

南投縣水尾國民小學 113 學年度家庭教育執行成效檢核

檢核項目：4-1-5 便當超人校園巡迴健康飲食兒童劇觀賞

便當超人受到蜜糖魔女的誘惑，在食物的陷阱中，吃了過量的糖，不但體力變差、注意力不集中、記憶力衰退，脾氣還變得很暴躁，根本就沒有辦法守護地球人的健康。眼看地球就要落入蜜糖魔女的黑暗控制時，還好邊當超人的電腦透過殘存電力提醒了便當超人，脫離糖份的控制，並且利用多運動、多喝水、多吃蔬果、分享糖果、糖份減半等方式重新振作起來。最後，便當超人終於打敗蜜糖魔女的黑魔法，讓糖糖公主脫離控制，健康的出現在大家面前。便當超人還教小朋友，很多食物雖然吃起來苦苦的、酸酸的、鹹鹹的，但食物中的含糖量還是很高，千萬不要被食物的口感給蒙蔽了。提醒大家購買食品前要注意包裝上的營養標示，注意一天中糖份的攝取量不可以超過 50 公克，才不會影響身體健康喔！感謝康善基金會全台校園巡演守護健康拒絕高糖飲食。



