



# 社區健康營造成果發表會 - 健康減重績優單位

## 101 年減重卓越單位推動事蹟

### 苗栗縣

■ 學校

[Read more](#)

	單位名稱	國立聯合大學		
	文案內容聯絡人	涂麗月		
	聯絡方式	037-381146	E-mail : t1019186@nuu.edu.tw	
	參加人數	509 人	減重公斤數	1,283 公斤

### 推動特色

#### ■ 聰明吃

營養師輔導美食街攤位點餐率較高的餐點，製成低熱量及高纖的餐點，並建立餐點的標準食譜使製程規格化。並透過講座，使學生了解六大類飲食的份量及食物代換方法，使學生在外用餐亦能輕鬆選擇健康的飲食。

#### ■ 快樂動

鼓勵以步行代替搭乘電梯，建立教室大樓樓梯之步行花費時間、熱量消耗、階數等平均數值資料標示公告，並達節能減碳之效。並辦理有氧活動課程，聘有氣舞蹈老師，示範身體各部位之基本律動，以舞蹈方式更想多動動身體。

#### ■ 天天量體重

利用一年級新生體檢篩選代謝症候群危險因子之學生，採自我管理方式，每週 2 ~ 3 次至健康中心測量體重、血壓、腰腹圍並紀錄。並辦理講座與問卷方式，提升學生對健康體位認知。

### 執行成果

#### ■ 聰明吃

辦理講座及現場食物卡路里試算（介紹簡易輕食之製作），利用食材以 Q & A 方式與同學互動，於活動後準備一份 540 卡之輕食健康便當，也讓同學了解平日攝取食物所含的份量及卡量，做為往後選擇餐點時之參考。

#### ■ 快樂動

製作健康步道之步行花費時間、熱量消耗及階數看板。同學很開心的融入有氣舞蹈課程的活動。滿意度達 98 %。

#### ■ 天天量體重

天天量體重就會注意到體重增加，即採取行動，並注意卡路里攝取和食物限制及多運動，減重活動主要培養同學能貫徹良好的生活習慣。



健康步行看板



健康飲食講座



選擇健康飲食



健康操