

## 大專校院健康飲食推動-推廣喝白開水活動建議

### 1、大專生喝水吧，21days!：

1. 活動目的：  
以記錄喝水為主軸，以21天可培養一個習慣為構想，鼓勵大專生能透過活動的參與，也培養健康的生活型態。
2. 活動時間：三週。
3. 活動對象：大專校院教職員工生
4. 活動辦法：
  - (1) 報名參加活動，領取「每日喝水紀錄大挑戰活動紀錄卡」，並計算每日喝白開水的量作為每日目標。
  - (2) 記錄每天喝水的紀錄，每完成一週就至衛保組繳交紀錄卡。
  - (3) 三週皆完成紀錄者，衛保組將統計其每天喝水是否達每日建議量，活動執行狀況優良者，可獲得精美禮物一份。

### 2、「拎水！」微電影比賽：

1. 活動目的：  
透過大專生的創意，拍攝出宣傳多喝水概念的影片，共同呼籲及提醒大專生要培養多喝水的習慣。
2. 活動時間：二個月。
3. 活動對象：大專校院學生
4. 活動辦法：  
以「少喝含糖飲料」、「喝白開水」為主題，拍攝創意短片（約5-10分鐘），投稿至衛保組，再經由全校教職員工生票選，可讓優勝者公開於校內播放或給予獎品一份。

### 3、白開水校園大使：

1. 活動目的：  
透過校園大使的選拔，找出最愛喝白開水的大專生，呼籲周遭同學一同養成愛喝水的習慣。
2. 活動時間：二至三週。
3. 活動對象：大專校院教職員工生。
4. 活動辦法：
  - (1) 公開徵求白開水校園大使，欲選拔者須投出申請履歷至衛保組，內容喝白開水的習慣、愛喝白開水的原因、想成為白開水校園大使的主因、若當選後會如何在校內推廣喝白開水等等。
  - (2) 收件截止後，可由全校教職員工生票選，選出最適合學校的「白開水大使」。
  - (3) 執行後續宣傳推廣喝白開水的活動。

### 4、減糖生活週：

1. 活動目的：  
挑戰每日精緻糖攝取量小於10%為期一週，引起校內同學對於減糖生活概念的重視，呼籲大專生加入減糖生活的行列，培養減少攝取含糖

飲料或食品的習慣。

2. 活動時間：一週。
3. 活動對象：大專校院教職員工生。
4. 活動辦法：
  - (1) 與校內學生會或社團，或是食品營養相關科系的學生合作，辦理為期一週的活動。
  - (2) 活動內容以「每日精緻糖攝取量小於10%」為主題，每天設計不同活動，例如辦理減少攝取精緻糖的宣導講座、學校佈告欄裝置宣導資料或海報、播放有關含糖飲料或食品影片、學習認識營養標示、體驗製作減糖飲料及點心等相關活動。
  - (3) 參與活動之同學可利用問卷進行活動效益的評估。

5、減糖生活展：

1. 活動目的：

透過展覽的方式，讓大專生理解健康飲食生活的重要性，營造減少攝取含糖飲料、多喝白開水之氛圍。
2. 活動時間：二週。
3. 活動對象：大專校院教職員工生。
4. 活動辦法：

蒐集喝白開水及含糖飲料的相關資料，於校內商借教室、會議室或圖書館等，擺放上述相關文件，以展覽形式邀請同學來瀏覽。