主旨：為本部辦理「我的餐盤」均衡飲食推廣「跟著我的餐盤這樣吃-全國影片大募集」活動，請協助傳播宣導，請查照。

說明：

一、為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的健康生活型態，本部國民健康署刻正辦理「跟著『我的餐盤』這樣吃-全國影片大募集」活動，邀請於共餐據點長者、校園師生、外食及自行烹飪之民眾，透過拍下任一餐點之影片，並於影片中說明如何符合「我的餐盤」均衡飲食六口訣，上傳到指定活動頁面並完成指定步驟，就有機會獲得大獎。活動自即日起至3月15日為止，活動海報及宣導標語詳如附件1、2，敬請運用多元管道，邀請轄區內之學校、職場、共餐據點及社區長者參加，詳情請見活動頁面https://eatmyplate.learneating.com/#/。

二、有關「我的餐盤」均衡飲食之多元素材請參考本部國民健康署網站(首頁＞健康主題＞健康生活＞均衡飲食＞「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣＞資源下載；網址https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1621＆pid=10406)。請貴單位協助傳播及運用，及透過資源平台傳遞相關訊息。