

臺北市政府衛生局

兒童及青少年健康飲食創意坊 報名簡章

一、活動說明

不給糖就搗蛋，真的嗎？答案是「X」。兒童攝取高糖、高熱量糖果，易阻礙成長發育、注意力下降、增加過動、過敏與蛀牙機率。但這樣想舉辦一年一度孩子們喜愛的萬聖節，該怎麼做？

此次由營養師與廚師共同開發「營養課程&烹飪實作」的創意體驗推廣孩子們的健康體位與均衡飲食觀念，讓我們一起創造「營養又美味」的歡樂金瓜節吧~

二、目的

- (一) **提升健康識能**，促進兒童健康體位與生活技能。
- (二) **提供料理實作**，親子共樂，動手完成屬於自己的營養料理。
- (三) **典範學習**，集結成花絮影片，提供更多親子家庭響應。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北市政府衛生局。
- (二) 承辦單位：芊營有限公司（上上芋食尚顧問）。

四、課程時間

- (一) 上午場：109年10月17日（六）08:50~12:00。
- (二) 下午場：109年10月17日（六）13:50~17:00。

五、課程地點

C&C studio 營養師的實驗廚房（臺北市興隆路4段165巷28號1樓）。

六、參加資格

臺北市國小1-6年級學生且必須由家長陪同全程參與本活動。

七、報名方式

- (一) 全程活動免費，請填寫報名表單：<https://pse.is/w2y72>
- (二) 即日起至109年10月14日（三）中午12時報名截止。
- (三) 錄取機制：以就讀「健康促進學校—健康體位議題」之學校為優先錄取，餘名額將由承辦單位依報名順序進行編號及抽籤。
 - 1. 109年10月14日（三）報名截止後進行電腦抽籤。
 - 2. 109年10月15日（四）中午12時前以報名信箱通知抽籤結果。

八、主辦單位保有修改課程內容及活動解釋之權力，若簡章說明有未盡事宜，將以線上公告內容為準。若未能配合課程要求參與活動、無法全程參與課程者請勿報名。

九、為響應節能減碳及紙杯減量活動，鼓勵搭乘大眾運輸交通工具及自備環保餐具、環保杯，本場地因車位有限，若有不便之處敬請見諒。

十、附件：課程表、地點交通示意圖，相關事宜請洽承辦單位。

金瓜“食”營養探險記-上午場

一、時間：109年10月17日(星期六) 08:50-12:00

二、地點：C&C studio 營養師的實驗廚房·臺北市興隆路4段165巷28號

三、主辦單位：臺北市府衛生局；承辦單位：芋營有限公司

| 起迄時間 | 課程名稱 | 主講人 |
|-------------|------------------------|-----------------|
| 8:50-09:00 | 報到 | 親子報到 |
| 09:00-09:30 | 小金瓜茁壯記 健康體位&均衡這樣吃 | 陳芊穎、許羽棠 營養師 |
| 09:30-09:50 | 小金瓜美味好友 烹飪抽籤&料理小撇步 | 楊書瑜 廚師 |
| 09:50-11:20 | 過關斬將好煮意 開始烹煮時光&闖關遊戲 | 主辦單位、 營養師、廚師 |
| 11:20-12:00 | 「食」至名歸 料理分享與專家講解 | 主辦單位、 營養師、廚師 |

註：

1.採線上報名 <https://pse.is/w2y72>，內容議程如異動，將以信件通知。

2.聯絡人：承辦吳小姐(02-2234-3539; bc28.service@gmail.com)。



金瓜“食”營養探險記-下午場

- 一、時間：109年10月17日(星期六) 13:50-17:00
 二、地點：C&C studio 營養師的實驗廚房·臺北市興隆路4段165巷28號
 三、主辦單位：臺北市政府衛生局；承辦單位：芋營有限公司

| 起迄時間 | 課程名稱 | 主講人 |
|-------------|------------------------|-----------------|
| 13:50-14:00 | 報到 | 親子報到 |
| 14:00-14:30 | 小金瓜茁壯記 健康體位&均衡這樣吃 | 陳芊穎、許羽棠 營養師 |
| 14:30-14:50 | 小金瓜美味好友 烹飪抽籤&料理小撇步 | 楊書瑜 廚師 |
| 14:50-16:20 | 過關斬將好煮意 開始烹煮時光&闖關遊戲 | 主辦單位、 營養師、廚師 |
| 16:20-17:00 | 「食」至名歸 料理分享與專家講解 | 主辦單位、 營養師、廚師 |

註：

1. 採線上報名 <https://pse.is/w2y72>，內容議程如異動，將以信件通知。
2. 聯絡人：承辦吳小姐 (02-2234-3539；bc28.service@gmail.com)。

【自行開車】

- ◎(北上) 3
新店交流道→中興路二段→右轉寶橋路→木新路→左轉興隆路四段
- ◎(南下) 3
萬芳交流道→木柵路四段→右轉秀明路一段→左轉興隆路四段
- ◎(萬隆)
羅斯福路→興隆路一段~四段
- ◎(新店)
北新路→寶橋路→木新路→興隆路

【大眾運輸】

- ◎捷運萬芳醫院站
轉乘公車(至對面)——
671.綠2: {萬芳醫院站}→{忠順街口}
611: {萬芳醫院站}→{興隆路口}
- ◎捷運七張站
轉乘公車(1號出口)——
252. 793. 796. 819. 棕7:
{七張站}→{忠順廟}
綠2: {七張站}→{忠順街口}

