

「新竹好味，健康不累」系列活動

一、活動目的：

為營造健康飲食生活環境，新竹市衛生局及社區營養推廣中心舉辦「新竹好味，健康不累」系列活動，此次活動將結合本市餐飲業者，透過輔導提升店家製備健康餐食的能力，並將資訊整合於「新竹市健康飲食運動地圖網」，為外食族提供優質的營養選擇。

同時也鼓勵喜愛烹飪的朋友展現創意，秀出健康料理，共同養成均衡飲食的好習慣。此外，配合健康飲食主題舉辦營養相關課程，幫助市民朋友學習食品安全和營養知識，讓每個人都能在日常生活中做出明智的營養選擇，創造健康的未來！

二、主辦單位：新竹市衛生局

三、參加對象：設籍、居住、工作及就學於本市之民眾

四、活動內容：

☞活動一、呷好逗相報

- 活動日期：113年10月21日至113年12月08日

- 活動內容：購買指定店家具健康元素餐食，並上傳照片及店家資訊，即具抽獎資格。

1. 前往「新竹市健康飲食運動地圖網」上之餐飲店家，**購買符合三項以上健康元素餐食一份**。

▶健康元素包含以下：

- ①餐食含全穀及未精製雜糧一項以上

(如糙米/五穀/紫米飯、燕麥、地瓜、芋頭、玉米、馬鈴薯、山藥、蓮藕、紅豆等)

- ②蔬菜種類或顏色需達**兩項**以上

- ③選擇優質蛋白質

(豆魚蛋肉類，並減少高油脂肉品，如培根、梅花肉、牛腩、雞心、豬蹄膀等)

- ④減少油炸食品(一份餐食中至多出現一項)

- ⑤減少加工食品(一份餐食中至多出現一項)

2. 拍下購買的餐食圖片並上傳衛生局活動FB頁面

需拍下購買的餐食**正面圖片(需看到菜色)**上傳至活動平台，並確實填寫**購買日期及店家名稱**，即可參加抽獎！

*主辦單位後續會確認資訊之正確性，**請勿使用同一照片上傳**。

▶ 上傳照片範例如下：



新竹市衛生局
1030 蔬大根



剛剛 讚 回覆

3. 活動結束後，將抽出50位幸運者!!

上傳越多次，中獎機會越高！但每人僅有一次得獎機會，抽獎名單公告後請私訊新竹市衛生局粉絲專業，留下聯絡資訊，以利獎項領取。

🍷活動二、動手玩創意

- 活動日期：113年10月21日至113年12月08日
- 活動內容：利用5項健康元素或參考我的餐盤原則，製作創意的營養餐點，拍照上傳至衛生局 FB 活動頁面照片需正面且可看到菜色)，並留言烹煮日期，即可參加抽獎。

▶ 我的餐盤原則：

吃得營養沒問題！
三好一巧

- 吃得對**：吃足均衡六大類
- 吃得下**：軟質食物好吞咬
- 吃得夠**：少量多餐盡量吃
- 吃得巧**：巧思調味多用心

水果類：每餐水果拳頭大，切塊裝碗八分滿

蔬菜類：菜比水果多一點，煮熟五至八分滿

全穀雜糧類：飯跟蔬菜一樣多，每日1/3全穀及未精製雜糧

豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉一掌心，不多不少掌心大

乳品類：每天早晚一杯奶，一杯240毫升

堅果種子類：堅果種子一茶匙，茶匙測量一平匙

我的營養健康餐盤

新竹市政府 | 新竹市衛生局 | 新竹市社區營養推廣中心

活動三、營在起跑點(食品營養課程)

- 報名日期：113年10月21日上午9時於新竹市健康飲食運動地圖網開放報名(<https://health.hcchb.gov.tw/class.php>)。
- 課程對象：
 - 【平日場次】設籍、居住、工作及就學於本市之民眾(建議6歲以上)
 - 【假日場次】為親子場次，孩童及家長一同報名參加，請以家庭為單位報名，每組2名，小孩建議6歲以上為佳。送出報名前請留意活動報名頁面人數，
- 課程名額：每場次24名，額滿為止。
(活動名額有限，請珍惜資源，報名後準時參加！)
- 課程資訊：
 1. 平日場次

上課地點：新竹市婦女館8樓(新竹市東區中央路241號8樓)

場次	課程日期與時間	主題	講師
1	10/30(三) 13:30-17:30	樂活人生-飲食運動全攻略 趣味燕麥棒	張佩蓉 營養師
2	11/01(五) 13:30-17:30	麥得飲食 豆漿重陽糕 DIY	劉美靜 營養師
3	11/06(三) 13:30-17:30	體重控制211 211餐盤 DIY	林美岑 營養師
4	11/15(五) 13:30-17:30	食品中毒預防 自製香腸 DIY	曾珣軒 食品技師 黃韻如 研究員
5	11/22(五) 13:30-17:30	健康存骨本 營養點心 DIY	譚至元 營養師

2. 假日親子場次

上課地點：新竹市光武國中716教室(新竹市東區光復路一段512號，警衛室旁1樓)

場次	課程日期與時間	主題	講師
1	11/09(六) 08:30-12:00	食品中毒預防 自製漢堡排 DIY	曾珣軒 食品技師 黃韻如 研究員
2	11/30(六) 08:30-12:00	食物六家族 認清必有福 健康飯糰 DIY	彭詩敏 營養師
3	12/08(日) 08:30-12:00	低醣飲食 低醣點心 DIY	彭詩敏 營養師

五、抽獎獎項：

活動一抽出【商品禮券伍佰元】50名，活動二抽出【商品禮券伍佰元】50名，總計100名，活動結束後將由電腦隨機抽出，並預計113年12

月13日(星期五)於衛生局官網及粉絲專業中公告得獎名單。

六、領獎方式：

請得獎者於**113年12月20日前私訊**新竹市衛生局粉絲專業(https://www.facebook.com/hcchb.gov/?locale=zh_TW)，提供姓名、電話及地址，並於**113年12月31日前**(週一至週五上午8:30~12:00、下午13:00~17:00)憑身分證至新竹市衛生局(新竹市東區中央路241號11樓國民健康科)領取，逾期未領者視同放棄。

若不便領取者，請私訊新竹市衛生局粉絲專業，並回傳簽收單，後續將以掛號方式寄出(請確實填妥收件地址，倘係因中獎人填寫資料錯誤，以致獎項延遲、錯遞或遺失，主辦單位恕不負責)。

七、為鼓勵餐飲業者協助推廣並踴躍參與，採計算參與人次最高前3名店家，可獲得禮券3,000元/家。

八、其他注意事項：

- (一) 因DIY活動需先預備材料，經費、名額有限，請學員務必珍惜資源！勿臨時缺席影響他人受訓權益，報名後因故無法參加，請於活動**前二天**來電告知或自行於報名網站中取消，報名後如未取消又無故缺席者達**2次**，本年度活動將不再接受其報名。
- (二) 參加活動者一旦參加本活動，表示同意接受本辦法之約束及主辦單位必要個資蒐集。
- (三) 參加者之個人資料需為真實、正確，且需確實購買活動店家之餐點，若提交資料有不全、偽造或不實者，或違反本活動辦法，即視為得獎無效。
- (四) 主辦單位保有審核參加者資格的權利，如經審核未符，主辦單位有權取消中獎者之中獎資格，不另行通知。該參加者除應負法律相關責任外，如已領取禮券，主辦單位有權向其追繳已領取之禮券等值之金額。
- (五) 活動獎項若以掛號方式送出，中獎人應仔細填寫通訊資料，倘係因中獎人填寫資料錯誤，以致獎項延遲、錯遞或遺失，主辦單位恕不負責。獎品寄送地區僅限為台灣、金門、澎湖、馬祖等離島地區，主辦單位恕不處理寄送獎項至海外地區之事宜
- (六) 禮券(禮品)內容依實物為準，禮券(禮品)不得要求折現，主辦單位不負責禮券之保固責任。除獎項外，其他衍生之相關費用由中獎者自行負擔，本辦法依各類所得扣繳標準計入綜合所得稅課徵。
- (七) 因電腦、網路、電話、技術等或不可歸責於主辦單位之事由，導致無法收取得獎通知，而使中獎人所寄出或登錄之資料有遲延、遺失、錯誤、無法辨識或毀損之情況，主辦單位不負任何法律責任，中獎人亦不得因此異議。
- (八) 本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位保留更改活動內容、規則、辦

法、注意事項、禮券（禮品）之權利及對於本活動辦法之最終解釋權。