

# 補水小尖兵，「水」補夠了嗎 繪畫比賽 比賽簡章

## 一、目的

水是人體最主要成分，也是新陳代謝及體溫調節不可或缺的物質。本局推動「校園食品」政策之目的，除了營造健康的校園環境，讓學生可以在學校獲得較健康的選擇，亦希望學生明瞭補充水分的好處，養成自備水瓶、多喝白開水的習慣，並減少購買含糖飲料，可避免在炎熱的天氣下身體缺乏水分，既健康同時還能兼顧環保。本活動期望藉由「補水小尖兵，『水』補夠了嗎」繪畫比賽，讓學生、教師及家長了解到校園食品的意涵及多喝白開水對身體健康之重要性，同時也能夠促進學生多喝白開水來減少含糖飲料的攝取，並增加正確選擇較健康的飲品及點心的能力，共同營造健康的生活飲食環境！

二、主辦單位：臺北市政府教育局

三、承辦單位：財團法人董氏基金會

## 四、活動對象

- (一) 國小 A 組：臺北市所屬公（私）立國小一~三年級學生。
- (二) 國小 B 組：臺北市所屬公（私）立國小四~六年級學生。

## 五、主題

- (一) 畫出多喝水的好處、喝水好時機及增加喝水的方法等。本活動為提倡環保概念，作品創作請以可重複使用的水壺、水瓶取代購買礦泉水。
- (二) 多喝白開水或選擇校園食品、飲品，來減少不健康的含糖飲料的攝取。

六、作品型式與規格：四開大小，紙質不拘，得以色筆、水彩、蠟筆…等方式繪製。

## 七、評選

- (一) 初選：投稿作品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作品內涵 30%、創意 25%、構圖 25%、技巧 20%等評分標準從初選入圍作品中選出得獎作品。

八、收件日期：即日起 **延期至 110 年 9 月 30 日** 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：以郵寄方式繳件；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 劉小姐收（活動相關問題請洽詢：311@jtf.org.tw；電話：02-2776-6133 分機 311）。

#### 十一、獎勵辦法

- (一)優勝：國小一~三年級以及四~六年級各 5 名，共計 10 名，頒贈印有得獎作品之水盃乙份、教育局獎狀乙紙。
- (二)佳作：國小一~三年級以及四~六年級各 5 名，共計 10 名，頒贈印有得獎作品之杯墊乙份、教育局獎狀乙紙。
- (三)得獎作品之指導老師，由臺北市政府教育局予以敘獎。
- (四)臺北市政府教育局將視徵稿情況，調整獎勵名額。

#### 十二、其他

- (一)得獎名單將於 110 年 10 月 15 日前公布於「臺北市政府教育局>科室業務>體育及衛生保健科」（<http://www.doe.gov.taipei/>）及董氏基金會網站-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (二)繪圖內容可參考董氏基金會-食品營養中心網站(<http://nutri.jtf.org.tw/>)-校園食品、巧思選飲料專區。
- (三)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。
- (四)參賽作品無論得獎與否，恕不退件，請自行保留底稿。
- (五)本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正之。

## 「補水小尖兵，『水』補夠了嗎」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： 學校電話：(     )     ) 手機號碼： E-mail：			
家長姓名		手機	
		電話	
<p>聲明事項：</p> <p>本人同意遵守「補水小尖兵，『水』補夠了嗎」繪畫比賽之全部規定，保證填寫之個人資料屬實、保證本作品為個人原創且未獲其他單位獎項。</p> <p>本人同意無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並繳回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。</p> <p style="text-align: right;">參賽者簽章：_____</p> <p style="text-align: right;">法定代理人(未滿 20 歲者)：_____</p> <p style="text-align: right;">中華民國 110 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

- 指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，也注重「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。
- 少糖：一般添加糖類的甜食，多常只含熱量、糖及油等，少含維生素、礦物質，每日的添加糖類攝取量應以不超過總熱量的 10% 為原則；世界衛生組織也建議可進一步減半到每日攝取總熱量的 5% 以下。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」或「飲品」，而非「零食」。
  - ◎「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。
  - ◎校園食品之「飲品」包含 100% 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、高糖或高鹽的空熱量食品；偶爾用來滿足口慾或達到社交功能的食品，非人體生理所必需，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，可藉由點心及飲品來補充正餐的不足。
- 校園食品是使用鮮度良好之天然食材製成的食品，不得使用代糖或代油(脂)等人工合成物。代糖、代油(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，即 CAS（台灣優良農產品）及 TQF（台灣優良食品）。
- 開放產銷履歷驗證產品進入校園，「新鮮」、「在地」、「環保低碳」，食品來源看得到。