

# 基隆市健康促進-健康體位議題親職活動簡章

## 餐桌遊寶島 Food x Fun x Conversation：夏季篇

### 一、活動目的：

希望透過強化健康飲食之知識傳遞以落實健康的飲食習慣及健康體位。從認知層面建立正確飲食觀念，以期改善飲食習慣，進而改善體位過輕或過重問題。再從認知層面建立正確體型觀念，並進而以正常體位為目標。最後要強調放假日也要能維持健康體態、正常作息，並正確的實踐在日常生活中。

### 二、活動日期與時間：112年6月10日(星期六)9:00~12:30。

### 九、活動流程：

時間	課程內容	師資
09:00-09:30	報到	1. 國立臺灣師範大學 家庭研究與發展中心主任 林如萍教授 2. 臺北市立清江國小 蕭清月營養師 3. 國立臺灣師範大學 家庭研究與發展中心研究專員 余佳玟
09:30-10:20	餐桌遊寶島 Food · Fun · Conversation	
10:20-10:30	休息時間	
10:30-11:30	親子動手做：我家的今日 Menu	
11:30-11:40	休息時間	
11:40-12:30	大廚上菜 X 餐桌上的聊天時光	
12:30-	賦歸	

### 四、活動地點：基隆市成功國民小學食育教室（基隆市仁愛區獅球路6號）。

### 五、活動對象：基隆市各國小學生及家長，依報名順序至多錄取12組家庭 (備取3組)，每戶至多4人。

### 六、活動費用：免費參加。

### 七、報名時間：即日起至6月2日(星期五)中午12點止。

### 八、報名方式：採網路報名，網址：<https://reurl.cc/01D10k>

### 七、錄取公告：6月5日星期一上午10點於基隆市政府教育處網站公告錄取名單

### 八、活動聯絡人：成功國小學務主任黃瑋臻(洽詢電話24313939分機20)。