

## 苗栗縣南庄鄉蓬萊國民小學圓夢完成 30 日健康挑戰賽

(圖文/ 學生事務及校園安全組蕭思文提供)



教育部國教署委託臺北醫學大學辦理「健康體位輔導與推廣計畫」，主持人臺北醫大營養學院謝榮鴻副院長為鼓勵偏鄉學童，以完成為期 30 日之健康體位挑戰，邀請苗栗縣南庄鄉蓬萊國小前往臺北醫學大學營養學院進行一日參訪，並與苗栗縣政府合作募款，讓學童至臺北 101 景觀臺上參觀圓夢，並完成「愛自己、愛蓬萊、愛健康-101 音樂快閃活動」。

教育部國教署以健康促進學校輔導架構，持續推動「學童健康體位輔導與推廣計畫」，除透過健康體位輔導委員協助至全國各縣市推動健康體位計畫外，更深入偏鄉學校進行輔導訪視。今年 5 月計畫團隊至苗栗縣南庄鄉蓬萊國小進行飲食、營養及運動等相關專業輔導，建立學童正確的健康觀念，並針對學校學童體位狀況，給予老師及家長實質的建議與鼓勵，計畫主持人謝榮鴻副院長在當日與學生們訂下約定，只要盡全力完成為期 30 日之健康挑戰賽，內容包括：每日運動 30 分鐘、每日蔬菜攝取量達 3 碗、每日水果攝取量達 2 個拳頭大、不吃油炸食物、不喝含糖飲料、每日在校喝足至少 750 毫升的白開水等六項目標，則相約 6 月於臺北醫學大學見！

苗栗縣南庄鄉蓬萊國小學童真的做到了！於 6 月 28 日受邀請前往臺北醫學大學營養學院進行一日參訪，並讓學童至臺北 101 景觀臺上參觀，並完成「愛自己、愛蓬萊、愛健康-101 音樂快閃活動」。

國教署表示，本次活動不僅提升學童對於維持健康體位之動力，學校老師及學生們更給予非常正向的回應與鼓勵。學童體位適中與否和健康息息相關，更攸關國家未來之競爭力，未來國教署將持續推動與健康體位相關之活動，期許學校及家長一同關心學童體位之健康，讓學童擁有更強健的體魄，以及更美好的未來。