

「中秋在家做點心 少甜好健康」網路票選活動辦法

一、緣起：

中秋節是華人傳統三大節日之一，現代人也注重吃的養生，目前市售月餅糕點業者常會因應不同客群推出精緻糕點及月餅，為了讓月餅好吃及潤口，往往會不慎添加過多的糖及豬油，影響民眾健康。依據衛生福利部國民健康署2018年發布「國民飲食指標」，新增訂添加糖 (Added sugar)攝取量建議不宜超過總熱量10%之上限。以成人每日攝取熱量2,000大卡計算，糖攝取應低於200大卡，以1公克糖熱量4大卡計算，一天糖攝取量應少於50公克。

新竹縣政府衛生局為鼓勵民眾防疫期間仍能維持健康飲食，除加強宣導均衡飲食及少油、少鹽、少糖的健康烹調方式外，針對一年一度中秋節特舉辦「中秋在家做點心 少甜好健康」網路票選活動，讓民眾搭配中秋節製作一款符合「少糖」原則的中秋點心，得獎作品彙整存放於衛生局官網，供日後民眾製作健康點心的參考。歡迎家長也可以帶著孩子一起參與親子同樂，讓小孩從小養成健康飲食觀念，希望藉由活動讓健康的飲食觀念落實於家庭生活中，期望大人小朋友防疫在家也可以吃得很健康。

二、活動期間:110年8月1日至9月13日

三、主辦單位:新竹縣政府衛生局

四、參加對象:設籍本縣、居住或工作於新竹縣者

五、參加方法:

(一) 民眾在家自製中秋節應景點心(如:月餅、糕點、甜點…等)，於110年8

月25日前 email 以下資料到:20083828@hchg.gov.tw，逾期恕無法參加活動。

1. 填寫『活動報名表(含食譜)』(如附件，請至衛生局網頁/下載專區自行下載)。
2. 作品製作過程照片電子檔1張(.jpg 格式，每張圖檔不超過10M)，請提供畫質清晰照片(原始畫質)。
3. 成品照片電子檔1張(.jpg 格式，每張圖檔不超過10M)，請提供畫質清晰照片(原始畫質)。

(二) 衛生局營養師篩選出符合健康(少糖)烹調原則的作品照片，公開於衛生局官網供民眾網路票選出最喜歡的點心，網路票選期間得票數最高前五名參賽者可獲得商品禮卷3,000元，如得票數相同者，依食譜中添加糖量、含油量低者排序。

※參選作品少糖定義：

項目	標準	
糖	固體—每100公克(g)不得大於5公克	液體—每100毫升(ml)不得大於2.5公克

(三) 票選期間:9月1日至9月13日下午五時前。

(四) 票選方式:網址(<https://reurl.cc/zeL7jp>)每件參賽作品每人限投一票，不可重複，重複投票仍以一票計算。投票前須輸入姓名、住址、聯絡手機及電子郵件信箱，請務必填寫正確資訊，以免喪失抽獎資格。

(五) 參與投票民眾在活動結束後，衛生局於9月16日將以電腦隨機抽樣方

式，抽出50位幸運得主，每人可獲得商品禮卷200元，每人限領一次，
本局將以掛號郵件寄出。

六、 票選結果與抽獎名單公告：110年9月16日於衛生局官網/活動訊息公告。

七、 領獎方式:得獎者於10月7日前攜帶身分證明文件於辦公時間至衛生局領取獎品，逾期視同放棄，得獎者無法親領，得委託代理人檢具委託書、雙方身分證明文件代為領獎。

八、 注意事項:

- (一) 本活動為網路投票機制，投票者應遵守活動之投票次數限制，不得有灌票、作弊等行為。
- (二) 因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，活動若有任何變更或修改，將依衛生局網站公告為主，不再另行通知。主辦單位有保留、取消、終止、修改或暫停本活動權利，並保有最終釋義權。
- (三) 參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動所有內容及細則之規範，如有違反本活動注意事項之行為，主辦單位得取消其得獎資格，並對於任何破壞本活動之行為保留相關權利。

(附件)

「中秋在家做點心 少甜好健康」網路票選活動
報名表(含食譜)

姓名		連絡電話	
地址			
作品名稱			
添加糖量 (公克)		成品總重量 (公克)	
使用材料	材料名稱	材料生重 (公克)	
做法： (如何烹調)			