

# 夏夜野餐日 HAVE A 穀 DAY活動簡章

➤ **前言：**依據民國102-105年及106-109年兩波國民營養健康狀況變遷調查的分析資料顯示，國人在膳食纖維、維生素(維生素D、維生素E)及礦物質(鈣、鎂、鋅、鉀)仍呈現攝取不足的現象。衛生福利部國民健康署於107年出版的臺灣版「我的餐盤」提出每餐「飯跟蔬菜一樣多」，大約要吃比一個拳頭多一點的份量，且一整天當中建議至少有1/3為全穀及未精製雜糧，其中全穀及未精製雜糧較其他主食有較高微量營養素及抗氧化物質之外，根據研究指出，攝取足夠的全穀及未精製雜糧不僅可以降低死亡率，還能減少冠狀心血管疾病、第二型糖尿病、大腸直腸癌的疾病風險。為了培養一般民眾落實均衡飲食型態，促進全民之健康，擬結合地區商家辦理全穀及未精製雜糧推廣活動，號召地區民眾、公私營職場單位與產業注重餐食營養議題，強化營養與農業上的認知。

➤ **活動時間/地點：**112年8月19日(星期六) 下午16:00—18:30/南竿鄉福澳運動場

➤ **活動流程：**

時間	內容
16:00-17:00	全穀雜糧互動闖關 (16:30截止報到)
17:00-17:45	野餐音樂饗宴
17:45-18:00	長官致詞/營養大使宣導
18:00-18:30	全穀及未精製雜糧賓果大連線
18:30	晚安曲

➤ **活動辦法：**限量20組，每4人為1組報名，組隊成員須年滿7歲以上 (歡迎小於7歲之幼童至現場同歡，然考量闖關難易度，不提供領取闖關卡)；參與人員須完成闖關方可領取野餐盒，另參與之隊伍若非不可抗力之因素建議完整參加野餐活動。

➤ **報名方式：**採線上google表單報名，112年7月7日上午9點開放網路表單，依報名時間戳記先後順序錄取，正取20組，備取5組，正取人員若因故無法出席，請於活動一週(8/11)前告知主辦單位取消，備取人員最遲將於活動前3天通知，歡迎來電洽詢。

➤ **野餐餐盒：**各隊伍提供中式、西式餐盒各2份

中式：滷雞腿地瓜炊飯\*1、紅糟排骨南瓜米粉\*1

西式：雞胸肉穀物沙拉\*2

提醒：若有食物過敏或因信仰/疾病/喜好等因素而有飲食限制者，請自行留意當日餐點內容物，並斟酌自身狀況。

➤ **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。