

臺北市政府衛生局

100 年度健康小天使親子飲食達人比賽簡章

100.10.07

壹、緣起與目的

近年國人飲食習慣大幅改變，導致肥胖盛行率有明顯增加的趨勢。依據臺北市 97 學年度學生健康檢查結果分析，國小一年級體位過重或肥胖的學生比率為 20.6%，國中七年級則有 28.3%，亦即平均每 4 個學生即有 1 個體重過重或肥胖。世界衛生組織已於 1996 年正式將肥胖列為慢性疾病，尤其肥胖與心臟血管疾病、糖尿病等疾病的罹患率或死亡率均有密切的關係，此現象在肥胖兒童中也明顯的呈現且更為嚴重。兒童時期肥胖，不但會有上述疾病危險因子，對心臟、骨骼、呼吸、內分泌及社交學習上也多有影響，同時也使成年時肥胖的危險明顯增加。因此，肥胖的預防和治療宜早期開始。

有鑑於兒童在建立飲食習慣、培養食物喜好度的成長階段，父母師長扮演重要的角色及示範形象；如家長在供應餐點時，多花點心思提供符合健康原則的餐點，就可以發揮無形的影響力，讓兒童從小養成健康的飲食習慣與行為模式，另外與孩子一起動手做菜，除了享受天倫之樂，亦是很好的生活教育；孩子可透過做中學，從整理食材到烹煮的一連串過程中，接觸、熟悉食材，進而提高趣味性，讓孩子願意嘗試更多元化的食物種類，甚至藉此改善偏食、挑食等不良的飲食習慣。

爰此，本局特規劃辦理「健康小天使親子飲食達人比賽」，期能喚起大眾對日常飲食習慣的重視與改變，帶動親子合力烹飪健康菜色、快樂享用營養美食的風氣，營造健康、均衡的飲食環境與氛圍，並增進親子間的互動溝通，讓健康飲食不僅味美，也能吃出健康、吃出幸福。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市政府衛生局、臺北市政府教育局。
- 二、協辦單位：臺北市私立稻江護理家事職業學校、十二區健康服務中心。

參、活動期間

- 一、初賽：即日起至 100 年 11 月 4 日（星期五）止完成報名作業，活動報名及初賽審查辦法詳如簡章第陸點。
- 二、決賽及健康料理試吃：100 年 12 月 3 日（星期六）9 時至 12 時 30 分。

肆、參加對象

- 一、初賽：就讀本市公私立國民小學學童及其家屬或師長、親友（2 人 1 組）。
- 二、決賽：通過本局初賽書面審查之國民小學學童及其家屬或師長親友 30 人（計 15 組，另備取 5 組）。
- 三、健康料理試吃：一般民眾。

伍、活動地點（決賽及健康料理試吃）

臺北市私立稻江護理家事職業學校 6 樓中餐教室（臺北市中山區新生北路 3 段 55 號，交通方式與地理位置如附件 2）。

陸、活動內容

一、初賽：

（一）報名時間：

1、即日起至 100 年 11 月 4 日（星期五）填妥報名表（如附件 1）請向各校訓導處（學務處）承辦人員或十二區健康服務中心報名。

2、各校（或各中心）承辦人員請儘速將報名表逕送（臺北市信義區信義路 5 段 15 號 5 樓）或 E-mail（randm0312@health.gov.tw）或傳真（02-8788-4560）至臺北市政府衛生局健康管理處蔡靜怡，並來電（1999 轉 1814）確認，以免影響民眾權益。

（二）創意食譜設計原則：以兒童不喜歡的食物為主題食材（紅蘿蔔、苦瓜、青椒、大黃瓜、茄子、綠花椰菜、西洋芹），食譜設計應切合營養、健康飲食原則及合作共煮之訴求。

（三）書面審查：邀請三立電視美食鳳味特約廚師駱進漢師傅等 4-5 名知名飯店主廚及營養師擔任評審，依據參賽組報名時間及報名資料中的「創意料理內容說明」進行書面評比，針對食材搭配、料理創意、營養均衡性、熱量及可行性等斟酌給分（初賽審查評分表如附件 3）。

（四）即日起報名，依據報名時間及報名資料中的「創意料理內容說明」進行評比，初選 15 組入圍（另備取 5 組），通過初選名單將於 11 月 18 日（星期五）前公告於臺北市政府衛生局（<http://www.health.gov.tw>）、臺北市政府教育局（<http://www.edunet.taipei.gov.tw>）及臺北市私立稻江護理家事職業學校（<http://www.tcnvs.tp.edu.tw/>）。

（五）參賽者均贈送精美禮物乙份（將請學校轉交學生）。

二、決賽：

（一）比賽當天提供之食材及調味料：紅蘿蔔、苦瓜、青椒、大黃瓜、茄子、綠花椰菜、西洋芹、雞蛋、雞肉、豬肉、油、鹽、糖、醬油、蒜頭、薑、橄欖油、胡椒粉，參賽者得自行準備未提供之食材及調味料，但以總金額不超過臺幣 300 元為限。

（二）比賽當天提供之烹煮用具：瓦斯爐、平底鍋、鍋鏟、鋤板、刀、碗碟、筷子、湯匙（每一組均搭配一名工作人員從旁協助）。

（三）比賽時間：60 分鐘，約 4-5 人份。

（四）評分標準（決賽書面審查評分表如附件 4）：

1、試吃評分（20%）：由臺北市私立稻江護理家事職業學校或參與民眾 40 名學生參加試吃票選（參加試吃票選者贈送精美禮物乙份）。

2、專業評審（80%）：由本局邀請三立電視美食鳳味特約廚師駱進漢師傅等 4-5 名知名飯店主廚及營養師進行試吃評審，評分項目如下：

- (1) 團隊合作性 16%。
- (2) 食材運用 24%。
- (3) 味道及烹煮技巧 24%。
- (4) 創意及美觀 18%。
- (5) 服裝儀容及衛生清潔 18%。

3、若各組總分相同時，則以「味道與烹煮技巧」總分高者為優勝，依次排序為「食材運用」、「創意美觀」、「服裝儀容及衛生清潔」、「團隊合作性」。

三、健康料理試吃：臺北市私立稻江護理家事職業學校及知名飯店主廚準備 3-4 道健康料理供參加民眾試吃，現場並備有食譜供民眾索取，試吃民眾均可獲得精美禮物乙份（限 100 份，送完為止）

四、活動流程：

時間	活動內容	貴賓/來賓/參賽者/工作人員
0900-0930	報到	貴賓/參賽者/工作人員
0930-0935	長官致詞	貴賓
0935-0945	比賽規則提醒	工作人員
0945-1045	宣佈比賽開始	貴賓/參賽者/工作人員
1045-1145	試吃與評審	貴賓/參賽者
1145-1235	健康料理示範教學	貴賓/來賓/參賽者/工作人員
	成績計算	工作人員
1235-1300	成績公佈與頒獎	貴賓/來賓/參賽者/工作人員
	健康料理試吃與食譜索取	貴賓/參賽者
1300-	賦 歸	

五、評審介紹（暫訂）：

姓名	經歷
駱進漢	台灣美食藝術交流協會副理事長 台北 YWCA 女青年會烹飪教師 中和市婦聯會烹飪班教師 中華美食展校園組比賽 指導老師—金鼎獎 中國上海食神爭霸賽—金牌獎 三立電視（美食鳳味）特約廚師 東風電視（美食鑑定團）特約廚師 奇真美食廣場餐廳中和店總經理 青青餐廳研發部主廚
黃景龍	濃來飯店主廚 台菜王子 台北儂來餐廳行政主廚 馬偕護理專科學校餐飲管理科 兼任技術講師

	行政院勞委會中餐烹調乙丙級技術士檢定 監評委員
劉宜嘉	2006 年弘光科技大學餐飲系兼任教師 2006 年台北市政府勞工局職訓中心中餐班教師 2002 年受聘上海職業指導中心餐飲教學教師 1993年迄今中華文化教育基金會職訓中西餐蔬果雕教師 實踐大學推廣教育中心蔬果雕指導教師 文化大學推廣教育中心刀工、果雕教師 世新大學推廣終身教育餐飲科系中餐烹調教師 育達、西湖、喬治、東方、大誠高中餐飲科兼任教師 救國團新竹團委會社教研習中心中餐烹調教師
宋臺英	臺大醫院營養師 輔仁大學食品營養系技術講師 職訓局中參烹調技術士監評委員 中華民國肥胖研究會體重管理營養師
賀皓宜	臺北榮總營養部

柒、獎勵辦法

一、獎項內容：

- (一) 大小神廚獎：獎狀一紙及獎金新臺幣 5,000 元整，共 1 組。
- (二) 營養滿點獎：獎狀一紙及獎金新臺幣 4,000 元整，共 1 組。
- (三) 美味無敵獎：獎狀一紙及獎金新臺幣 3,000 元整，共 1 組。
- (四) 創意十足獎：獎狀一紙及獎金新臺幣 2,000 元整，共 1 組。
- (五) 合作無間獎：獎狀一紙及獎金新臺幣 1,000 元整，共 1 組。

二、獎金依財政部規定，將需扣除稅金。

三、得獎作品將公告於臺北市政府衛生局 (<http://www.health.gov.tw>) 及臺北市政府教育局 (<http://www.edunet.taipei.gov.tw>) 網站。

捌、注意事項

- 一、應徵作品須符合未曾出版、發表或獲獎，切勿一稿多投；若有抄襲、模仿、譯自外文或冒用他人名義之侵犯他人著作權等情事者，經查屬實者，將取消資格、追回獎勵，並由作者自負一切相關的法律責任。
- 二、獲獎作品著作權仍歸原作者所有，但主辦單位保有於任何時間、地點以及任何形式公益推廣（如修改、轉載、出版）之權利，不另支酬。
- 三、參賽作品無論得獎與否恕不退件。
- 四、參賽者視同認同本活動之各項規定。
- 五、本活動如有未盡事宜，得予隨時修訂並另行公佈，詳情請洽臺北市政府衛生局網站 (<http://www.health.gov.tw>) 或教育局 (<http://www.edunet.taipei.gov.tw>)，洽詢電話 1999（外縣市 02-27208889）分機 1814。

臺北市政府衛生局
100 年度健康小天使親子飲食達人比賽報名表

組 名				
家 長 (師長或 親友)	姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	身分證字號	(僅作為活動保險使用)		
	服務單位		生 日	____年____月____日
	聯絡電話		與 學 生 關 係	
	通訊地址	□□□□-□□		
	E - m a i l			
學 生	姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	身分證字號	(僅作為活動保險使用)		
	學 校	____國小____年____班	生 日	____年____月____日
孩子不喜歡的食物：				
原因：				
創意料理內容說明				
料理名稱：				
料理介紹：(簡述料理想法、食材運用與搭配、烹煮方式、自備食材項目等)				

※備註：請先詳細閱讀比賽簡章，並詳填本表以利作業。

※地理位置（臺北市中山區新生北路3段55號）



※

通資訊

交

【公車】

稻江護家站：285、277、685、606、612、279、203
 民權吉林路口站：41、229、231、232、63、225、617、801、803、280、279、紅31、紅29、紅32
 大同公司（晴光市場）站：310、218、247、260、287、216、220、224、淡水客運（臺北三芝線）
 行天宮站：214、222
 中山國小站：208
 林森路口站：811

【捷運】

蘆洲線——「中山國小站」4號出口步行5分鐘到校。
 文湖線——【中山國中站】轉乘63、225、285、617、接駁公車紅29
 淡水線——【劍潭站】轉乘203、277、280、285、266綠線、612、685、279或【民權西路站】轉乘41、54、63、225、226、617、801、接駁公車紅29、紅31、紅32
 板南線——於【台北車站】北3出口轉乘218、220、260、310公車至「大同公司（晴光市場）」站下車步行至校。

【客運】

停站點——於【台北車站】北3出口轉乘218、220、260、310公車至「大同公司（晴光市場）」站下車步行至校。

臺北市政府衛生局
100 年度健康小天使親子飲食達人比賽初賽評分表

編號：_____ 組名：_____ 料理名稱：_____

評分項目	評分內容	配分	得分
一、料理內容			
(一) 料理想法	食譜設計動機、緣起說明	10	
(二) 食材運用與搭配	1、料理所用食材貼切本活動宗旨程度（以紅蘿蔔、苦瓜、青椒、大黃瓜、茄子、綠花椰菜、西洋芹為主題食材） 2、食材搭配符合健康飲食概念程度 3、熱量搭配合宜度 4、自備食材項目必要性	30	
(三) 烹煮方式	1、烹煮方式的適宜性 2、親子共煮之分工項目配合程度	30	
二、創新性	食譜內容創新程度	20	
三、可行性	1、食譜設計可行性 2、食譜設計具色、香、味程度	10	
總 分			
序 位			
其他建議：			

評審委員簽名：_____

評核日期：____年____月____日

臺北市政府衛生局 100 年度健康小天使親子飲食達人比賽決選評分表

編號：_____ 組名：_____ 料理名稱：_____

評分主項目	評分細項目	配分細項目					得分
		劣	尚可	可	優	特優	
團隊合作性 16%	1、組員間共煮默契	0	2	4	6	8	
	2、分工合作項目及相互配合度	0	2	4	6	8	
食材運用 24%	1、營養價值及均衡性	0	2	4	6	8	
	2、對食材屬性的了解程度	0	2	4	6	8	
	3、食材運用是否浪費	0	2	4	6	8	
味道及烹煮 技巧 24%	1、食材清洗、整理、料理、烹煮技巧	0	2	4	6	8	
	2、香味	0	2	4	6	8	
	3、口感程度？是否軟硬鹹淡適中？	0	2	4	6	8	
創意及美觀 18%	1、食譜設計是否具創意	0	1	2	4	6	
	2、食材顏色搭配	0	1	2	4	6	
	3、擺盤與呈現樣貌	0	1	2	4	6	
服裝儀容及 衛生清潔 18%	1、烹煮過程之衛生清潔	0	1	2	4	6	
	2、烹煮結束後衛生清潔（含桌面、廚具整理等）	0	1	2	4	6	
	3、參賽者之服裝、儀容是否符合衛生規定	0	1	2	4	6	
小 計		<input type="checkbox"/> 時間超過 60 分鐘 <input type="checkbox"/> 超過 3 分鐘(以上每不足或超過 3 即扣 1 分，超過 2 分未滿 3 分鐘者以 3 分鐘計算) 扣分：_____					
總 分							

◎若各組總分相同時，則以「味道與烹煮技巧」總分高者為優勝，依次排序為「食材運用」、「創意美觀」、「服裝儀容及衛生清潔」、「團隊合作性」。

評審委員簽名：_____