

國立臺灣海洋大學學生事務處衛生保健組餐飲衛生講習成果彙報表

活動名稱	109 學年度第 2 學期餐飲衛生講習 1-「校園健康飲食」	辦理日期	110 年 3 月 12 日（下午 2-4 時）
主辦單位	學生事務處衛生保健組	協辦單位	經國管理暨健康學院餐旅廚藝管理系
活動經費	新臺幣 4,084 元整	經費來源	教育部 110 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫補助款

活動要點摘錄

一、活動內容

為增進本校櫃商健康飲食知能，將健康飲食觀念運用於菜單設計，特別於 110 年 3 月 12 日（下午 2-4 時）邀請經國管理暨健康學院翁銜穗講師蒞校，假本校學生活動中心 B01 室辦理「校園健康飲食」之講座。

講授內容重點：

- （一）疾病與飲食關係。
- （二）六大類營養素及六大類食物。
- （三）每日飲食指南。
- （四）我的餐盤與均衡外食技巧。
- （五）多樣化餐盤與健康煮技巧。

本次講習中，講師以錯誤的飲食導致疾病開場，導入健康飲食觀念的重要性，並舉例英國小學膳食革命，依據當地飲食習慣設計適宜的均衡飲食菜單，改善原先高油、高糖之營養午餐型態，接續介紹六大類食物與六大營養素的熱量轉換，藉由每日飲食指南、我的餐盤等導入健康飲食攝取觀念。講習後半段以均衡外食技巧及多樣化餐盤舉例，生活中如何實際運用健康飲食，以多樣化的攝取方式達到均衡飲食目的，並建議減油烹調、多以原型食物替代加工製品，增進餐飲業者思考菜單變化、原物料選用及烹調技巧等健康飲食知能。

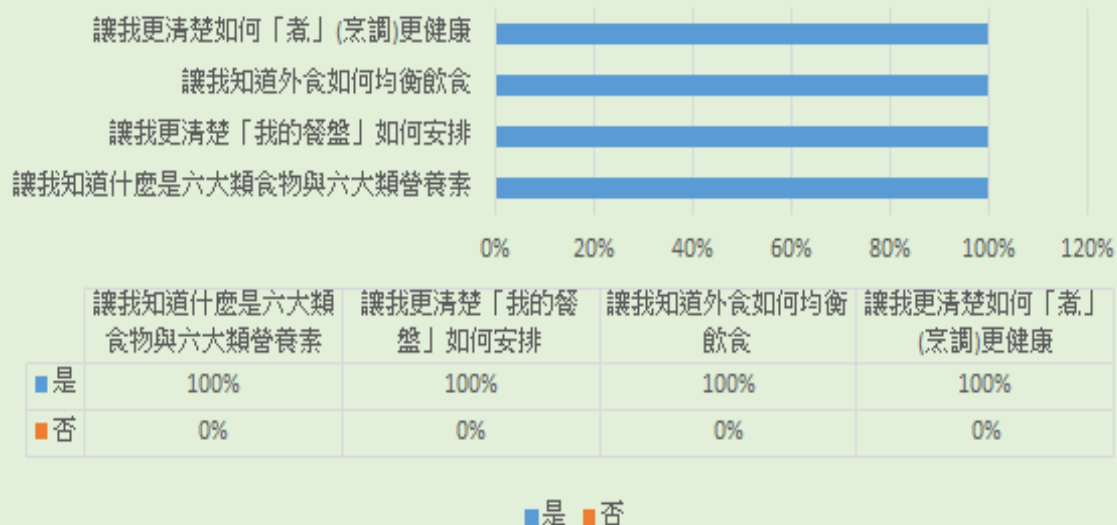
本次講座參與人員為本校餐飲櫃商及學生，總計參加人數共計 20 人，校內商家代表出席率達 90%。

二、成果分析

本次講座問卷發 20 份，回收有效問卷 20 份，問卷內容分 3 部分，包含「講座內涵回饋」、「講座整體回饋」及「心得與建議」，問卷回饋中餐飲廠商皆表示對「校園健康飲食」觀念感到瞭解。問卷結果分析如下：

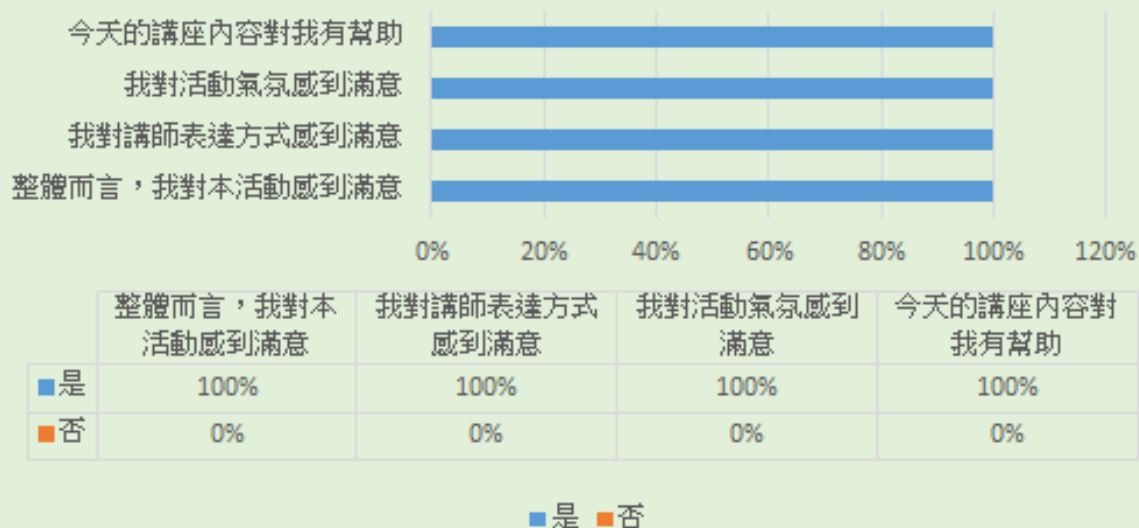
- （一）講座內涵回饋：針對課程後，餐飲廠商對課程內容瞭解程度進行問卷調查，整體對於講授內容的瞭解度達 100%，分析結果如下：

餐飲衛生講習1-「校園健康飲食」講座內涵回饋



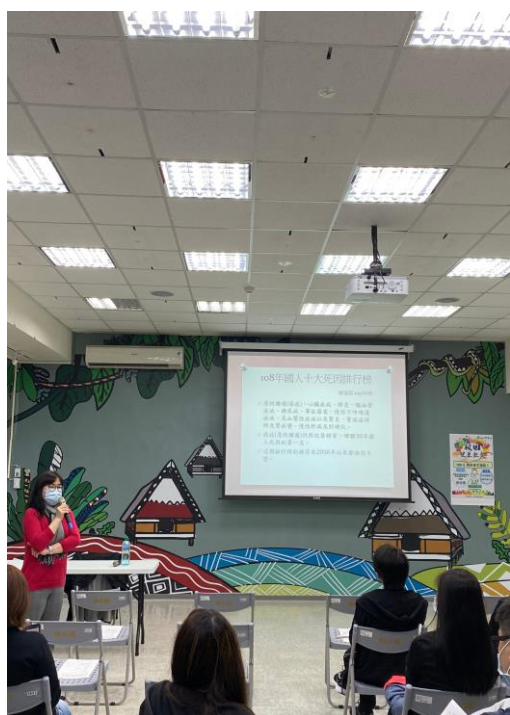
(二)講座整體回饋：針對課程整體、活動氣氛、講師表達方式及是否有幫助等，整體滿意度達 100%，滿意度分析如下：

餐飲衛生講習1-「校園健康飲食」講座整體回饋



(三)心得與建議：學員回饋「獲益良多」、「謝謝老師用心的演講」等話語。

活動照片



承辦人

組長

學務長

張育綸

宋文杰

鄭學淵