小小減糖衛教師培訓營

# 暑期限定 名額有限

## 8/5(三)減糖偵探大調查 8/6(四)偵探技能大挑戰

辨識含糖標示、零食點心陷阱 心理師教您:擺脫糖成癮，開心又輕盈 認識六大類食物 肌力有氧及協調度訓練

超市採購體驗 親子餐食 DIY

※第二天請家長務必陪同

**課程簡介 課程資訊**

甜蜜陷阱？！您知道糖分攝取過多除了造成肥胖、 **活動對象: 國小一~六年級學生，限額 20 名**。齲齒還會抑制生長激素，讓孩子長不高，甚至還會 **課程時間: 8/5~8/6 上午 9:00~下午 5:00**。影響大腦發育，造成孩子情緒躁動、焦慮及不專心 報名費用: 每人 300 元。

！彰化醫院與彰化縣衛生局合作一同關心孩子健康 (包含 12 堂課、餐點及課程活動超市禮卷 100 元) ，特地邀請營養師、體能教練、心理師一起規劃專 **活動地點: 衛生福利部彰化醫院 2 樓會議室**。業又有趣的課程，幫助孩子從小建立健康飲食觀念 報名截止: 即日起至 7 月 31 日或額滿為止。



，同時成為家庭重要的小小減糖衛教師！ **報名方式: 請電洽 04-8297430 肝炎衛教室**

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2020「小小減糖衛教師培訓營」活動報名表

姓名: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 緊急連絡人: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 性別: □男□女 關係: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 學校: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 年級: 國小\_\_\_\_\_\_\_年級 手機: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 家長/監護人簽名: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期:109年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日培訓營課程表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 活動日期 | 星  期 | 活動時程 | 課程名稱 | 活動內容 | 講師 |
| 共計十二堂課 | 8月5日 | 三 | 09:00~0910 | 報到 | 體位測量前測  (包含身高體重體脂) | 衞教室個管師 |
| 0910~12:00 | 減糖達人技能升級 | 1.辨識六大類食物  2.飲料含糖量標示  3.健康餐盤貼貼樂 | 彰化縣衛生局營養師 |
| 12:00~14:00 | 健康美味午餐 | 1.用餐衛生與禮儀  2.認識順序方法  3.品嘗美味餐點 | 衞教室個管師 |
| 14:00-17:00 | 減糖偵探大搜查 | 1.認識零食點心陷阱  2.全聯健康採購生活體驗  (每人發放100元禮卷採購)  3.減糖新生活宣示 | 彰化縣衛生局營養師 |
| 8月6日 | 四 | 09:00-11:00 | 擺脫堂成癮開心又輕盈 | 從腦神經科學認識糖癮對孩子的影響(家長篇) | 蘇琮祺心理師/ 健康管理師 |
| 體能大作戰~勇士冒險記  (有氧舞蹈+體能闖關遊戲) | | 喜寶運動教練 |
| 11:00~12:00 | 親子飲食地圖 | 探索居家飲食地圖 | 蘇琮祺心理師/ 健康管理師 |
| 12:00-14:00 | 親子手做美味DIY餐點 | | 營養師 |
| 14:10-15:00 | 偵探特務訓練 | 兒童協調度與肌力訓練 | 簡榮成職能治療師 |
| 15:10-16:00 | 成果驗收闖關遊戲 | | 衛教室 |
| 16:10-16:30 | 結業式/頒發小小減糖衛教師證書 | | 衞教室 |