

臺北市政府衛生局

2023 年「不給糖也不搗蛋 健康長大你最棒」萬聖節健康料理活動 報名簡章

112 年 9 月 20 日核定

一、活動說明

不給糖就搗蛋，真的嗎？答案是「X」。兒童攝取高糖、高熱量糖果，易阻礙成長發育、注意力下降、增加過動、過敏與蛀牙機率。但這樣想舉辦一年一度孩子們喜愛的萬聖節，該怎麼做？

此次由營養師與廚師一起帶領「營養課程&烹飪實作」的創意體驗，推廣孩子們的健康體位與均衡飲食觀念，讓我們一起創造「營養又美味」的歡樂萬聖節吧～

二、目的

- (一) 提升健康識能，促進兒童健康體位與生活技能。
- (二) 提供料理實作，親子共樂，動手完成屬於自己的營養料理。
- (三) 典範學習，集結成花絮影片，提供更多親子家庭響應。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北市政府衛生局。
- (二) 承辦單位：核心整合行銷有限公司。

四、活動時間

112 年 10 月 21 日（星期六）10:00~13:00。

五、課程地點

樂廚烹飪教室（臺北市內湖區成功路 4 段 62 號 2 樓）。

- 捷運：文湖線內湖站 1 號出口，步行約 5 分鐘，出站後右轉直行至地球村內湖分校後右轉即可抵達樂廚烹飪教室。
- 公車：21、21(直達車)、222、240、240(直達)、247、247(區間)、267、278、284、287、287(區間)、287(夜)、521、531、551、552、553、617、620、630、677、679、681、683、小 3、小 3 區、棕 9、紅 2、紅 29、藍 27，站名『湖光市場站』。
- 停車資訊：捷運內湖站旁 Citylink 停車場。

六、參加資格

就讀臺北市國小 1-3 年級學童，必須由家長全程陪同參與本活動。

七、課程表

起迄時間	課程名稱	主講人
10:00-10:10	現場報到	親子報到
10:10-10:40	【親子共學】健康體位&均衡這樣吃	李立慈 營養師
10:40-11:00	【親子同樂】食物賓果	李立慈 營養師
11:00-12:30	【親子手作】健康料理時光-南瓜布朗尼	陳月芬老師
12:30-13:00	【親子共伴】回饋與分享	承辦單位 陳月芬老師
13:00-	賦歸	

八、報名方式

- (一) 報名日期：即日起至 112 年 10 月 10 日（星期二）止。
- (二) 報名網站：<https://kideyecare.com/cooking>，填寫基本資料後即可完成報名。
- (三) 錄取機制：
 1. 112 年 10 月 11 日（星期三）由承辦單位進行電腦抽籤，正取 10 組、備取 10 組。
 2. 112 年 10 月 13 日（星期五）公布抽籤結果，並以電子郵件及電話通知正取名單，如經 3 次無法取得聯繫視同放棄，由備取名單依序遞補。

九、注意事項

- (一) 全程活動免費，主辦單位保有修改課程內容及活動解釋之權利，若簡章說明有未盡事宜，將以線上公告內容為準。若未能配合課程要求參與活動、拍攝花絮影片及無法全程參與課程者請勿報名。
- (二) 為響應節能減碳及紙杯減量活動，鼓勵搭乘大眾運輸交通工具及自備環保餐具、環保杯。
- (三) 相關事宜請洽承辦單位：核心整合行銷有限公司 柯小姐 連絡電話 02-27189028 #25，電子郵件信箱：Kiki@core-integrated.com。