30 日（星期五）前公佈於「臺北市府教育局>科室業務>體育及衛生保健科」(<http://www.doe.gov.taipei/>)及「董氏基金會-食品營養特區」網站 (<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- （二）參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
- （三）本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。
- （四）繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養特區網站 (<http://nutri.jtf.org.tw/>)-校園食品、巧思選飲料、飲食環保專區。
- （五）參賽作品需為參賽者自行創作，請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。



「校園食品助健康，環保愛地球」繪畫比賽報名表

作品名稱			
創作理念			
作者姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校		年級	年 班
學校地址	郵遞區號：□□□□		
指導老師：	老師		
學校電話：()			
手機號碼：			
E-mail：			
家長姓名		手機	
		電話	
<p>聲明事項： 本人同意遵守「校園食品助健康，環保愛地球」繪畫比賽之各項規定，保證本作品係個人原創，且未獲其他單位獎項，著作財產權為本人所擁有。本人同意無償授權臺北市府教育局及財團法人董氏基金會將本作品修訂、公佈、出版，以進行公益宣導。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並交回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。</p> <p style="text-align: right;">同意人簽章：</p> <p style="text-align: right;">作品名稱：</p> <p style="text-align: right;">中華民國 年 月 日</p>			
編號	(此欄由承辦單位填寫)		

【參考資料】校園食品

一、「校園食品」的定義

- 學校員生消費合作社內所販售的食品，以學生為主要銷售對象；除「衛生安全」外，更需注重「營養均衡」。

二、「校園食品」的功能

- 確保學生獲得品質良好、衛生安全的食品。
- 改善學童的營養狀況，糾正體重兩極化（過重或過輕）的現象。
- 培養良好的飲食生活習慣，促進正常生長發育。
- 延緩慢性疾病發生的年齡，減輕國家健保醫療成本的負擔。
- 少油：許多慢性疾病如心臟病、糖尿病及很多的癌症皆與高脂肪量的攝取有關，每公克脂肪可提供的熱量為 9 大卡，是同重量碳水化合物或蛋白質（每公克 4 大卡）的 2 倍多。飲食中應盡量以單元或多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，且每日攝取自脂肪的熱量應不超過總熱量的 30%。
- 少糖：一般添加糖類的甜食，多常只含熱量、糖及油，少含維生素、礦物質，每日的糖類攝取量應以不超過總熱量的 10% 為原則。從小攝取過多的糖，常會養成喜愛甜食的習慣，因此日常應盡量減少攝取添加過多糖類的食物與飲料。
- 少鹽：許多研究證實，長時間攝取高鈉與高血壓的發生有關，也有許多證據顯示，低鹽或低鈉的飲食攝取，可明顯減少「高血壓危險群」發生心血管疾病的機率。飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以不超過 5~10 公克為原則。

三、「校園食品」的特性

- 校園食品應屬「點心類」而非「零食類」
 - ◎「點心」是指含有蛋白質及其他營養素之食品，可用於補充正餐之不足；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。
 - ◎「飲品」校園食品之飲品包含天然果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種液態食品；鼓勵多喝白開水，養成自備環保杯的習慣。
 - ◎「零食」是指高油、高糖、高鹽的空熱量食品；非人體生理所必需。「零食」是偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，而不是每天應吃的食物。
 - ◎由於小朋友的胃比較小或青少年活動量較大，無法由三餐中攝取足夠的營養素或熱量，可藉由點心來補充正餐的不足。
- 校園食品是使用鮮度良好之天然食材製成的食品，不得使用代糖或代脂等人工合成物。代糖、代脂應是提供無法正常飲食、或代謝異常的病人，為改善口感所使用的食品添加，不適合一般學童。
- 校園食品不應有「營養素強化」或「含食品特定成分」等訴求。例如：標榜高蛋白或添加維生素及礦物質等字樣。其主要的目的希望讓學童在成長過程能均衡地從各種天然食物中，獲得所需之各種營養成分，而不是從添加各種營養素的加工食品中獲得。
- 衛生安全及品質管制採行最高國家標準：CAS 及 TQF。
- 包裝產品必須標示：品名、內容物名稱及重量（容量或數量）、食品添加物、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期、其他中央主管機關公告指定之標示事項。