

臺南市政府教育局 函

地址：73001臺南市新營區民治路36號(民治
市政中心)

承辦人：楊蕙菁

電話：06-6356638

傳真：06-6350758

電子信箱：edub42@tn.edu.tw

受文者：臺南市立仁德文賢國民中學

發文日期：中華民國103年6月25日

發文字號：南市教安(二)字第1030593207號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：轉知勿以含糖飲料獎勵或慰勞學生、學校午餐以加碘鹽取
代一般鹽，及加強宣導健康飲食等事宜，請查照。

說明：

一、依據教育部國民及學前教育署103年6月20日臺教國署學字
第1030068806號函辦理。

二、勿以含糖飲料獎勵或慰勞學生：

(一)依衛生福利部國民健康署(以下簡稱國健署)「國民營養
健康狀況變遷調查」國小生(2012年)、國中生(2010年)
及高中生(2011年)，結果顯示禁食血糖過高比率分別為
27.1%、26.2%及18.6%；高血壓比率分別為2.4%、3
.9%及2.5%；血脂過高比率分別為18.7%、12.0%及1
3.7%。

(二)攝取含糖飲料易攝取過多熱量，造成過重及肥胖，肥胖
兒童有42-63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成
肥胖成人的機率更高，達70-80%，且世界衛生組織指出
，肥胖者罹患糖尿病、血脂異常、代謝症候群、高血壓



、冠狀動脈心臟病等危險性，為體重正常者3倍。

(三)為維護及促進學生健康，勿以含糖飲料獎勵或慰勞學生，另學校供應、販賣及獎勵學生之飲品及點心，應依「校園飲品及點心販售範圍」辦理。

三、學校午餐使用之鹽品，請持續以加碘鹽取代一般鹽：

(一)碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫，而兒童碘營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題。

(二)依照「國人膳食營養素參考攝取量」，碘每日建議攝取量，嬰幼兒65微克，學齡前兒童90微克，國小兒童100-110微克，國中、高中生120-130微克。依據世界衛生組織（WHO）指引指出，於鹽品中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。爰此，建議學校午餐持續以加碘鹽取代一般鹽，以額外補充身體所需之碘量，但學童如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍應依醫師建議量食用，另WHO建議兒童每日食鹽攝取仍應低於5克。

(三)依食品衛生管理法規定，目前市售加碘鹽品，於成分欄均應標示「碘化鉀」或「碘酸鉀」成分，可藉此分辨加碘鹽或無碘鹽。

(四)請檢視學校所提供午餐使用之鹽品，持續以加碘鹽取代一般鹽，並請向學生、家長宣導。

四、請加強宣導健康飲食：

(一)國健署整合有關健康飲食及生活化運動資訊，彙製「健康生活動起來」手冊，作為推動健康體重管理之衛教資

料及供民眾參考運用，電子檔可至該署網站下載(網址：<http://obesity.hpa.gov.tw/web/content.aspx?NO=169&PAGE=1>)，或洽各縣市衛生局索取健康生活動起來手冊。

(二)為協助學校推動健康體位工作，該署製作學校健康體位教戰手冊，可至網站(<http://obesity.hpa.gov.tw/web/file/1020.pdf>)參閱。

(三)自100年起推動健康體重管理，歡迎鼓勵學校師生及家長組隊參加，一起落實「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活。學生、家長或教職員有任何關於飲食、運動及健康體重管理問題，歡迎撥打免費市話健康體重管理電話諮詢專線「0800-367-100 (0800-瘦落去-要動動)」，也可利用網路電話撥入功能(網址：http://210.59.250.202/HPA_WebCall/)或免費用LINE網路通話(搜尋ID:0800367100)，向專業營養師及運動人員諮詢。諮詢時間為每周一至周六上午9:00至晚上9:00，提供國、臺語電話諮詢服務，即使在服務時間以外來電，亦可透過語音留下您的問題，營養師與運動專業人員將主動致電回覆解答。

(四)國健署建置肥胖防治網(網址：<http://obesity.hpa.gov.tw>)及健康九九網站(網址：<http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>)亦提供民眾正確飲食相關衛教資料，歡迎瀏覽及下載運用。

五、另請學校確依「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」、「高級中等以下學校執行校園食品規範督導考核要

點」暨「校園飲品及點心販售範圍」等規定辦理，並主動掌握農政、衛生與健康機關發布之訊息，以維學生飲食安全及健康。

正本：臺南市政府所屬各國民小學、臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各私立國民小學、臺南市政府所屬各私立國民中學、臺南市政府所屬各專設幼兒園

副本：本局學輔校安科

2014-06-26
交 07:36:40 文 章

裝

訂

線