

# 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	09:00~09:10	報到	體位測量前測 (包含身高體重體脂)	衛教室 個管師
			09:10~12:00	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