教育部USR-深耕中小學校園食安計畫

餐飲學系 / 營養系梁捷芊/餐飲系王靖涵



食安青年軍於6月22日至后綜高中宣導過量飲用含糖飲料可能造成的危害，與多喝水的良好生活習慣，籌備期間食安軍們參考了很多網路上國高中生流行的飲料、常用術語，經過多次排練，期望能將最好的內容呈現出來。宣導時后綜高中的同學們皆十分認真並配合食安軍一起計算熱量、學習新知，宣導內容談到糖與醣的差別，再延伸到奶精的迷思、一天該喝多少水。本次衛教后綜高中同學回饋良好，期望宣導結束，未來同學們能夠減少含糖飲料與的攝取，把健康觀念落實到生活中！

高中生的衛教課程須結合專業的知識與流行的內容來吸引高中生的注意力，而面對國小一年級的小小朋友，食安軍也有一套辦法，6月26日至28日食安青年軍化身孩子王，帶者好玩又富有營養衛教知識的桌遊「食物王國大冒險」至大勇國小與南屯國小與小朋友互動，透過遊戲中蒐集裝備抵抗大魔王的過程中引導均衡飲食與少吃零食與含糖飲料的知識，使學童自小扎根正確營養與食安觀念，小朋友玩得意猶未盡，期待青年軍的大哥哥大姊姊再度拜訪。