

花蓮縣衛生局 函

地址：970花蓮市新興路二〇〇號
承辦人：紀凱勻
電話：03-8227141 分機252
傳真：03-8230169
電子信箱：kaiyun1061001@gmail.com

受文者：花蓮縣新城鄉北埔國民小學

發文日期：中華民國108年12月6日
發文字號：花衛健促字第1080059128A號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：

附件：附件1我的餐盤摺頁、附件2宣導標語、附件3活動海報
(376550300I_1080059128A_ATTACH1.pdf、376550300I_1080059128A_ATTACH2.docx、376550300I_1080059128A_ATTACH3.pdf)

主旨：檢送衛生福利部國民健康署「我的餐盤」均衡飲食衛教宣導摺頁、影片及口訣歌等電子檔，及「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」活動訊息，敬請貴單位協助傳播宣導，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部108年12月3日衛授國字第10802018983號函辦理。
- 二、為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的健康生活型態，衛生福利部國民健康署發展「我的餐盤」圖像及口訣（附件1），讓民眾透過口訣，及利用拳頭、掌心瞭解每餐六大類食物量，並製作「我的餐盤」均衡飲食宣導摺頁、影片、口訣歌曲等素材。請貴單位協助以多元管道進行傳播，及透過資源平台傳遞相關訊息及宣導標語（附件2）。
- 三、「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」活動

電子
文
騎

3

108/12/09



1080005104

- (一)活動時間：活動自11月13日起至12月31日為止
- (二)活動方式：為推動民眾落實均衡飲食，國民健康署刻正辦理「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」的活動，透過拍下跟著口訣歌一起唱的影片，或發揮創意改編歌曲，上傳到指定活動頁面，就有機會獲得豐富好禮。
- (三)說明：活動海報如附件3，敬請運用多元管道傳播宣導，邀請本縣學生參與本次活動，詳情請見活動頁面
<https://singmyplate.learneating.com/#/>。

四、有關「我的餐盤」均衡飲食之相關內容請參考國民健康署網站 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621>)，相關宣導單張、手冊及相關素材等電子檔請至國民健康署網站資源下載處下載使用 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406>)，影片載點：<https://ppt.cc/f5CTDx>)，下載資源列表如下：

- (一)「我的餐盤」均衡飲食摺頁
- (二)「我的餐盤」均衡飲食手冊
- (三)「我的餐盤」均衡飲食海報
- (四)「我的餐盤」均衡飲食餐墊
- (五)「我的餐盤」均衡飲食懶人包
- (六)「我的餐盤」均衡飲食外食菜單
- (七)「我的餐盤」均衡飲食影片
- (八)「我的餐盤」均衡飲食口訣歌

正本：花蓮縣政府教育處、本縣各公立國民中-小學

副本：

