

蔬果佔一半

健康有保障 地球更友善



發起
單位



財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION



協辦
單位

7-ELEVEN



發起單位簡介~千禧之愛健康基金會

有感於國家醫療支出的增加、高齡化社會的來臨，
2003年由統一企業、統一超商共同捐助成立財團法人
千禧之愛健康基金會。

本基金會於2006年起結合產官學力量積極投入「代謝
症候群」公益宣導，近年也因應國家步入超高齡社會
而推動肌少症防治觀念。期望能透過深化預防重於治
療觀念，使國人之飲食與生活型態更為健康，並有效
降低相關慢性病之罹患率。



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

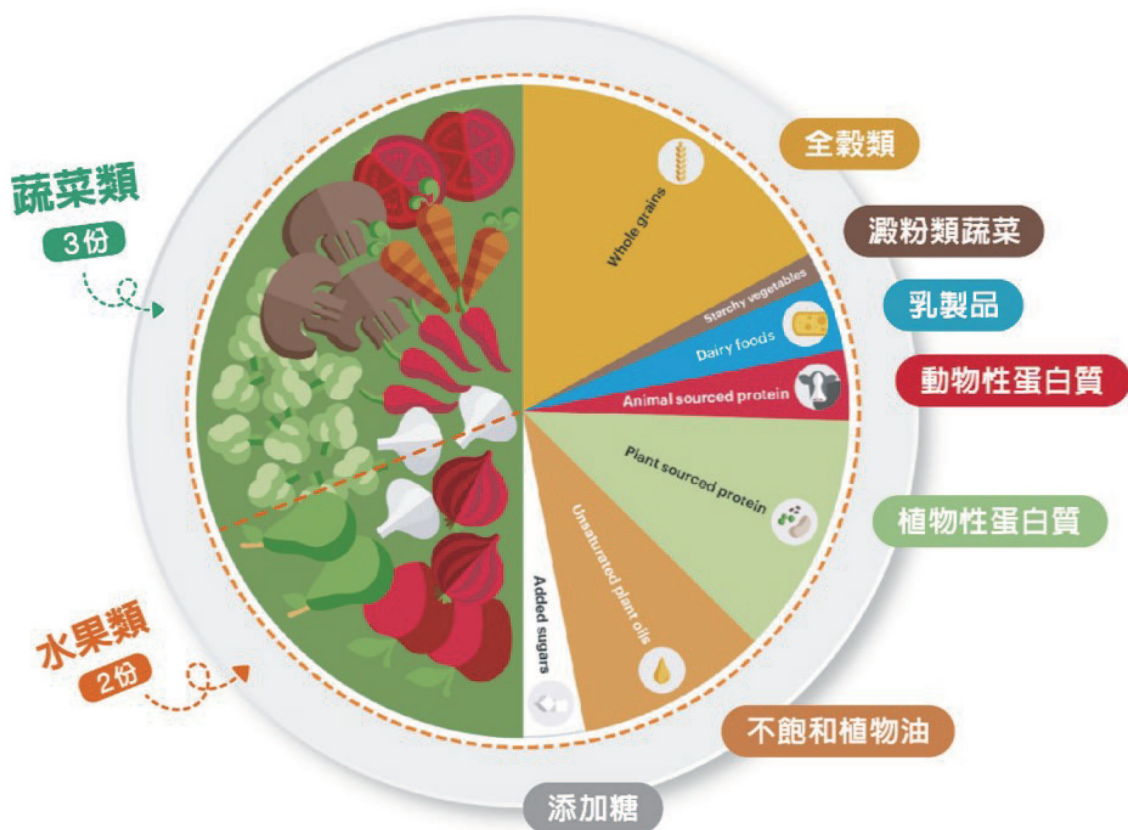




活動簡介~植物為主飲食

為了調適地球暖化，來自 16 個國家的 37 位科學家組成“EAT-Lancet”委員會，提出了一套「植物為主飲食法」(Plant-Based Diet, 或簡稱PBD，如下圖)，顧名思義就是以植物性食物為主，例如全穀雜糧、蔬果、豆類、堅果種子，再加上酌量選擇魚、蛋、禽肉和乳製品的均衡健康飲食型態。

植物為主飲食餐盤





活動簡介~ 兼具健康與永續的雙重益處

此種飲食法可降低高居全球近七成死因的慢性病風險，每年更可預防約 1,100 萬名成人的死亡。本飲食法同時也符合減碳環保概念--因溫室氣體中，約有 24% 是從農牧業所排放，而蔬菜、水果、穀類、種子等植物性食物的溫室氣體排放量則遠低於動物性食物，所以多吃蔬菜水果，不但健康，也有助於地球永續。為喚醒全民對友善環境飲食的重視，同時能了解如何吃得健康、均衡，國民健康署也在2022年編輯「植物為主飲食手冊」向大眾推廣。

以植物為主的飲食降低疾病風險
可降低成人整體死亡率將近**25%**



健康有保障

健康導向的飲食型態-蔬食



地球更友善



推廣目標

- 1 號召企業加入響應「植物為主飲食」，體現ESG及永續發展目標第三項（ Sustainable Development Goals, SDGs）-確保及促進各年齡層健康生活與福祉；
- 2 幫助企業員工認識且身體力行「植物為主飲食」；
- 3 使企業員工從中得到降低肥胖及三高疾病的健康益處。





推廣理念

「為什麼企業需要響應「蔬果佔一半」活動」

- 1 員工健康是提升企業競爭力的基礎，但養成健康飲食習慣往往知易行難。相較於其他健康飲食法，「蔬果佔一半」以最簡易好記的口訣幫助員工執行，當落實於日常生活中，就能遠離多項慢性病維持健康，同時也能讓員工感受到企業重視員工健康福祉的用心，為引才留才打好基礎。
- 2 「蔬果佔一半」活動不但符合上市櫃公司永續報告書中職場健康指標，亦可透過多食在地蔬果縮短運送里程、降低運輸碳排放及食物儲藏能源為地球帶來附加效益，等同以實際行動為環境永續指標加分，增加公司永續力。

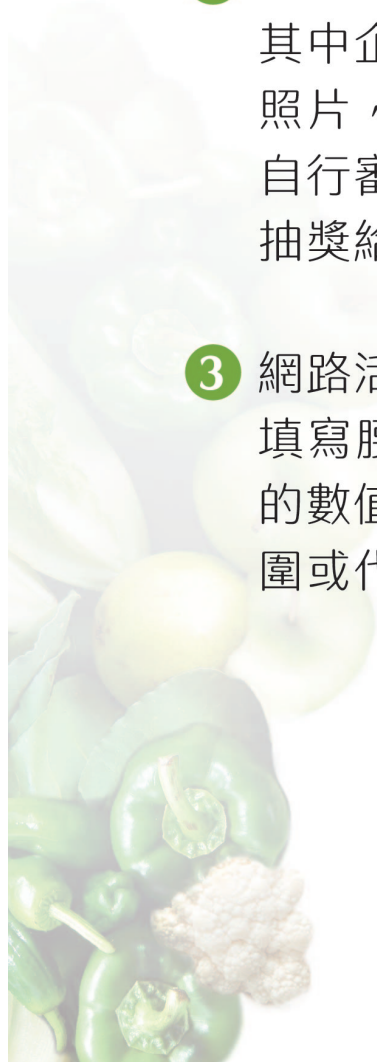




活動說明

以企業為單位號召員工響應，內容包括：

- 1 連續四周且至少每週一次於員工餐廳供應大量蔬菜、水果作為午餐餐食選項；無員工餐廳者可改每周一次提供免費沙拉讓員工以加菜的方式進行。菜色可免費諮詢本基金會營養師或與之討論。
- 2 鼓勵員工參加本活動所附網路遊戲，其中企業可利用「餐盤加菜」單元的照片，掌握了解員工參加情形，並可自行審核員工上傳之活動照片及進行抽獎給予鼓勵。
- 3 網路活動亦有附加功能，可鼓勵員工填寫腰圍及代謝症候群5項風險指標的數值，響應企業亦可自由搭配減腰圍或代謝症候群防治等健促活動。





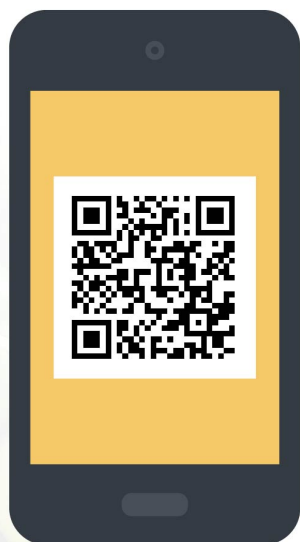
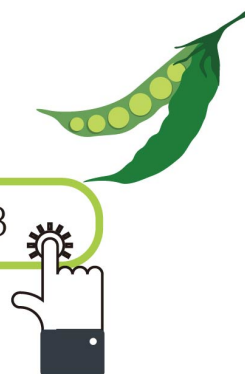
響應方式

若貴企業有意願響應本活動，敬請掃描QRcode或至本基金會官網下載並填妥「企業合作資源調查表」，寄至本基金會邱詩涵營養師信箱stephnnychiu@mail.pec.com.tw，我們將盡速與貴企業指定窗口聯繫。

本基金會亦將提供活動網站後台權限予響應企業窗口，以利瞭解員工參加情形並可利用該活動網站抽獎。



<https://www.1000-love.org.tw/contents/views?id=113>

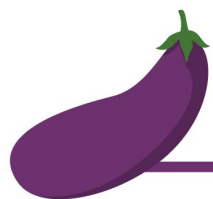




響應權益

- 1 本基金會將贊助部分獎項以鼓勵響應企業員工參與網路活動。
- 2 專案完成後本基金會將舉辦聯合記者會，並邀請響應企業共同出席發表本活動成果如參與度、影像紀實、累積之健康數據等。
- 3 企業員工多食蔬菜、水果後可取代多少肉食總量，可共同討論作為換算減少二氧化碳排放量依據。





洽詢窗口



邱詩涵 營養師

① 現專 職：財團法人千禧之愛健康基金會 執行長特助/營養師
案：蔬果佔一半(2023~2024年)、
我的餐盤我的健康色(2021~2022年)、
89量腰日(2020年)

商 品 證 言：7-ELEVEN湯沙拉(2024年)、
統一超纖專用粉、統一蛋白質專用粉(2024年)、
統一綺麗健康油(2022~2023年)

✉ 電 子 信 箱：stephnnychiu@mail.pec.com.tw

☎ 聯 絡 電 話：(02)8786-6888 #2341