

111 年連江縣社區營養推廣中心

「推動餐飲業者營造飲食支持性環境餐飲輔導」

活動辦法

壹、前言：

隨著生活型態與環境的轉變，職場上班族工作繁忙以及雙薪家庭的普及造成外食人口日益增多，面對三餐老是在外的外食族，如何選擇好吃健康的餐點是重要生活議題。

蔬菜類為食物六大類之一，其為維生素、礦物質及膳食纖維的重要來源。膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，另外也有許多對健康有益處的植化素，像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素與多醣體等。依據 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查，國人每日蔬菜攝取達 3 份的人數比率隨著年齡增長而增加，全體於 7-12 歲、13-15 歲、16-18 歲、19-44 歲、45-64 歲、65-74 歲及 75 歲以上之達標率分別為 8.2%、6.7%、10.2%、14.2%、17.3%、20.9% 及 19.8%，然約近 8、9 成未達 3 份。

行為的改變需要環境的支持方可永續發展，早在 1986 年世界衛生組織在加拿大渥太華舉行第一屆健康促進國際研討會，提出渥太華憲章五大行動綱領，強調「建立支持性環境」與「強化社區行動」的概念，應用社區資源及人才，使社區民眾經由自助及社會支持從事良好健康行為，推展健康促進活動。為營造飲食支持性環境，推廣均衡飲食與攝取足量蔬菜的飲食型態，擬辦理「推動餐飲業者營造飲食支持性環境餐飲輔導」推出「蔬菜雙寶便當」。

貳、主辦單位：連江縣衛生福利局-連江縣社區營養推廣中心

參、活動辦法：

一、參賽對象：本縣具營業登記之社區餐飲業者(須有提供套餐或便當)。

二、活動期間：即日起至 111 年 7 月 22 日(五)止。

三、推動內容：參加單位須接受本縣社區營養推廣中心輔導，若輔導後符合「蔬菜雙寶便當」之內容，將公開列入推動清冊及地圖，並於活動期間內配合主辦單位推出「蔬菜雙寶便當」。

四、「蔬菜雙寶便當」內容：

(一) 至少 2 格配菜為蔬菜類為主的菜餚或該便當蔬菜量達 1.5 份；且上述菜餚之蔬菜非榨菜、酸菜等醃漬蔬菜。

(二) 便當主菜(豆魚蛋肉類)非超高脂肉品及非油炸品。

五、報名方式：填具本活動同意書及報名表，繳交完整資料至連江縣衛生福利局-社區營養推廣中心(連江縣南竿鄉復興村 216 號)，活動有任何疑問，請洽主辦單位，電話 083622095 分機 8859、8869。

六、注意事項：

(一) 參加單位若於活動期間退出本活動，須主動通知主辦單位。

(二) 主辦單位保有所有相關活動最終解釋權及活動修改、變更或取消之權利。

111 年「推動餐飲業者營造飲食支持性環境餐飲輔導」同意書

本店_____同意加入連江縣社區營養推廣中心 111 年所舉辦的「推動餐飲業者營造飲食支持性環境餐飲輔導」，於活動期間內接受連江縣社區營養推廣中心餐飲輔導，輔導後若符合「蔬菜雙寶便當」將配合推出，並同意連江縣營養推廣中心製成清冊、地圖等方式於公開平臺及場合推廣。

單位簽名：_____日期：111 年 月 日

111 年「推動餐飲業者營造飲食支持性環境餐飲輔導」報名表

商家名稱			
聯絡人		聯絡電話	
營業登記碼			
聯絡地址			