

111 年連江縣社區營養推廣中心

「蔬菜雙寶便當」集點活動辦法

壹、前言：

隨著生活型態與環境的轉變，職場上班族工作繁忙以及雙薪家庭的普及造成外食人口日益增多，面對三餐老是在外的外食族，如何選擇好吃健康的餐點是重要生活議題。

蔬菜類為食物六大類之一，其為維生素、礦物質及膳食纖維的重要來源，其中膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，另外也有許多對健康有益處的植化素，像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素與多醣體等。

依據 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查，國人每日蔬菜攝取約近 8、9 成未達 3 份。為推廣均衡飲食，鼓勵民眾養成攝取足量蔬菜的飲食型態，辦理「蔬菜雙寶便當」集點活動。

貳、主辦單位：

連江縣衛生福利局-連江縣社區營養推廣中心

參、活動辦法：

一、參賽對象：年滿 20 歲即可參加。

二、活動期間：111 年 8 月 29 日(一)至 111 年 8 月 31 日(三)止。

三、活動內容：

(1) 期間內於活動店家每購買 1 份「蔬菜雙寶便當」即可獲得集點卡 1 點。(活動商家名單請見樂食漫步享生活南竿健康飲食運動地圖)

(2) 集滿 3 點，可至本局填寫問卷並兌換 50 元商品卡，限量 200 份，兌換期限至 111 年 9 月 8 日(四)17 時前。

肆、聯絡方式：

本活動有任何疑問，請洽連江縣衛生福利局-社區營養推廣中心(連江縣南竿鄉復興村 216 號)，電話 0836-22095 分機 8859、8869。

伍、注意事項：

主辦單位保有所有相關活動最終解釋權及活動修改、變更或取消之權利。