

# 108 年度花蓮縣延緩失能社區營養 示範據點補助計畫

## 我的餐盤創意繪畫暨著色藝術比賽

### 一、說明

國民健康署於 107 年 5 月首度公布台灣版「我的餐盤」圖像(如附件一)，將每日應攝取的全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品、油脂及堅果種子等六大類食物，以餐盤圖像呈現各類食物比例，視覺化並搭配口訣，讓民眾將健康飲食實踐於日常生活中，落實民眾「聰明吃 營養跟著來」。為提升本縣學童及樂齡族對於我的餐盤之認識，故辦理此次創意繪畫暨著色藝術比賽，描繪出個人特色之餐盤，促進本縣社區營養認知及識能。

### 二、目標

1. 認識我的餐盤
2. 瞭解我的餐盤口訣
3. 提升學童及樂齡族營養識能
4. 社區營養健康促進

### 三、辦理單位

1. 指導單位：衛生福利部國民健康署
2. 主辦單位：花蓮縣衛生局

花蓮縣政府教育處

3. 協辦單位：花蓮遠東百貨  
國立東華大學藝術與設計學系

花蓮誠品生活店

### 四、活動實施

#### 1. 對象

- (1) 學童：花蓮縣在學之國民小學 1-6 年級學生。
- (2) 樂齡：本縣年齡滿 65 歲以上鄉親。

社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

## 2. 創作規定

(1) 活動主題：我的\_\_\_\_\_餐盤(請參賽者自行填入主題)

國民健康署公布之「我的餐盤」意象繪圖，創作內容須有我的餐盤圖像，並符合我的餐盤之意像和口訣概念。

(2) 作品規範：以平面”橫式”作品為主；惟版畫及電腦繪圖不列入本屆參賽類別內，若繳交將不列入評審且不予退件，謹請注意。每人報名以一次為限，重複參賽者，不予錄取。

(3) 創作理念：限 50 字以內

(4) 分組參賽：三組，創作方式包含「繪圖創作」及「著色藝術」。

I. 國小一~三年級組：繪圖創作。

II. 國小四~六年級組：繪圖創作。

III. 樂齡組：著色藝術。

(5) 作品規格：主辦單位提供之 A3 圖畫紙 29.7 公分x42 公分(彩色顏料由參賽者自行準備)。

I. 繪圖創作：請依據主辦單位所提供之圖稿進行自由創作，惟所繪圖案需符合出我的餐盤的健康飲食概念。

II. 著色藝術：請依據主辦單位所提供之圖稿進行著色，亦可另外在空白處自由創作。

## 3. 參賽方式

(1) 報名方式：至花蓮縣 13 鄉鎮衛生所、遠東百貨公司 1 樓服務台或花蓮縣衛生局 2 樓 健康促進科領取圖畫用紙。

(2) 收件日期：即日起至 2019 年 7 月 17 日(五) 17:00 止。

(3) 作品繳交：

I. 將創作理念填寫於正面下方空格處，並填寫完整個人資料於圖畫用紙背面。

II. 於指定收件期間，將實體參賽作品以下列方式擇一繳件。

- i. 親繳：請於營業時間親臨花蓮遠東百貨服務台繳交。
- ii. 郵寄：「97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號 花蓮縣衛生局 健康促進科 李小姐 收」（收件時間以郵戳為憑）。

4. 評分標準：與主題之關聯性 40%、創意表現 30%、技巧與美感 20%、作品完整度 10%。

#### 5. 獎勵方式

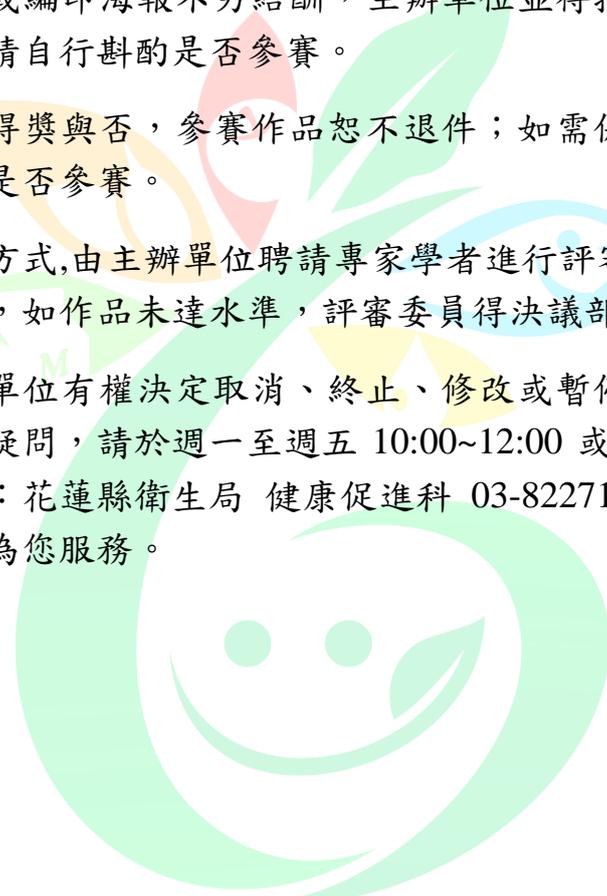
- (1) 特優：共 9 名（共三組，每組取 3 名）/ 獎狀一只、禮券二仟元。
- (2) 優選：共 9 名（共三組，每組取 3 名）/ 獎狀一只、禮券一仟元。
- (3) 佳作：共 15 名（共三組，每組取 5 名）/ 獎狀一只、獎品、畫冊等。

6. 頒獎活動：獲獎者將受邀參與頒獎典禮，特優及優選作品將舉辦畫展公開展覽。

- (1) 頒獎日期：2019 年 8 月 31 (六) 下午 16:00-17:00。
- (2) 展示期間：2019 年 8 月 31 (六)- 2019 年 10 月 13 (日)。暫訂
- (3) 頒獎及作品展覽地點：花蓮遠東百貨。

#### 7. 注意事項

- (1) 參賽者需保證所有填寫或提出之資料均為真實且正確，且參選作品必須未於任何媒體發表、出版或獲獎者為限(包括學校刊物、報紙、雜誌書籍、多媒體網路等)，參賽作品如有臨摹或成人加筆均不予評選，如侵害他人著作權者，經發現屬實，除取消名次追回禮券獎狀外，將取消參賽資格並追究責任。
- (2) 得獎名單將於 2019 年 8 月底前公佈於本局局網，並主動通知得獎者確認後續領獎事宜。
- (3) 得獎作品請將於花蓮遠東百貨展出；得獎獎品可委託代領(需附具委託書)，恕無法郵寄。

- 
- (4) 資格審查依作品規格、參選資格等資料進行審查，資料不足、規格不符者不予受理，作品之內容若不符合本次活動主題，也不予計分。
  - (5) 參賽者及其法定代理人同意得獎繪圖作品之著作權及所有權，屬於主辦單位花蓮縣衛生局所有，並擁有對外發表權。如經選刊、展示或編印海報不另給酬，主辦單位並得授權第三人使用得獎作品，請自行斟酌是否參賽。
  - (6) 無論得獎與否，參賽作品恕不退件；如需保留作品原件，請自行斟酌是否參賽。
  - (7) 評審方式,由主辦單位聘請專家學者進行評審工作，負責參選作品評分，如作品未達水準，評審委員得決議部分獎項從缺。
  - (8) 主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動；如對活動有任何疑問，請於週一至週五 10:00~12:00 或 14:00-18:00 撥打服務專線：花蓮縣衛生局 健康促進科 03-8227141 轉 252、253，將由專人為您服務。

社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center



# 每天均衡攝取 六大類食物



## 請你跟我這樣吃

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 茶比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

# 我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

附件一

## 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯



## 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子  
約杏仁果5粒、腰果5粒、花生10粒

## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



## 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

## 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

## 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

