

109 年臺北市士林區健康服務中心

「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」

健康飲食影片徵選活動開跑~

做伙簡單快樂煮 打造健康 Eat 世代



壹、背景現況

根據 108 年「臺北市 12 區 18 歲以上民眾代謝症候群認知率推廣成果報告書」中有關民眾「有無天天吃五蔬果」的資料顯示，本市有 67.4% 的民眾有天天吃五蔬果，本區雖有 63.2% 的民眾有天天吃五蔬果，但其排名仍為臺北市 12 區中最後。

另外，董氏基金會於 101 年進行全國小學生早餐問卷大調查，發現超過 50.7% 的學童早餐吃得極不健康或不夠健康，主食選擇高油或高糖、高鹽的種類，如：蛋糕、甜甜圈、熱狗、薯餅、燒餅、雞塊、雞排、蔥油餅... 等，或搭配含糖飲料，如：奶茶、紅茶、綠茶、汽水、碳酸飲料。董氏基金會也於 103 年針對幼兒園餐點營養品質調查，發現孩子們乳品與全穀根莖類的主食供應不足，深入分析幼兒園菜單內容，多供應泡芙、小西點、餅乾等高油糖鹽點心，一週供應 4.5 次，幾乎一天會吃到一次，高於建議次數（3 次）；而魚肉類半成品（丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、雞塊等）及澱粉類加工品（甜不辣、米血糕等）出現頻率也高於建議供應次數。除此之外，幼兒園還會以含糖飲料及含糖的優酪乳和調味乳當作點心，這些不健康食物長遠對於孩子們的健康恐造成不利的影響。

另 105 年董氏基金會調查顯示，臺灣 13-64 歲人口中，平日早餐外食比例為 64.8%、超過 1,100 萬人，午餐外食更達 79%、超過 1,370 萬人。且國健署於 101 年「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，早餐外食人口比例在 7-12 歲國小學童為 69.5%，13-15 歲國中學童為 77.5%。另在 102 年至 105 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，我國 19~64 歲成人每日平均乳品攝取不足 1.5 杯高達 99.8%，堅果種子不足 1 份的為 91%，蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份亦為 86%，顯示國人在攝取六大類食物有極高的比例未達到均衡飲食。為改善國民營養狀況，提升國人營養識能，透過多元管道傳播營養知能，倡議健康飲食的重要性，以提升國民健康及預防慢性疾病。

貳、活動內容

一、活動名稱：「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」健康飲食
影片徵選活動開跑~做伙簡單快樂煮 打造健康 Eat 世代

二、辦理單位：

(一)主辦單位:臺北市士林區健康服務中心

(二)協辦單位:臺北市士林健康促進協會

三、活動期間：109 年 5 月 25 日至 7 月 17 日止。

四、活動主題：以烹調「早」、「午」、「晚」餐擇一為主題，**名稱請自行命名**，並符合「我的餐盤」或「均衡攝取六大類食物」或「健康飲食」為原則。

五、活動組別：

(一)廚神 PK 組:不限年齡、欲展現分享廚藝的民眾。

(二)學生潛力組：須為在學學生，如：兄弟姊妹、朋友、同學。

(三)親子創意組：其中一位須為國小學童，如：爺孫/嬭孫/父子女/母子女。

六、參加辦法：

(一)擇 1 組別報名參加。

(二)曾參加公務機關素材徵選等同性質影片比賽，或有獲獎之作品不得再次參與本次徵選活動。

七、報名方式：

(一)簡章索取:於本中心網站活動頁面下載「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」徵選報名資料檢核表及參選單位授權同意書(如附件 1、2)。

(二)將健康飲食影片作品以「光碟」方式儲存，檔名命名順序「組別-主題」並填妥「徵選報名資料檢核表及參選單位授權同意書(詳附件 1、2)」後一併掛號寄至 11163 臺北市士林區中正路 439 號 2 樓 士林區健康服務中心『健康促進組』包小姐收，以郵戳為憑。

(三)如有疑問請於上班時間洽詢主辦單位包小姐，連絡電話:(02)2881-3039 轉 7172。

八、影片規格：

(一)影片作品長度以不超過 3 分鐘尤佳，解析度為

1920×1080 像素以上之 影片，以可支援電腦及網路
(如:Youtube) 影像撥放程式之檔案格式為主。不限製
作工具，平板、手機、相機、攝影機等器材均可。

(二)影片若有對白或旁白，必需附上繁體中文字幕，對白音
檔不限語言。

(三)影片內容需符合「電視節目分級處理辦法」之普遍級，
參選作品需為原創作品，不可抄襲，作品中如有使用他
人創作之影(圖)像及音樂需取得合法授權，並不得違
反公共秩序或善良風俗。違反者取消參選權且自負法律
責任，本中心概不負責。

九、 評選方式：

(一)影片初審：3 位評審共同評比，擇優錄取各組前 3 名及
2 名佳作。

(二)影片徵選獲獎名單，將公布於本中心網站、Facebook 和
Line。

(三)評分標準：

滿分 100 分，須符合國民健康署之健康飲食政策，
按照整體營養、菜色、簡易度 3 項評分。

1. 整體營養 50%：食材的選用及各種材料之營養比例程
度。

2. 整體簡易度 30%：(1)接受度(2)成品的經濟實惠性。

3. 整體菜色 20%：(1)食材顏色搭配 (2)外觀是否具有食
慾感。

十、 獎勵方式：

(一)參加獎：影片徵選參加組符合評分標準者，可獲得精美禮
品 1 份。

(二)影片徵選獎項：

各組第 1 名	獎金 5,000 元、獎狀 1 張
各組第 2 名	獎金 3,500 元、獎狀 1 張
各組第 3 名	獎金 2,500 元、獎狀 1 張

各組佳作(各組 2 名)	獎金 1,000 元、獎狀 1 張
最佳視覺獎(共 3 名)	獎狀 1 張、精美獎品 1 份
最佳創意獎(共 3 名)	獎狀 1 張、精美獎品 1 份

十一、 注意事項：

- (一)參選隊伍需繳交「報名檢核表」、「參選單位授權同意書」各 1 份（如附件 1、2）。
- (二)參選隊伍應擔保其無任何違反公序良俗，或其他可能損及本活動形象之行為，若有任何違法情事，經檢舉或發現且查證屬實，主辦單位將取消參選資格，得獎者亦應取消其得獎資格。
- (三)參選作品若有不實或違反規定者，或侵犯他人商標、專利及著作權等智慧財產權之情事，需自負一切法律責任，且若獲頒之獎金及獎狀得追回註銷。
- (四)參選作品因郵寄遺失、失竊或其他原因造成參選作品遺失或損壞者，主辦單位不承擔任何責任。
- (五)通過初選之作品需同意配合本中心後續營養推廣作業，無償提供參選作品相關資料、影片剪輯、接受攝影等作為成果手冊、宣傳影片於國內、外之非營利使用。
- (六)通過初選之作品將以表揚活動、廣宣品、媒體露出等方式進行推廣。
- (七)本活動徵選之相關作品資訊及連結，將放置本中心官網俾供一般民眾瀏覽、下載及非營利使用。
- (八)未滿 18 歲之中獎者，視同監護人中獎，由監護人代為領取，並請附上中獎者及其代領人關係證明影本。
- (九)得獎者須依規定交付身分證正反面影本，若得獎者經通知拒絕繳納代扣稅額，視為得獎者放棄得獎權益，將進行得獎名單遞補，亦不另行公告。
- (十)本活動依中華民國稅法規定，舉凡得獎金額或獎項年度累計價值超過新臺幣 1,000 元者，將列入本年度之個人綜合所得稅申報，得獎人需按規定繳交相關資料；請於

活動截止前提供「參選單位授權同意書」，逾時即視為不符得獎資格。

- (十一) 主辦單位保留活動相關內容變更與解釋權，所有訊息以活動網站作為公告方式，如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之；如有爭議，主辦單位有最終決定權。

參、活動效益

藉由辦理健康飲食影片徵選活動，提供親子互動、共創美好時光的機會，將「我的餐盤」、「均衡攝取六大類食物」、「健康飲食」等圖像口訣體現於社區民眾的生活中，進而落實均衡飲食之健康生活型態。

臺北市士林區健康服務中心
109 年度「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」
健康飲食影片徵選活動
徵選報名資料檢核表

參賽者姓名			
作品名稱			
參賽組別	<input type="checkbox"/> 廚神 PK 組 <input type="checkbox"/> 學生潛力組 <input type="checkbox"/> 親子創意組		
※ 寄出報名資料以前，請檢核下列資料是否齊備，並請在□內打「✓」	以下由執行單位填寫		
	申請資料檢核		
紙本郵寄文件 <input type="checkbox"/> 1.報名表檢核表(附件 1) <input type="checkbox"/> 2.參選單位授權同意書(附件 2) 電子檔文件 <input type="checkbox"/> 1.參選作品原始檔與文字檔	資料檢視： 電子檔 <input type="checkbox"/> 齊全 <input type="checkbox"/> 資料缺漏第_____項， <input type="checkbox"/> 已聯繫補正 <input type="checkbox"/> 於時限內補正 <input type="checkbox"/> 其他		
參賽者檢核	執行單位簽收章		
(經本人或所有成員確認後簽署)	(由執行單位填寫)		
109 年 月 日			

※附註:若參賽作品不符規定、得獎者資格不符、表件填報不完整或無法提供未壓縮之原始檔案，未能於主辦單位通知後 3 天內完成補件或是無法聯繫者，主辦單位得取消活動參與資格。

臺北市士林區健康服務中心

109 年度「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分」

健康飲食影片徵選活動

參選單位授權同意書

(以下稱本人或本單位) 同意參加 109 年度臺北市士林區健康服務中心舉辦之「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分-健康飲食影片徵選活動」(以下稱本活動)，並配合下列事項：

本人或本單位配合於收件截止日前完成報名手續，逾期未報名，主辦單位有權禁止參選。本人或本單位同意遵守主辦單位所規定之徵選辦法及評審委員會所決議之各項徵選公告、規則及徵選結果。

主辦單位得視需要修改參選相關辦法，並公布於活動網頁；申請者應經常瀏覽網站公告，不得以未知悉為由提出異議。

本人或本單位參選皆為原創作品並保證提供資料屬實，如有違反規定，願負一切法律責任，主辦單位並得逕行公告並取消其認證資格。

若參選作品項入選為「餐餐跟我這樣吃 六類營養滿級分-健康飲食影片徵選活動」，則本人或本單位同意配合下列事項：

經徵選後，經本中心審查通過之作品需同意配合本中心後續推廣作業，無償提供參選作品相關資料、影片剪輯、接受攝影等作為成果手冊、宣傳影片於國內、外非營利使用，如獲選表揚之團體無法提供相關資訊及連結，將視同放棄資格，並由後面名次往前遞補。

經徵選後，經本中心審查通過之作品需為免費提供大眾使用。版權仍為原參賽隊伍所有，但必需授權本中心相關網站刊載，以供醫療院所、衛生局所、教育學術、一般民眾瀏覽、下載及非營利使用。

本人茲同意將所著作之重製權、公開播送權、公開上映權、公開傳輸權、公開展示權、改作權、編輯權，無償授權予「臺北市士林區健康服務中心」(即被授權人)，本中心則享有不限時間、地域、次數、非專屬、無償利用、並得再轉授權第三人利用之權利。

此致

臺北市士林區健康服務中心

本人或本單位所有成員簽署：

本人/單位 印鑑

日期：109 年____月____日