

112 年連江縣「蔬菜雙寶 餐食集點趣」

集點活動

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，其中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 106-109 年國民營養健康狀況變遷調查，國人每日蔬菜攝取約近 7、8 成未達 3 份。為推廣均衡飲食，辦理此次集點活動鼓勵民眾養成攝取足量蔬菜及減少油炸食物的飲食型態。

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、參加對象：年滿 18 歲即可參加。

二、活動期間：112 年 8 月 1 日(二)至 112 年 8 月 15 日(二)止。

三、活動內容：

(1) 參加民眾於活動期間內至本縣健康飲食地圖商家購買「蔬菜雙寶」餐食即可獲得 1 點。(販售時間依各店家實際營業時間為準)

(2) 集滿 3 點可於上班時間至本局保健科、北竿及西莒衛生所掛號櫃台填寫問卷，兌換 50 元商品卡。

(3) 兌換期限：即日起至 8 月 31(五)下午 17 時，數量有限換完為止

(4) 「蔬菜雙寶」餐食內容：

1. 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。

2. 餐食主菜非油炸品

肆、聯絡方式：

本活動有任何疑問，請洽連江縣衛生福利局-社區營養推廣中心(連江縣南竿鄉復興村 216 號)，電話 0836-22095 分機 8859、8869。

伍、注意事項：

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。