

## 高醫附院健康飲食系列活動

### 健康均衡

# 樂活美食



■高醫附院 營養部 吳玉茹 朱蓉倩

本校附設中和紀念醫院為國際健康促進醫療院所一員，為促使院內員工、病人及家屬共同參與健康促進活動，在103年3到5月間，特別在行政室協助下，由營養師一系列健康飲食月活動，塑造院內健康飲食支持性環境，將健康促進融入於日常工作中落實「活」「出」「健」「康」的目標。

#### 「活」力走道吸新知

我們於103年2月完成美食街健康飲食環境營造內容e化及標示，皆建立QR code報你知，可即時直接透過手機連結網頁取得健康訊息。除了在進入美食街入口建構健康生活型態走道，同時也在商場置入之健康飲食海報，同時在美食街商家(店)櫃位張貼健康均衡餐點搭配及組和、美食街餐點全數熱量標示及三低一高超商營養標示說明。

#### 「出」門聰明均衡吃

為了提供可近性的營養教育模式，營養師也根據美食街健康飲食環境營造內容，錄製E-learning營養教育課程，前兩百名完成課程者，並獲得由營養部製作並贈送的200份健康均衡餐與低脂窈窕餐，課程開跑第一天即報名額滿，院內員工反應熱烈。而我們也為5月即將上線之員工專屬健康餐盒熱身及宣傳。在此要特別感謝廚房裡默默工作辛苦的阿姨們，在廚房督餐的營養師和備餐的阿姨辛苦了!!

#### 「健」康美食優惠中

此外這段期間，由營養師協助誠品公司企劃，由美食街商家配合推出18組健康組合餐點，並提供病人家屬優惠及員工特惠價格。

#### 「康」健集點大放送

活動期間購買健康組合餐點，可集點換取誠品餐食抵用卷或精美贈品一份。

此活動在院方及主管的推動與支持下，突破現狀營造可近性高的健康飲食支持性環境，e化網頁瀏覽人數至今(1個半月)達2000人次、E-learning營養教育課程成績達95分以上且員工及訪客對活動整體滿意度更高達九成，期望藉此健康促進活動能有更多員工落實健康飲食的行動力。

QR code報你知 e起學習健康吃 活力走道吸新知 出門聰明均衡吃

### 103年高醫健康飲食月系列活動

## 健康均衡樂活美食

健康美食這樣組 康健集點大放送 美食熱量最清楚 營養標示輕鬆讀