

## 衛生福利部 函

地址：11558台北市南港區忠孝東路6段  
488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：宜蘭縣政府衛生局

發文日期：中華民國108年12月3日

發文字號：衛授國字第10802018983號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：附件1\_我的餐盤摺頁、附件2\_宣導標語、附件3\_活動海報 (10802018983-1.pdf、10802018983-2.docx、10802018983-3.pdf)

主旨：檢送均衡飲食衛教宣導摺頁、影片及口訣歌等電子檔，及「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」活動訊息，請協助傳播宣導，請查照。

說明：

- 一、為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的健康生活型態，本部國民健康署發展「我的餐盤」圖像及口訣（附件1），讓民眾透過口訣，及利用拳頭、掌心瞭解每餐六大類食物量，並製作「我的餐盤」均衡飲食宣導摺頁、影片、口訣歌曲等素材。請貴單位協助以多元管道進行傳播，及透過資源平台傳遞相關訊息及宣導標語（附件2）。
- 二、本部國民健康署為推動民眾落實均衡飲食，刻正辦理「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」的活動，透過拍下跟著口訣歌一起唱的影片，或發揮創意改編歌曲，上傳到指定活動頁面，就有機會獲得豐富好禮。活動自11月13日起至12月31日為止，活動海報及宣導標語詳如附件3，另檢送活



動海報10份（紙本另寄），敬請運用多元管道，邀請轄區內之學校、職場及社區長者參加，詳情請見活動頁面  
<https://singmyplate.learneating.com/#/>。

三、有關「我的餐盤」均衡飲食之相關內容請參考本部國民健康署網站（<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621>），相關宣導單張、手冊及相關素材等電子檔請至本署網站資源下載處下載使用（<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406>，影片載點：<https://ppt.cc/f5CTDx>），下載資源列表如下：

- (一)「我的餐盤」均衡飲食摺頁
- (二)「我的餐盤」均衡飲食手冊
- (三)「我的餐盤」均衡飲食海報
- (四)「我的餐盤」均衡飲食餐墊
- (五)「我的餐盤」均衡飲食懶人包
- (六)「我的餐盤」均衡飲食外食菜單
- (七)「我的餐盤」均衡飲食影片
- (八)「我的餐盤」均衡飲食口訣歌

正本：地方政府衛生局

副本：

