

衛生福利部國民健康署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號
傳 真：(02)25220767
聯絡人及電話：黃莉婷(02)25220741
電子郵件信箱：tin0912@hpa.gov.tw

受文者：臺北市政府教育局

發文日期：中華民國107年11月16日
發文字號：國健社字第1070201811號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：活動須知(「我的餐盤」活動徵件比賽-活動須知.docx)(1070201811-1.docx)

主旨：為培養國人均衡飲食的健康生活型態，本署辦理「我的餐盤照過來」網路有獎徵件活動(活動須知如附件)，敬請協助轉知，請查照。

說明：

一、活動緣起：

- (一)本署於107年3月公布最新版「每日飲食指南」、「國民飲食指標」及各生命期營養建議等，並於107年5月公布國人「我的餐盤」圖像，以餐盤之圖像呈現各類別之比例，同時提出口訣「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，讓民眾容易落實於每一餐。
- (二)為推動民眾均衡飲食概念，及傳播本署今年公布之「我的餐盤」圖像，特規劃旨揭活動，期透過線上徵件活動、網路遊戲，增加民眾對於「我的餐盤」圖像之知曉度，進而提升均衡飲食知能。

二、活動內容說明(活動須知如附件)：

- (一)活動對象：凡中華民國國民，年滿6歲以上，均可參加





。

(二)活動期程：

- 1、有獎徵件及網路遊戲活動：107年11月12日至107年11月23日。
- 2、得獎公告：107年12月5日。

(三)活動內容：

- 1、「我的餐盤照過來」線上徵件活動：上傳符合「我的餐盤」原則之餐食照片，即可參加抽獎。
- 2、「請你跟我這樣吃」網路遊戲：完成遊戲者即可參加抽獎，每人每日限參加1次，但每人限獲獎1次，以抽到最大獎項為主，不重複給獎。
- 3、活動連結<https://www.myplate.com.tw/index.php>，或國民健康署署網公告連結。

(四)為利大專院校及高中職以下學生及家長之參與，敬請貴單位協助轉知轄區學校踴躍參與。

(五)活動聯絡人：「我的餐盤網路抽獎活動小組」鄭小姐

電子郵件：mail323@scweb.com.tw 服務專線：(02)2735-5555分機323。

正本：教育部、教育部國民及學前教育署、基隆市政府教育處、臺北市政府教育局、新北市政府教育局、新竹市政府教育處、臺中市政府教育局、嘉義市政府教育處、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、宜蘭縣政府教育處、桃園市政府教育局、新竹縣政府教育處、苗栗縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處、嘉義縣政府教育處、屏東縣政府教育處、臺東縣政府教育處、澎湖縣政府教育處、金門縣政府教育處、連江縣政府教育處

副本：

