

花蓮縣小廚師 「我的餐盤」料理比賽

壹、活動目的

廚房是很棒的學習教室，下廚的經驗可以訓練孩子肌肉發展、培養五感、學習數量概念與料理科普知識，也幫助孩子認識食材、了解食材的烹調訣竅與烹調用具的使用方法，同時重視對健康有益的食物，利於減少兒童過重或肥胖。

以傳統料理、烘焙食品為主軸，結合在地食材資源，讓小朋友除了從中學習食農教育外，並以「均衡營養的飲食-六大類食物均衡攝取」為主題，結合健康均衡飲食概念，由家長陪同孩子一起共同料理，共同啟發孩子對於六大類食物認識，以及烹飪的創造力和想像力，進而培養孩子耐性、細心度與抗壓性及對食物的選擇。

貳、說明

本經費由國健署「109-110年兒童肥胖防治介入試辦計畫-110年後續擴充」計畫補助，為要提升學童均衡營養素養，以我的餐盤同時強調親子動手做料理，提升兒童健康體位為主軸所辦的活動。

參、主辦單位

慈濟大學公共衛生學系 謝婉華副教授

肆、協辦單位

花蓮縣政府教育處、花蓮縣政府衛生局、花蓮縣政府農業處

伍、比賽原則

以「均衡營養的飲食-六大類食物均衡攝取」為主軸，依照以下三個原則完成。

- 一. 餐點內容必須包含六大類食物，每一大類食材內容除主辦單位推薦食材外，亦可另行選擇食材，請盡量選擇當令、在地、容易取得、平價之食材。
- 二. 可由家長(或主要照顧者)參考我的餐盤口訣來一起共同完成料理，完成一人份的擺盤，並請小朋友一手比石頭(拳頭)，一手比布(手掌)，中間放食物拍照。
- 三. 擺盤可用小碟、小碗分裝或大盤裝，也可用取自其他天然素材，如香蕉葉鞘、月桃葉、荷葉、竹子等。

陸、推薦食材

- 一、乳品類：鮮奶、奶粉、起司、優格、優酪乳等(不包含調味奶)。
- 二、水果類：芭樂、香蕉、蘋果、鳳梨、木瓜、小番茄、西瓜等。
- 三、蔬菜類：青江菜、地瓜葉、空心菜、龍鬚菜、秋葵、紅蘿蔔、木耳、菇(袖珍菇、

金針菇、香菇、蘑菇)、山蘇、豆莢類等。

四、全穀雜糧類：糙米、小米、紅藜、紅豆、綠豆、地瓜、南瓜、玉米等。

五、豆魚蛋肉類：黃豆(或黑豆、毛豆等大豆類)、豆腐/豆干/豆包、魚、蛋、雞肉(或鴨肉、鵝肉)、豬肉等。

六、油脂(堅果種子)類：花生、葵花子、南瓜子、黑(白)芝麻、核桃、杏仁、腰果等。

七、我的餐盤口訣：

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

跟著「我的餐盤」6口訣 吃得均衡又健康

6個口訣分別代表了六大類食物每天或每餐建議吃的量，只要搭配自己的拳頭或手掌就能輕鬆落實均衡飲食。

1		每天早晚一杯奶		4		飯跟蔬菜一樣多	
2		每餐水果拳頭大		5		豆魚蛋肉一掌心	
3		菜比水果多一點		6		堅果種子一茶匙	

柒、比賽資格

- 一、以學生為單位，花蓮縣國小及以下學生均可參賽，組別分為幼兒組、國小低年級組(1-3 年級)、國小高年級組(4-6 年級)。參賽作品必須是利用天然食材、原型食物來進行料理，不得以市面上已調理完成之成品參賽，否則該項菜餚不計分。
- 二、參選作品必須以學生獨立製作為主、家長(或主要照顧者)從旁協助為輔(家長最多 2 人參與)。
- 三、作品包含 4 張照片，食材原料(1 張)、成品擺盤(1 張)、烹煮過程(2 張)。
- 四、每組參賽作品形式不拘，以參賽者年齡之一人份一餐量呈現，且應包含六大類食物及多元搭配，並以蒸、煮、炒等少油少鹽烹飪原則主要料理方式。

捌、作品規格

以照片方式呈現，可用手機或相機等方式拍攝，並依主辦單位提供之報名表、照片規格為橫式及 4 張數為限，每件作品檔案大小限定在 10MB 以內。

玖、報名日期及繳交方式

- 一、收件日期：110 年 7 月 7 日至 110 年 7 月 30 日 17:30 止。
- 二、投稿繳交方式：
 - 報名表繳交方式(手機拍照、傳真、EMAIL 皆可)：
 - ✓ 燒錄光碟片，光碟片寄送地址：970 花蓮市中央路三段 701 號慈濟大學謝婉華教授收(花蓮縣小廚師親子料理比賽作品)。
 - ✓ 紙本傳真，傳真號碼：03-8564041，請備註：謝婉華教授收(花蓮縣小廚師我的餐盤料理比賽作品)。
 - ✓ E-MAIL 寄送：wah99@gms.tcu.edu.tw
 - ✓ google 表單報名：線上報名：<https://reurl.cc/dGyxNy>



玖、評選辦法

一、以書面審核為主預計邀請 5-7 位專家(大學教授、醫師)、營養師擔任評審委員。。

於 110 年 8 月 3 日以前彙整參賽作品，並於 110 年 8 月 4 日至 110 年 8 月 18 日進行、完成書面及網路評選。比賽成績結果將於 110 年 8 月 31 日公告在粉絲專頁 <https://reurl.cc/rgveLb>。

二、評審標準：

項目	配分
營養成分 (符合我的餐盤程度)	40%
菜單設計創意及可執行性	25%
小廚師實際參與程度	15%
採用當季、當令食材	10%
色香味整體搭配及擺盤	10%
總計	100%

三、獎勵方式

- 各組取最佳營養均衡獎、最佳創意獎各五名。
- 每組分項獎項金額為等值之蔬果箱卷，第一名 5,000 元、第二名 4000 元、第三名 3000 元、第四名 2000、第五名 1000 元。
- 另每獎項也加贈價值 1280 元適合全家一起玩的食育王國大冒險桌遊一組。

四、臉書加碼抽獎禮

- 一張可公開的成品照(放到臉書 花蓮縣兒童靚.好樣的 「小廚師 我的餐盤」活動海報 <https://reurl.cc/rgveLb>)同時標註 2 位同學(或同學家長)即可獲得抽獎一次，7 月 30 截止前，可重複投件，但每次標註人不可重複。
- 8 月 1 日晚上 12 點止，投稿臉書符合資格者每則獲一次抽獎機會，預計抽出 50 位，每位 200 元電子禮卷，由手機寄送。

「109-110 年兒童肥胖防治介入試辦計畫-110 年後續擴充」

花蓮縣小廚師 「我的餐盤」料理 報名表

參賽組別	<input type="checkbox"/> 幼兒組 <input type="checkbox"/> 國小低年級(1-3 年級)組 <input type="checkbox"/> 國小高年級(4-6 年級)組															
學校名稱																
參賽者姓名	學生： 家長(或主要照顧者)：															
菜色及小廚師分工介紹	介紹菜色的發想，最喜歡吃的料理或是最喜歡媽媽煮這道菜....															
食材內容	請將食材依六大類填入，每大類必須包含至少一樣食材。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">六大類</th> <th>食材</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳品類</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水果類</td> <td></td> </tr> <tr> <td>蔬菜類</td> <td></td> </tr> <tr> <td>全穀根莖類</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆魚蛋肉類</td> <td></td> </tr> <tr> <td>堅果種子類</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		六大類	食材	乳品類		水果類		蔬菜類		全穀根莖類		豆魚蛋肉類		堅果種子類	
六大類	食材															
乳品類																
水果類																
蔬菜類																
全穀根莖類																
豆魚蛋肉類																
堅果種子類																
連絡電話																
E-mail																
參賽學童親筆簽名： (家長亦可代簽)	日期： 年 月 日															

照片記錄共 4 張

照片 1-食材原料	照片 2-食物成品 *參賽者的拳頭與布放在成品兩旁 一起拍照*
照片 3-烹煮過程 1	照片 4-烹煮過程 2