

## 新北市白雲國小 106 學年度上學期 親職教育講座

親愛的家長：

“We are what we eat”

飲食與健康息息相關，越來越多醫學報導顯示，健康或生病的根源來自於日常生活方式和飲食習慣。良好的飲食習慣與運動習慣的培養，可以幫助孩子奠定一生健康的基礎，提升孩子的競爭力！輔導室特地規劃本場次親職講座，誠摯地邀請您一同參加。

一. 時間：106/10/14(六)上午 10:00—11:30

二. 講題：樂食.樂活.樂動~讓孩子健康加倍!學習加分!

三. 講師：尤宣文營養師(任職董氏基金會食品營養中心講師)

四. 地點：白雲國小四樓視聽教室

五. 報名表請於 10 月 9 日(星期一)前交回輔導室，以利學校後續作業。

六. 若您有兩個以上的孩子就讀本校，請填一張報名表即可，其他報名表只須填子女資料，並勾選<已填交另一張報名表>即可。

七. 為鼓勵家長參加講座，凡參加者，其子女每人贈送榮譽點數 50 點以茲鼓勵。

白雲國小輔導室 敬邀

※由本線撕下交回報名表給各班級任老師



### 新北市白雲國小 106 學年度上學期親職教育講座報名表

|              |  |                                     |         |
|--------------|--|-------------------------------------|---------|
| 家長姓名         |  | 子女資料                                | 年 班 姓名: |
| 想參加者<br>請打 V | <input type="checkbox"/> 將出席參加講座                 | <input type="checkbox"/> 很抱歉，無法參加講座 |         |
|              | <input type="checkbox"/> 已填交另一張報名表 ( 年 班 子女姓名: ) |                                     |         |

## 新北市白雲國小 106 學年度上學期 親職教育講座

“We are what we eat”

親愛的家長：

飲食與健康息息相關，越來越多醫學報導顯示，健康或生病的根源來自於日常生活方式和飲食習慣。良好的飲食習慣與運動習慣的培養，可以幫助孩子奠定一生健康的基礎，提升孩子的競爭力！輔導室特地規劃本場次親職講座，誠摯地邀請您一同參加。

一. 時間：106/10/14(六)上午 10:00—11:30

二. 講題：樂食.樂活.樂動~讓孩子健康加倍!學習加分!

三. 講師：尤宣文營養師(任職董氏基金會食品營養中心講師)

四. 地點：白雲國小四樓視聽教室

五. 報名表請於 10 月 9 日(星期一)前交回輔導室，以利學校後續作業。

六. 若您有兩個以上的孩子就讀本校，請填一張報名表即可，其他報名表只須填子女資料，並勾選<已填交另一張報名表>即可。

七. 為鼓勵家長參加講座，凡參加者，其子女每人贈送榮譽點數 50 點以茲鼓勵。

白雲國小輔導室 敬邀

※由本線撕下交回報名表給各班級任老師

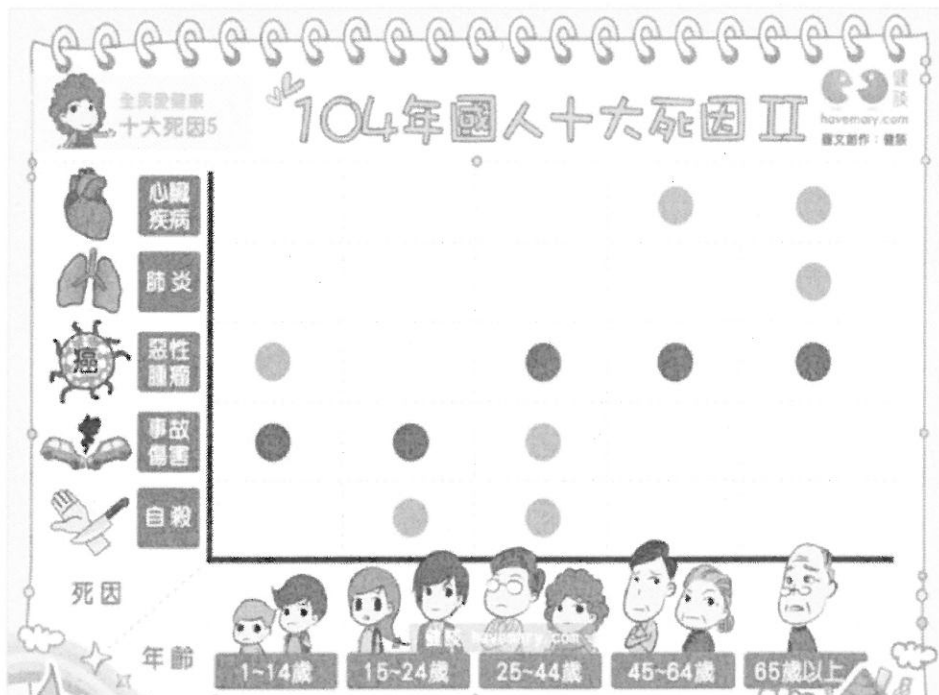


### 新北市白雲國小 106 學年度上學期親職教育講座報名表

|              |  |                                     |         |
|--------------|--|-------------------------------------|---------|
| 家長姓名         |  | 子女資料                                | 年 班 姓名: |
| 想參加者<br>請打 V | <input type="checkbox"/> 將出席參加講座                 | <input type="checkbox"/> 很抱歉，無法參加講座 |         |
|              | <input type="checkbox"/> 已填交另一張報名表 ( 年 班 子女姓名: ) |                                     |         |

白雲國小106學年度上學期親職教育講座

## 樂食、樂活、樂動 讓孩子健康加倍！學習加分！



We are what we eat !

你吃了什麼，  
就會變成怎麼樣的身體！

飲食與健康息息相關，  
越來越多醫學報告顯示，  
健康或生病的根源來自於  
日常生活方式和飲食習慣。

良好的飲食習慣與運動  
習慣的培養，可幫助孩子  
奠定一生健康的基礎、提  
升孩子競爭力。

### 樂食

- **影響學業：**喜歡吃高油、高糖等不健康飲食的兒童的課業表現與其他吃的健康的兒童相比，低落2-4.8倍。
- **影響成長：**喝一杯300毫升的含糖飲料，孩子體內生長激素停止分泌2小時。
- **影響情緒：**許多研究指出，不健康的飲食行為可能會造成憂鬱、情緒不佳、暴力行為等發生。

### 樂動

- 台灣學童動不夠，15歲以上身體活動不足率為76.3%，在經濟合作暨發展組織(OECD) 29個國家中排名第一。
- 適量規律的運動可減少總死亡率14%，約延長平均壽命3年；亦可減少10%癌症死亡、20%心血管疾病死亡之風險。
- 有規律運動習慣之兒童，學業成績表現也較佳。

### 樂活

- 孩子最好在晚間9點前上床，因為人體分泌生長激素的時間在夜間10點至清晨3點最多。
- 每個孩子都值得一個更好的未來，好習慣才有好競爭力，也需要師長共同努力。

講座時間：106/10/14(六)上午10:00--11:30

講師：尤宣文營養師

(任職董氏基金會食品營養中心講師)

地點：白雲國小四樓視聽教室

【輔導室邀您一同關心孩子的身心靈成長】

白雲國小 106 學年度第一學期親職講座簽到表

10/14(六) 尤宣文營養師 場次

※若您有一個以上孩子就讀本校，請寫出全部孩子所就讀的班級，以利白雲點數發放喔！※

| 學生班級 | 家長簽到 | 備註  | 學生班級 | 家長簽到 | 備註 |
|------|------|-----|------|------|----|
| 1.1  | 茹溪舒  |     | 1.1  | 蔡翰鈞  |    |
| 1.1  | 邱士珊  |     | 1.2  | 林煌恩  |    |
| 4.2  | 詹美玲  |     | 4.3  | 林芊慧  |    |
| 2.1  | 范秀樺  |     | 1.6  | 劉志偉  |    |
| 1.1  | 林欣慧  |     | 2.3  | 林森鳳  |    |
| 1.1  | 陳世芸  |     | 2.1  | 林永元  |    |
| 1.1  | 周婷雯  |     | 1.1  | 吳逸文  |    |
| 1.1  | 李定春  |     | 1.2  | 黃平金  |    |
| 1.3  | 張永梅  |     | 1.3  | 李淑芳  |    |
| 1.2  | 吳曉華  |     | 1.3  | 賴沈健  |    |
| 1.1  | 陳小華  |     | 403  | 林淑娟  |    |
| 1.2  | 邱月婷  |     |      | 陳昭   |    |
| 1.2  | 錢冰倩  |     |      | 金育芳  |    |
| 2.3  | 柯小萍  | 郭淑娟 |      |      |    |
| 3.2  | 山崎雅子 |     |      |      |    |
| 2.3  | 吳命權  |     |      |      |    |
| 4.1  | 錢云芳  |     |      |      |    |



**新北市汐止區白雲國小親職講座系列回饋單**  
**～尤宣文營養師「樂食、樂活、樂動～讓孩子健康加倍！學習加分！」～**

親愛的家長：

感謝您參與本次的親職講座，期盼活動的安排與演說的內容，能讓您在親子關係的經營上有所裨益。為了提供更好的活動規劃與服務品質，煩請您撥冗填寫這份回饋單，並請於離開前交給白雲國小的工作伙伴！

**壹、基本資料：**

1. 性別：(20) 女 (5) 男
2. 年齡：(12) 21-40 歲 (13) 41-60 歲 (0) 61 歲以上
3. 職業：(2) 士 (0) 農 (4) 工 (9) 商 (2) 服務業 (1) 退休人員 (7) 其他

**貳、研習意見調查：**

| 項 目  |                      | 分 數   |   |   |   |      |
|------|----------------------|-------|---|---|---|------|
|      |                      | (低) 1 | 2 | 3 | 4 | 5(高) |
| 活動主題 | ①能增進親子互動。            | 1     | 0 | 2 | 8 | 14   |
|      | ②主題淺顯易懂，能有初步概念。      | 0     | 0 | 0 | 5 | 20   |
|      | ③主題與內容相符，難易適中。       | 0     | 0 | 0 | 4 | 20   |
|      | ④適合辦理此類活動，因主題合乎本身需求。 | 0     | 0 | 1 | 7 | 17   |
| 活動安排 | ①活動訂定之時間恰當，方便參加。     | 0     | 0 | 0 | 7 | 18   |
|      | ②活動內容充實且淺顯易懂。        | 0     | 0 | 0 | 5 | 19   |
|      | ③此場活動安排適當之講師。        | 0     | 0 | 0 | 5 | 20   |
|      | ④活動場地規劃及座位安排恰當。      | 0     | 0 | 0 | 6 | 19   |
| 演講內容 | ①內容不至於太艱深難懂，偏離實際需求。  | 0     | 0 | 0 | 5 | 18   |
|      | ②講師講解清楚，深入淺出且生動有趣。   | 0     | 0 | 0 | 5 | 19   |
|      | ③講師與聽眾有良好的互動。        | 0     | 0 | 2 | 6 | 16   |
|      | ④內容能吸引我的注意，且精采充實。    | 0     | 0 | 1 | 5 | 18   |
| 自我成長 | ①我很用心參與此次活動，且深入了解。   | 0     | 0 | 1 | 6 | 18   |
|      | ②我能更加用心經營親子間的關係。     | 0     | 0 | 1 | 5 | 19   |
|      | ③我還會積極參與相關講座，提升自我知能。 | 0     | 0 | 1 | 3 | 19   |

**參、相關意見及建言：**

◎我覺得演講內容中，那些部份印象最深刻或最有趣？

1. 腰圍比例、食物對孩童的影響
2. 影片中，小朋友只知道素食產品名稱卻不知道真正食物名字
3. 影片欣賞和講師以親身例子最深刻
4. 講師個人的經驗分享
5. Jamie Oliver的影片
6. 開場影片
7. 兒童選擇食物的內容
8. 食物攝取的常識
9. 影片、含糖飲料
10. 含糖飲料的壞處
11. 親子互動的方法

12. 糖類飲料最好不要喝
13. 半糖的糖分比例原來這麼高
14. 不要用甜點獎勵小孩
15. 含糖飲料真的很可怕，要少喝
16. 腰圍身高比的概念
17. 很棒的演講，讓我更認識給孩子的飲食教養與營養

◎整體活動的安排，我覺得最大的收穫是什麼？

1. 吸收到更多相關的知識
2. 了解高糖、高油、高鹽食品對身體負面影響
3. 和孩子的用餐氣氛！
4. 含糖飲料的危害
5. 孩子較會接受的食物(情感)
6. 很有用
7. 了解食物營養的重要性
8. 與以往親職講座很不同，希望能多辦相關講座
9. 正確的飲食觀念與認知
10. 會留意孩子的飲食攝取，這是家長的責任
11. 幼兒飲食引導，謝謝
12. 樂食與樂活知識與方法的了解
13. 飲食影響不僅是生理，也會有心理方面的變化
14. 讓孩子參與進廚房幫忙和準備
15. 營造一個健康的環境，家長飲食習慣會影響孩子
16. 健康飲食的加深知識
17. 要多陪孩子吃飯，以身作則

◎我想推薦的親職教育講座主題或講師：

1. 培養孩子藝術的生活落實之類
2. 「鷹爸的快樂教養」，作者：徐柏岳先生

※由衷感謝您的回饋！您的回饋是我們進步的動力！※



## 新北市汐止區白雲國小 106 學年度輔導處(室)成果照片

主題：親職講座—樂食.樂活.樂動~讓孩子健康加倍!學習加分!

地點：視聽教室

辦理時間：106/10/14

參加對象：家長

活動內容摘要：

飲食與健康息息關關，越來越多醫學報導顯示，健康或生病的根源來自於日常生活方式和飲食習慣。良好的飲食習慣與運動習慣的培養，可以幫助孩子奠定一生健康的基礎，提升孩子的競爭力！輔導室特地與董氏基金會食品營養中心講師尤宣文營養師合作，讓父母能從關心孩子的健康飲食中增進孩子的健康力與學習力

