

## 彰化縣政府 函

地址：50001彰化市中山路2段416號  
承辦人：郭妍廷  
電話：04-7112422#216  
電子信箱：n5659488@email.chcg.gov.tw

受文者：彰化縣溪州鄉溪州國民小學

發文日期：中華民國108年12月5日  
發文字號：府教體字第1080431280號  
速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：本文附件請至本府附件下載區(<http://attach.chcg.gov.tw/>)下載，附件驗證碼：7337L2

主旨：檢送均衡飲食衛教宣導摺頁、影片及口訣歌等電子檔，及「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」活動訊息，請貴校惠予傳播宣導及周知所屬，至紉公誼，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部108年12月3日衛授國字第1080201898號函辦理。
- 二、為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的健康生活型態，衛生福利部國民健康署發展「我的餐盤」圖像及口訣（附件1），讓民眾透過口訣，及利用拳頭、掌心瞭解每餐六大類食物量，並製作「我的餐盤」均衡飲食宣導摺頁、影片、口訣歌曲等素材。請貴校協助傳播及作為教材之參考，及透過資源平台傳遞相關訊息及宣導標語（附件2）。
- 三、另衛生福利部國民健康署為推動民眾落實均衡飲食，刻正辦理「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」的活動，透過拍下跟著口訣歌一起唱的影片，或發揮創意改編歌曲，上傳到

學務處 收文:108/12/10



1080003889

無附件



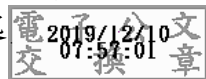
指定活動頁面，就有機會獲得豐富好禮。活動自11月13日起至12月31日為止，活動海報及宣導標語詳如附件3，敬請協助轉知並邀請學生、民眾踴躍參加，詳情請見活動頁面 <https://singmyplate.learneating.com/#/>。

四、有關「我的餐盤」均衡飲食之相關內容請參考衛生福利部國民健康署網站 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621>)，相關宣導單張、手冊及相關素材等電子檔請至本署網站資源下載處下載使用 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406>，影片載點：<https://ppt.cc/f5CTDx>)，下載資源列表如下：

- (一)「我的餐盤」均衡飲食摺頁
- (二)「我的餐盤」均衡飲食手冊
- (三)「我的餐盤」均衡飲食海報
- (四)「我的餐盤」均衡飲食餐墊
- (五)「我的餐盤」均衡飲食懶人包
- (六)「我的餐盤」均衡飲食外食菜單
- (七)「我的餐盤」均衡飲食影片
- (八)「我的餐盤」均衡飲食口訣歌

正本：本縣各國民中學、本縣各國民小學

副本：本府教育處



本案依分層負責規定授權主管處長決行