

小小減糖衛教師培訓營

2020 暑期限定 名額有限

8/5(三)減糖偵探大調查

辨識含糖標示、零食點心陷阱
認識六大類食物
超市採購體驗



8/6(四)偵探技能大挑戰

心理師教您:擺脫糖成癮,開心又輕盈
肌力有氧及協調度訓練
親子餐食DIY
※第二天請家長務必陪同



課程簡介

甜蜜陷阱?! 您知道糖分攝取過多除了造成肥胖、齲齒還會抑制生長激素,讓孩子長不高,甚至還會影響大腦發育,造成孩子情緒躁動、焦慮及不專心!

彰化醫院與彰化縣衛生局合作一同關心孩子健康,特地邀請營養師、體能教練、心理師一起規劃專業又有趣的課程,幫助孩子從小建立健康飲食觀念,同時成為家庭重要的小小減糖衛教師!

課程資訊

活動對象: 國小一~六年級學生, 限額 20 名。

課程時間: 8/5~8/6 上午 9:00~下午 5:00。

報名費用: 每人 300 元。

(包含 12 堂課、餐點及課程活動超市禮卷 100 元)

活動地點: 衛生福利部彰化醫院 2 樓會議室。

報名截止: 即日起至 7 月 31 日或額滿為止。

報名方式: 請電洽 04-8297430 肝炎衛教室

2020「小小減糖衛教師培訓營」活動報名表

姓名: _____

緊急連絡人: _____

性別: 男女

關係: _____

學校: _____

電話: _____

年級: 國小_____年級

手機: _____

家長/監護人簽名: _____

日期: 109 年 _____ 月 _____ 日

培訓營課程表

| | 活動日期 | 星期 | 活動時程 | 課程名稱 | 活動內容 | 講師 |
|--------|------|----|-------------|------------------------------|--|----------------------|
| 共計十二堂課 | 8月5日 | 三 | 09:00~0910 | 報到 | 體位測量前測 (包含身高體重體脂) | 衛教室 個管師 |
| | | | 0910~12:00 | 減糖達人 技能升級 | 1. 辨識六大類食物 2. 飲料含糖量標示 3. 健康餐盤貼貼樂 | 彰化縣衛生局 營養師 |
| | | | 12:00~14:00 | 健康美味 午餐 | 1. 用餐衛生與禮儀 2. 認識順序方法 3. 品嚐美味餐點 | 衛教室 個管師 |
| | | | 14:00~17:00 | 減糖偵探 大搜查 | 1. 認識零食點心陷阱 2. 全聯健康採購生活體驗 (每人發放 100 元禮卷採購) 3. 減糖新生活宣示 | 彰化縣衛生局 營養師 |
| | 8月6日 | 四 | 09:00~11:00 | 擺脫堂成癮 開心又輕盈 | 從腦神經科學認識糖癮 對孩子的影響(家長篇) | 蘇琮祺 心理師/ 健康管理師 |
| | | | | 體能大作戰~勇士冒險記 (有氧舞蹈+體能闖關遊戲) | | 喜寶運動 教練 |
| | | | 11:00~12:00 | 親子 飲食地圖 | 探索居家飲食地圖 | 蘇琮祺 心理師/ 健康管理師 |
| | | | 12:00~14:00 | 親子手做美味DIY 餐點 | | 營養師 |
| | | | 14:10~15:00 | 偵探特務 訓練 | 兒童協調度與肌力訓練 | 簡榮成 職能治療師 |
| | | | 15:10~16:00 | 成果驗收闖關遊戲 | | 衛教室 |
| | | | 16:10~16:30 | 結業式/頒發小小減糖衛教師證書 | | 衛教室 |