



引领 儿童|青少年|家庭 创新

迈入“家庭健康管理-科学引领”新时代

国家营养与免疫季 2021

生命全周期与免疫力管理少儿演讲大赛



健康管理 - 科学引领社区平台

连接世界领先的健康科学与：社区.家庭.儿童.青少年
站在巨人肩 构建三大力量 - 科学力.教育力.引领力
探索三大信息: 科学全息 | 产业全息 | 生命全息

智慧理性购物 科学管理健康

三大力量 * 三大全息 * 三级培训

大道至简 智者同行
一道观见未来 一起创造未来





Smart Wellness Education

Standing on the shoulders of giants
leading a new era of family wellness management

Link Science to Family

Share.Inspire.Lead & Manage Wellness S.E.S.E

健康科學智慧教育

彼此分享, 互相引領, 科學管理健康
站在巨人肩, 引領家庭健康管理新時代

國家營養與免疫季 2021

acpnglobal.org

目 录

- ✿ 克服疫情，举办大赛----- 01
 - 为什么举办生命全周期免疫力管理大赛?
- ✿ 高品质的健康管理 - 巨人肩 ----- 03
 - 填补空白，创新健康科学信息结构，科学管理健康：三大力量 + 三大全息 + 三级培训
 - 三级社区全息科普培训（专业人士·家庭·儿童青少年），逐级连接科学，将科学带到社区，实现科学与日常生活的0距离
- ✿ 科学力----- 05
 - 全息健康管理科学：带出有味道、有温度、有温暖、有营养功效增强的科学
- ✿ 教育力----- 06
 - 健康科学智慧教育
 - 帮助儿童·青少年·家长成为家庭健康管理的CEO
- ✿ 探索三大全息 - 科学全息·产业全息·生命全息----- 07
 - 重在参与、收获满满 - 彼此分享、彼此启迪、彼此引领、管理健康
 - 我的“超人”梦想----- 08
 - 让我变得更聪明、更强壮的饮食方法----- 09
 - 我的健康食品 - 管理健康，从4岁开始----- 10
 - 如何制作“营养均衡”的Pasta（意大利面）?----- 11
 - 睡眠管理：优质的睡眠，健康的成长----- 12
 - 早餐的健康管理 - 什么样的早餐可以帮助学得好、玩得好？----- 12
 - 晚餐的健康管理：放松心情，享用耳目一新、健康快乐的晚餐，然后呢？----- 13
 - 疫情对学生的影响、如何保持健康？----- 13
 - 参加大赛，管理健康 - 从被动到主动----- 16
 - 新的科学设想 - 保护免受Covid-19侵害的几个新妙招----- 17
 - 如何通過素食和非素食來管理生命週期健康？----- 17
 - 家庭健康管理角色转换 - 孩子引领孩子·家长，引领未来----- 17
 - 是否吃得健康的第一步：了解营养标签----- 19
 - 将健康科学引领力的力量带到家庭 - 成功帮助家人戒烟----- 20
- ✿ 合作、创新、发展 - 科学管理健康----- 21
- ✿ 引领力----- 22
 - 健康科学引领力
 - 健康科学之旅，您能引领自己走多高、走多远？
- ✿ 站在巨人肩，构建三大力量----- 23
 - 提升三大能力、探索三大全息，创造家庭健康管理科学的彩虹
- ✿ 生命全周期与免疫力管理青少年演讲大赛2021 精彩片段视频回放----- 26
 - 1. 为什么举办生命全周期健康管理大赛?----- 27
 - 2. 精彩演讲片段 - 走入健康科学，管理健康，引领健康，从4岁开始
 - 3. 儿童·青少年健康科学创新，引领自己·家人·社区迈入家庭健康管理科学新时代

金秋时节到来之际，9月5日，ACPN在加拿大多伦多（新动力演播大厅）举办2021年国家营养与免疫季·生命全周期与免疫力管理·青少年演讲大赛，此次活动取得了巨大的成功，得到了教育工作者、社区和媒体的好评。

克服疫情，举办大赛 - 为什么举办生命全周期免疫力管理大赛？

此次比赛在大多伦多地区引起了广大儿童、青少年以及家长们的强烈关注和热情参与，其中最小的参赛者年龄仅为4岁。



本次活动由加拿大联邦政府—加拿大就业和社会发展部，加拿大红十字会资助，以帮助因新冠病毒疫情，健康受到影响的人群，为儿童、青少年、家庭提供探索健康管理·科学引领的社区交流平台。



特别致谢

加拿大联邦政府资助
加拿大就业和社会发展部 (ESDC)
加拿大红十字会 (CRC)
以帮助因COVID-19，健康受到影响人群

acpnglobal.org

SPECIAL THANKS

Academic Support by the ACPN Academic Committee
Government of Canada
Employment and Social Development Canada(ESDC)
The Canadian Red Cross(CRC)
Respond to the needs of those most vulnerable to the health social and economic impacts of COVID-19

Canada  Canadian Red Cross  Ontario



ACPN（加拿大国际注册执业营养师公会）是联邦非营利机构，一直致力于连接世界领先的健康管理科学，创建健康管理·科学引领社区平台，创新健康科学智慧教育，为少儿·家庭与科学家、专家近距离的交流提供了宝贵的学习机会，积极帮助加拿大的社区、家庭、儿童、青少年构建提升健康的三大力量：健康科学力、智慧教育力、健康引领力。



acpnglobal.org

ACPN Wellness Community Platform

Stand on the Shoulders of Giant, START the POWER of S.E.L

SCIENCE.EDUCATION.LEADERSHIP

Link science to wellness Needs

Lead Community, Family, Kids, Youth to do ONE ACTION:

Shop Smart and Manage WELLNESS S.E.S.E

- Simply, Easily, Scientifically, Efficiently



健康管理 | 科學引領 | 社區平台

連接世界領先的科學與社區、家庭、兒童、青少年

站在巨人之肩 | 構建提升健康的三大力量

全息科學力 | 智慧教育力 | 健康引領力



平台通过“健康管理-科学引领”的系列讲座与活动，运用三大力量/能力了解日常生活中管理健康所必须的三大信息，即：科学全息、产业全息、生命全息，帮助科学管理健康：科学评估、精准方案制定、功效增强实施……完成日常生活中的一个个看似“简单”的决策与行动：智慧而理性购物，简单而轻松、科学而高效的管理健康。

ACPN最近几年举办的科学家、专家面对面的系列活动，孩子们一直非常积极的参与，一路走来，收获满满、受益匪浅、变化巨大。

Meet & Join with Top Talents

Scientists | Professionals | Kids | Youth | Family

START up 3 POWER (S.E.L) : **SCIENCE | EDUCATION | LEADERSHIP**

Explore 3 Key Information (S.I.L) : **Science.Industry.Life**

Lead Yourself | Family | Kids | Youth to do ONE ACTION:

Shop Smart and Manage WELLNESS S.E.S.E

- Simply, Easily, Scientifically, Efficiently

荟集專家 對話科學 實踐生活 管理健康



科學家、專家、兒童、青少年、家庭

面對面系列講座與活動

提升3大力量 (S.E.L) : 科學力、教育力、引領力

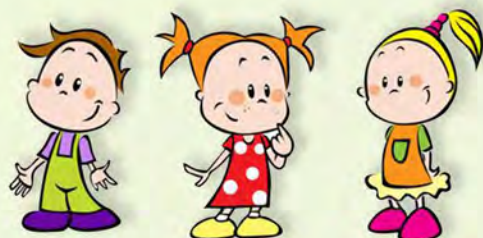
探索3大全息 (S.I.L) : 科學全息、產業全息、生命全息

引領自己、家人、兒童、青少年完成一個動作：

智慧而理性購物、簡單而輕鬆、科學而有效的管理健康



acpnglobal.org



高品质的健康管理 - 科学管理健康：三大力量 + 三大全息 + 三级培训

ACPN Wellness Workshops & Events
Well-being, Immunity, Intelligence
Standing on the Shoulders of Giants
Unlock 3 Powers: Science, Education, Leadership
Explore 3 Key Information: Science, Industry & Life
Shop Smart & Manage Wellness S.E.S.E

“健康管理 - 科學引領”系列講座與活動
幸福感 | 免疫力 | 智慧力
站在巨人之肩 構建三大力量 - 科學、教育、引領
快速領悟管理健康所需的三大信息
科學全息 | 產業全息 | 生命全息
智慧理性購物 科學管理健康

acpnglobal.org

健康相关科学涉及几十门科学，加上健康产业非常庞杂，无论是科学信息、还是产业、品牌等等信息都在爆炸，除了信息的爆炸，科学还在不断的更新与发展，再加上每个生命个体健康状态不同等等因素，所有这些因素都导致健康管理的难度越来越高。ACPN一直致力于致力于填补空白，创新健康科学信息结构，融会贯通健康相关科学，同时可视化、简化庞杂的健康管理，科学管理健康。引领儿童、青少年、家庭参与比赛的过程，就是健康科学智慧教育的过程（学习、实践、引领）。

Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids, Youth, Family
生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭 健康管理大赛

The Association of Certified Professional Nutritionists
ACPN
Link Science to Community, Family, Kids, Youth
Manage Wellness S.E.S.E

ACPN has been working diligently in the field of WELLNESS MANAGEMENT

SCIENCE: U.S. & International, primary & secondary, Academic, Research, Nutritionists, "Optimal Nutrition Solutions"

COMMUNITY: Based on Food, Evidence, Research & Evidence, S.E.S.E, Shared Science, Leadership

INFORMATION WORLD: Evidence of New Evidence, "Big Data", Knowledge, Practice Innovation

INDUSTRY: Management, Evidence, Research

Smart Wellness Education

LEARN
PRACTICE
EVENTS/LEAD

DEVELOP - S.E.L
Smart Education - Start up (ignite & Evolve)
the Power of Education Layer-by-Layer
through 3 Steps & Lead Wellness

健康科學智慧教育：學習、實踐、引領

通过这个过程，帮助儿童|青少年们|家庭立于巨人之肩：将复杂的健康管理系統化、归类到三大力量、三大信息，从不同角度、不同深度提升三大力量“全息科学力、智慧教育力、健康引领力”，探索管理健康所需的三大信息 - 科学信息、产业信息、生命信息，可视化、简化健康管理，迈出“简化健康管理、科学管理健康”第一步，再通过“三个级别社区全息科普培训”（专业人士、家庭、儿童青少年），逐级连接科学，将科学带到社区，实现科学与日常生活的0距离。

Community Wellness Platform | Life Cycle . Macro-to-Micro
 Smart Education: 3 Power | 3 Key-Info . 3 Layer Program
 Science. Education. Leadership | Science. Industry. Life

Life Cycle Nutrition and Immunity Competition – Speech Contest
 Improve 3 Power, Explore 3 Key-Info., & Manage Wellness

- | | |
|--|--|
| ✓ My Dream to be the Superman | ✓ Bully Story & I Message |
| ✓ Eat Smart | ✓ My Brother's Secret |
| ✓ Pasta | ✓ Management for Family Health |
| ✓ My Healthy Food | ✓ Conquering Fear (Mental Health) |
| ✓ My Healthy Pizza | ✓ The Importance of Breakfast |
| ✓ Happy And Healthy Dinner | ✓ Sugar Addiction |
| ✓ Nutritional Facts about Chicken | ✓ Should You Be Vegan or Non-vegan? |
| ✓ Sleeping Well And Growing Healthy | ✓ Stories of Misfortune |
| ✓ Benefits of a Healthy Breakfast | ✓ Importance of Water |
| ✓ How To Make our Body Healthier | ✓ Unhealthy Diet and Lack of Exercise |
| ✓ Healthy Snacks for Kids | ✓ How much meat should you eat weekly? |
| ✓ Why Is Dinner Important? | ✓ Struggling with Body Image and Health |
| ✓ New Ways to Protect Yourself from Covid-19 | ✓ Caffeine |
| ✓ Smoking | ✓ The Mom With the Iron Shin |
| ✓ Healthy Eating | ✓ Mental Health and Drugs |
| ✓ Health Management after Exercise | ✓ The Importance of Nutrition Labels |
| ✓ Healthy Eating for kids | ✓ The Impact of the Epidemic on Students |
| ✓ Nutritious breakfast for kids | ✓ Wellness, Covid-19, Vaccine |
| ✓ Weight Management in My Family | ✓ Why Rice Can Give You Diabetes? |
| ✓ My Wellness Plan & Healthy Lifestyle | ✓ How much Sugar in My Favorite Food? |

The **FIRST** STEP to **Simplify** Wellness management

健康管理.科学引领社区平台 | 生命全周期,宏观至微观
 健康科学智慧教育:三大力量 | 三大全息.三级培训
 科学力.教育力.引领力 | 科学全息.产业全息.生命全息
 生命全周期营养与免疫力大赛—提升三大力量、探索三大全息、科学管理健康

- | | | |
|-------------------|---------------|--------------------|
| ✓ 我的超人梦想 | ✓ 儿童健康饮食 | ✓ 咖啡妈妈 |
| ✓ 吃得聪明 | ✓ 儿童营养早餐 | ✓ 钢琴妈妈 |
| ✓ 意大利面条 | ✓ 我家的体重管理 | ✓ 心理健康和药物 |
| ✓ 我的健康食品 | ✓ 我的健康计划和生活方式 | ✓ 营养标签的重要性 |
| ✓ 我的健康披萨 | ✓ 我对承诺者的告白 | ✓ 疫情对学生的影响 |
| ✓ 快乐健康的晚餐 | ✓ 我弟弟的秘密 | ✓ 健康, Covid-19, 疫苗 |
| ✓ 鸡肉的营养成分 | ✓ 家庭健康管理 | ✓ 大米会导致糖尿病? |
| ✓ 睡个好觉, 健康成长 | ✓ 战胜恐惧 (心理健康) | ✓ 我最喜欢的食物中到底含有多少糖? |
| ✓ 健康早餐的好处 | ✓ 早餐的重要性 | |
| ✓ 如何让我们的身体更健康 | ✓ 糖瘾 | |
| ✓ 儿童的健康零食 | ✓ 素食主义还是非素食? | acpnglobal.org |
| ✓ 为什么晚餐很重要? | ✓ 不幸的故事 | |
| ✓ 保护自己免受 Covid-19 | ✓ 水的重要性 | |
| ✓ 侵害的新方法 | ✓ 不健康的饮食和缺乏锻炼 | |
| ✓ 抽烟与家庭健康管理 | ✓ 你每周应该吃多少肉? | |
| ✓ 健康饮食 | ✓ 挣扎与平衡: | |
| ✓ 运动后的健康管理 | 身体形象与个性化健康管理 | |

简化健康管理的**第一步**

此次选手的参赛主题选材非常广泛,既有Pasta、Pizza、鸡肉、零食、一日三餐等涉及健康饮食的主题,也有关于吸烟有害健康、良好睡眠有助于成长、饮水的重要性、心理健康和毒品管理,以及如何在疫情时期管理好健康、保护自己等青少年尤为关注的主题。

Establish 3 Powers - S.E.L Explore 3 Key Info. - S.I.L
 Manage Wellness S.E.S.E

Life Cycle Immunity Management Competition 2021
 生命全週期與免疫力 健康管理大賽

構建3大力量—探索三大全息—科學管理健康
 acpnglobal.org

从宏观的角度去看,所有的主题都离不开三大能力的提升:科学力.教育力.引领力,在此基础上,才有可能运用三大能力,对三大全息/3方面关键信息的进行更全面的探索:科学信息.产业信息.生命信息,接近科学全息.产业全息.生命全息,以引领自己、甚至家人.社区科学管理健康。



科学力 - 全息健康管理科学 - 带出有味道、有温度、有温暖、有营养功效增强的科学

参赛选手围绕自己的主题勇敢地畅所欲言，积极分享通过查询、学习、研究而得到的健康理念和科学实践。



在这个过程中，引领自己成为健康管理科学的引领者，引领自己、家人、乃至社区，一道系统化、简化、可视化、艺术化健康相关科学、实践科学，一起融会贯通演讲、戏剧、漫画、采访报导、视频制作、艺术、音乐、绘画和摄影等有趣的形式于健康科学与实践当中，让健康管理变得更加简单、更加生动有趣。



在每一个演讲的背后，不仅仅展现了科学的力量、教育的力量、引领的力量，我们更看到这这些力量背后所闪耀的一颗颗的用心、爱心，智慧与温暖的并存，所带来的家庭生活幸福指数的提升与喜悦。



Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童·青少年·家庭健康管理大赛

教育力 - 健康科学智慧教育 - 帮助儿童·青少年·家长成为家庭健康管理的CEO

No.	Name	Speech Topic
1	Andres/Albert	My Circuits for the Superheroes
2	Albert	Fast Facts
3	Nathan	Protein
4	John	My Healthy Food
5	Ellen	My Healthy Food
6	Carson	Healthy And Healthy Habits
7	Samuel	Healthiest In The School (Protein)
8	Walter	Keeping Well And Growing Healthy
9	Archie	Benefits of a Healthy Breakfast
10	Keylee	How to Make our Body Healthier
11	Isabella	Healthy Snacks for Kids
12	Henry	Water is Better Than Soda!
13	Nigaman	New Ways to Protect Against Coronavirus by Learning
14	Isaac	Learning to Juggle
15	Alan	Healthy Management: What's a Good Healthy Eating for Kids?
16	Henry	Healthy Eating for Kids
17	Yanika	Healthy Eating for Kids

在眼下多伦多疫情依然横行时期举办此次演讲大赛，ACPN秘书长Carrie表示困难重重。“线上活动与交流与线下相比，在帮助提升健康科学的学习与实践的效果上始终有巨大的差距。我们希望通过线下的方式帮助少儿·家庭更有效的管理健康与成长。与2019年有机会举办上千人参加营养日的线下活动场面相比，最大的困难就是举办线下活动所带来的场地受限、人数受限。为了克服这个困难，不得限制现场比赛的人数，同时，很多家庭因为疫情的安全问题，不得不选择线上参赛的方式。

其次的困难就是参赛准备，此次参赛主要以家庭为单位参与，目的是连接科学与家庭·孩子的0距离。在与不同家庭连接与沟通中，虽然可以通过视频的方式，但是见面沟通与线上视频毕竟有巨大区别。为了保证沟通的质量，每一次沟通都是以家庭为单位。因为只有以家庭为单位，孩子才知道他要做什么，家长也知道配合做些什么。



Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童.青少年.家庭健康管理大赛



通过孩子与家长共同参与的过程，帮助孩子和家庭的经营产生更深入的连接，同时帮助父母与孩子有机会深入接触并了解孩子的世界，以健康科学智慧教育的方式推动生命全周期、健康科学的普及，完成“家庭健康管理-彼此引领”的过程，让孩子们逐渐担当家庭健康管理重要角色 - CEO，成为家庭健康管理科学的核心引领力，引领自己的未来、引领家庭的未来。

探索三大全息 - 重在参与、收获满满 - 彼此分享、彼此启迪、彼此引领、管理健康



在现场两位主持人Joe和Sandy热情洋溢的话语中，本次大赛拉开了大幕。



Life Cycle Immunity Management Competition 2021
for Kids.Youth.Family
生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭 健康管理大赛



首先是四位年仅4岁、5岁、6岁的小朋友Anderson、Albert、Nathan、Anso先后登台亮相，他们分别做了主题为我的“超人梦想”，什么样的食物让我变得更聪明、更强壮？如何制作营养均衡的意大利面？我的健康食品等的精彩演讲。

在演讲过程中，这四位小朋友面对台下的家长观众毫不怯场，他们结合漫画、音乐和摄影图片等方式，用清脆响亮的声音和生动稚嫩的表情表达了自己对健康食品的态度和观点，赢得了现场观众们的阵阵热烈掌声。

我的“超人”梦想



Life Cycle Immunity Management Competition 2021
for Kids.Youth.Family
生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭 健康管理大赛

My dream to be the superman
我的“超人”梦想

Anderson
Age 5 2015.12 Sk



Andersson: 我很高兴分享我的演讲：我的“超人”梦想。如果我想成为超人，我需要足够的能量。我喜欢每天吃蔬菜和水果。他们有很多维生素。我每天都做运动，它们让我充满活力。早睡早起，让我精力充沛。你也想每天锻炼身体，成为超人吗？让我们一起成为超人吧，谢谢！

问：所以，超人，你知道超人最重要的特点吗吗？

Andersson: 强壮的肌肉

问: 要不要展示一下你的肌肉? 很好很好很好, 很完美, 谢谢你, Andersson。
视频采访Anderson精彩回放: <https://youtu.be/FquQtvq7Gyg>

令人惊喜的是, 此次演讲大赛增加了现场互动环节, 一些家长也纷纷踊跃上台, 和自己的孩子, 以及主持人进行了坦诚布公、亲切友好的交流。

让我变得更聪明、更强壮的饮食方法

主持人: 首先,你们为什么选这个题目?

Albert的妈妈孙女士: 首先是我们的宝宝, 他很喜欢功夫Boy。然后呢, 他平时又比较挑食, 所以选择这个题目, 也是他选, 他想选择这个。他总是问我: 妈妈, 我怎么样吃, 才可以变得更聪明, 更健康的宝宝呢? 所以, 今天ACPN给了我们一个非常非常好的机会, 我们很感谢ACPN给孩子们这么一个非常难得而珍贵的机会, 在这个舞台上, 让他, 不单从通过演讲来了解了营养, 科学的营养, 而且呢, 让孩子也知道吃什么样的食物, 我们大人、家长也了解: 吃什么样的食物, 能让孩子更健康, 同时对孩子也起到了一个教育的作用, 他不但帮助了他自己, 还帮助了很多的小朋友, 谢谢。



很有意思的是, 采访过程中, Albert 还特别把话筒递给爸爸, 请爸爸讲。

爸爸赵先生说, Albert不但自己吃营养而健康的食品, 当他碰到小朋友偏食的时候, 他会主动去劝小朋友, 这个东西吃了会让我们怎么样, 会让我们很健康, 会让我们变得更聪明, 所以本身他自己在进步, 别的孩子也通过我的宝宝, 也在共同进步、共同成长。我觉得这对孩子未来的成长帮助非常大。

视频采访Albert家庭精彩回放: <https://youtu.be/-nUFuVKoucQ>

我的健康食品 – 管理健康，从4岁开始

Susan是4岁孩子Anson的妈妈，她表示，她和爸爸都非常鼓励孩子参加这次演讲大赛。因为Anson平时喜欢吃蔬菜、红萝卜、青菜，所以他们就引导小朋友制定了My healthy food（我的健康食品）这个主题。因为吃得好、吃得科学，才能长得健康，长得健壮。



问：今天选这个标题，这个主题的原因是什么？

Anson：我的健康食物。

问：好。在你的心目中，什么是最健康的食物？

Anson: Vegetables, 蔬菜，

问：好。今天讲完之后有没有什么心得，有没有感想？

Anson 妈妈：今天因为很高兴能参加这个My healthy food的演讲，也是他第一次上台表演，然后啊，从小到大都是比较喜欢吃青菜啊，然后蔬菜这些比较健康的食物。其实小孩子能锻炼，可以让他更大胆的在台上表演……

视频采访Anson家庭精彩回放：https://youtu.be/H_36ivTklRk



如何制作“营养均衡”的Pasta（意大利面）？

Nathan的妈妈Nina表示，小孩子平时非常喜欢吃Pasta（意面），里面有蔬菜、鸡蛋、西红柿、肉丸子那些食材，可以帮助小朋友健康成长。于是她就和儿子一起准备了Pasta这个主题，添加了一些大家一起做Pasta的图片，看起来更加简洁、同时方便其他小朋友了解Pasta对小朋友的好处。



妈妈还激动地说：“我觉得这个活动非常有意义。通过这个比赛。我希望首先能够锻炼他的胆量，他上台演讲就已经是成功了。然后再锻炼他的表达能力。因为在学校里面，表达能力非常重要的。再者也想让他见见世面。另外，还可以学习一些营养知识。所以，这个活动对小朋友的成长影响非常大。以后如果有机会的话，还可以继续多参加这样的活动。

问: Nathan, 你将来想成为一名厨师吗?

Nathan: 是的

问: 我在 PowerPoint 中看到你做了所有的烹饪, 非常好, 那么你最喜欢什么类型的意大利面? 你最喜欢什么口味?

Nathan: 我最喜欢的是有机意大利面。有机意大利面, 好吧, 女士们, 先生们, 吃得健康, 没错。

问: 从这件事中, 你最希望的是什么?

Nathan: 我将会很强壮

视频采访Nathan精彩回放: <https://youtu.be/qVPWuZHvull>



睡眠管理：优质的睡眠，健康的成长

Nicole 的参赛题目是“优质的睡眠，健康的成长”，帮助人们了解营养如何帮助良好的睡眠。Nicole的爸爸杨先生表示：“我们很高兴ACPN 给了我们这样一个演讲的机会。我们也非常高兴能够通过参赛获得更多的学习机会，并希望也能帮助其他人，我们绝对鼓励每个人在成长过程中有尽可能足够的睡眠，干杯！”



视频采访Nicole家庭精彩回放：https://youtu.be/Kg_IVR-ZW1E

儿童组选手的表达是出乎意料的精彩，之后青少年组参赛选手的表现更让人拍手称好。



早餐的健康管理 – 什么样的早餐可以帮助学得好、玩得好?

在众多的参赛选手中，一位名叫Andrew的金发小朋友尤为引人关注。他的参赛主题是健康早餐的好处。

9岁的Andrew认为花时间制作健康而营养均衡的早餐是非常值得的。他讲述了制作健康早餐的关键、分析早餐进入身体之后转换成能量的时间点，以帮助孩子增加体能、提升学业、有更多精力和朋友更开心的玩，避免上课期间感到疲倦、胃痛和饥饿。



Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭健康管理大赛

Benefits of a Healthy Breakfast



健康早餐的益处

By Andrew Age 9 2011.11

1 + 1 + 1





Bread, cereal & lunch



Fruits



Milk, milk products

or



Vegetables



Milk, yogurt & nuts

= 3

the milk and milk products or feed beans and nuts group this

Energy Release



1 小时	1 Hour	2-3 小时	2-3 Hours	3-4 小时	3-4 Hours
糖和淀粉释放	Energy released from sugar and starch	蛋白质释放	Energy released from protein	脂肪能量释放	Energy released from fat

Considering benefits of a balanced breakfast, a balanced breakfast provides energy that is released about over three hours. You can focus better in class and have enough energy until lunch time.

认为均衡早餐的好处：均衡的早餐提供大约三个小时释放的能量，你可以在课堂上更好地集中注意力，并在午餐之前有足够的精力。



台上的Andrew举手投足落落大方，声音响亮，演讲过程当中引经据典，赢得了现场观众的阵阵掌声。

视频采访Andrew精彩回放：<https://youtu.be/O01uCGcLPEU>



晚餐的健康管理：放松心情，享用耳目一新、健康快乐的晚餐，然后呢？



Life Cycle Immunity Management Competition 2021
for Kids.Youth.Family
生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭 健康管理大赛

Smart Wellness Education

A Process to Link Science to Family
Kids Lead Kids.Family, Lead the Future

健康科學智慧教育

實現從科學到家庭的0距離
孩子引領孩子、引領家庭、引領未來



8岁Queenie帮助大家意识到晚餐与健康的重要性。

问：“所以通常，我们说早餐是最重要的一餐，但今天，你让我相信晚餐也是最重要的一餐，因为对我来说，我自己，我没有吃那么多晚餐，所以，今天谢谢你精彩的演讲。那么，只是出于好奇，为什么今天为您选择这个主题？”

Queenie：“那是因为我一天中最喜欢的一餐是晚餐，而晚餐与另一餐相比不用着急吃完，因为在晚餐时间，每个人都已经完成了工作和学习。他们可以坐下来享用令人耳目一新的晚餐，我想借此机会与大家分享如何获得快乐而健康的晚餐。”

视频采访Queenie精彩回放：<https://youtu.be/91Y-D4R7UOo>



疫情对学生的影响、如何保持健康？

大家都被选手们的参赛主题和精彩演讲深深吸引，不知不觉中，时间飞逝。



Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童.青少年.家庭健康管理大赛



最后一位参赛选手Amberly上台了，她的参赛主题是：疫情对学生的影响以及如何保持健康。Amberly从自身在疫情中的经历的皮肤问题、身体和心理变化的故事，向大家阐述了如何在压力下管理健康。这个演讲引起了大家的强烈共鸣，毕竟在疫情时期，保持一个健康的身体和心理尤为重要。



Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童.青少年.家庭健康管理大赛



Amberly演讲结束之后，她的妈妈Susan也上台发表感言。

Susan说：“疫情发生之后，Amberly就一直在家里上课。她今天所有的演讲的东西都是她自己在这疫情当中的摸索、研究，全部都是她自己一个人在做。我觉得特别开心。为什么呢？因为从这种行为活动中，她可以得到有关身体和心理健康的一些概念和理念，我就觉得特别开心。今天可以站到这个舞台上，非常感谢ACPN给我们的机会，才让她有机会去展示自己。其实我想说的是，今天所有的孩子站在这里就已经非常棒了！”

Susan还与大家分享了疫情期间发生的故事：“因为疫情的发生，我们整个的社交都是特别封闭，甚至于我们从去年到现在基本上都没有逛街。今年春天我记得买了一条裙子，我们在网上Search的时候，我觉得那个尺寸还是可以，应该合身。结果买到手以后，我和Amberly谁都穿不了。然后我觉得太难了，我们在家太难了。所以，我们一定要去做点什么事情。”

视频采访Amberly精彩回放：<https://youtu.be/Xpa7O0Y-DP4>

现场的参赛者与家长在演讲比赛结束之后，纷纷上台分享参赛的过程、收获与感言。

参加大赛，管理健康 - 从被动到主动

三个孩子的爸爸Kevin深有体会地说：“特别感谢ACPN，通过举办这次演讲比赛，给孩子们提供了一个展示和学习健康理念的机会。通过这次活动，他们学习并拥有的这些健康理念，会在他们人生当中成为一个重要的财富和经验。这是ACPN第二次举办演讲比赛，第一次是大人鼓励他参加，之后潜移默化，发展到现在他们自己主动参与，我觉得这是一个很好的一个进步。另外，在他们准备演讲的过程中，对参赛主题，以及他们的讲解的内容也有了一些更深的感悟，所以我觉得这是他们在参赛中得到的最重要的一个收获。”

Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family
生命全周期与免疫力 儿童.青少年.家庭健康管理大赛

National Nutrition and Immunity Season 2021
A Process to Build Global Connection Link
Science to Family/Kids/Youth Diversity
实践从科学到家庭，孩子的免疫力

Science Fiction Series
New ways to protect yourself from Covid-19
(保护自己免受 Covid-19 侵害的新妙招)
By Ryanne Age 9 2012.05

Vegan or Non-Vegan?
Body Change
身体变化
素食还是非素食?
By Ruichen Age 12 2009.01

新的科学设想 – 保护免受Covid-19侵害的几个新妙招

9岁的Ryanne为大家提供了几种非常有趣的科学设想，以保护自己免受Covid-19侵害。

主持人：“您会就如何保护自己和家人免受 Covid-19 的影响向观众传达什么信息？”

Ryanne：“我提出了这些想法，希望这些想法可能会帮助我们，因为有一天，有人可能会发明我提出的这些想法”

如何通過素食和非素食來管理生命週期健康?

12岁的Ruichen则从生命全周期的角度帮助人们从科学上意识并了解不同年龄阶段的身体状态、营养需求，分析素食与非素食的各自优势与不足，以帮助在生命的不同时期更好的管理健康。

视频采访Ryanne, Kevin精彩回放：https://youtu.be/j-Cx6BZOE_A

家庭健康管理角色转换 – 孩子引领孩子|家长，引领未来

3个孩子的妈妈Anna欣慰地说：我一直都支持、赞同这次活动，小孩子们也积极参与。以前家长在家里的角色基本上都属于一种监督角色。比如监督孩子 - 你要吃什么，你要做什么，你该什么时候睡，怎么样对你身体好，不要吃垃圾食品等等。他们参加这个活动之后，他们会自己主动上网找资料，找出他们自己感兴趣的主体，然后他们自己去研究，最终得出来的结论，他们会很信服，他也会去遵守，因为这是他们自己得出来的结论。所以就是说，家长就不用一直站在一个监督的角色了，现在就变成他们自主的了，他反过来监督你。比如你家长不要老是熬夜，不要老是不喝牛奶，或者是不锻炼，他反过来监督你。

Anna: 我觉得这就是一种引领力 (Leadership) 的一种挺好的表现，就是孩子在家里面，就自己担当引领者的这个角色了。然后更好的玩的是，他们会去监督隔壁的小孩儿，然后他会跟家人说，哎你别吃糖了，你牙齿要坏的，他也会把这个引领力也延展出去，我觉得这个挺好，对他们以后在学校里啊，实际上对他们的整个人生都是一个好事，因为等他们长大了，家长不可能一辈子跟在孩子身边，是吧？他们要自己照看自己，自己提升自己，那这样从小的培养，对他们以后的一辈子的健康，那是非常有好处的。

Anna: 所以，我觉得这个活动吧，从小的角度来说，对一个家庭哈，小孩子学会了自我监督啊，营养健康方面的一些学问，那对他对这个家庭来说，这个幸福指数，或者说这个生活质量，长期来说是个好事情，能够提高，那往大了说，你要是一个社会里面人人都健健康康的，是吧，那肯定是对社会非常有社会好处的，社会会比较富强一些，所以我觉得这个活动是非常好的。”





Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期 与 免疫力 儿童·青少年·家庭健康管理大赛



主持人：你们平时吃饭有没有孩子主动安排的？

Anna：他们安排的少一些，毕竟还是家里的大人安排的多一些，但是他们会有自己的意见的，比如说，我们现在，特别是咱们在加拿大的华人嘛，有一种中西文化的，一种合璧哈，那他们经常会提问说，哎，为什么这个西人老喜欢喝冷水，哎，为什么华人总是要喝暖水？热水哈？然后又说，比如说，喝东西啊，为什么他们老是喝咖啡。那咱们说要喝茶，不要喝饮料，这些就是，他们会对这些提出问题，这也是他们一直在学习营养啊，学习健康方面得到的一些启发吧，只要他自己学会了这个思考，学会自学，这是最重要的。

主持人：大女儿（Valenzia）平时有什么想法吗？

Valenzia：我们这次比赛呢，就学了我们的Topic里面的东西，查了很多东西，然后呢，我和他们2个就会把我们自己的演讲词给看一下嘛，然后我又学了他们的，他们又学了我们的，就是互相学习”

主持人：那你今天学了什么东西吗？

Valenzia：学了呀，就是舞台经验，还有就是不要像我妈妈一样，骨折……

Anna：今天有一个Topic，很好的，我不记得是一个哪个人讲的了，是关于喝水的，就我觉得这个非常的有触动，而且我觉得很多人都要注意的一个事情。

Katelyn：之前我准备演讲的时候，我就很紧张，就是我克服了我这个紧张……

视频采访Ann, Valenzia, Katelyn, Ethan精彩回放：<https://youtu.be/gQALRvUuCzA>

是否吃得健康的第一步：了解营养标签

即将进入高中10年級的Bob从日常生活与科学历史的角度分析“营养标签的重要性”：了解营养标签是帮助自己在吃什么、是否吃得健康的第一步……如果了解营养标签的历史，可以看到随着科学的进步，我们可以了解更多有用的信息，例如糖分、维生素和矿物质等等。现在营养标签的由来，最早是在1906年由食品药品和化妆品法案推出的，该法案是为了监管卖家使用的一种技术，该技术称为小重量包装。小重量包装本质上是在每种包装食品中放入较少的食物，而包装食品在1900年代后期非常流行，因此卖家赚取了更多利润……

Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family
生命全周期与免疫力 儿童.青少年.家庭健康管理大赛

Origin of nutrition label 营养标签的由来

- Created in the 20th century
- Package products were popular in the late 1900s
- Sellers begin "short-weight packaging"
- Food drug and cosmetic act
- 初始于20世纪
- 袋装或盒装食品
- 一些商家会用高价卖过少的食物从而谋利
- 法律涉及到食物以及药物

The Importance of Nutrition Labels

By Bob Age 14 2006.10

What is nutrition labels

- A graph which represents the core nutrition facts
- located on the back of

Watch for unhealthy nutrients

- High levels of cholesterol
- High levels of trans fat
- 避免高胆固醇
- 避免高反式脂肪

演讲结束之后，Bob非常高兴与大家分享：我之前不知道ACPN这个机构的，就是因为疫情才让我有了这个机缘来到ACPN，来到台上，来到演讲。当然了，在这个过程中，我也是受益匪浅，我准备了所有的演讲，一开始也没有那么自信，还是很紧张，前天有一个彩排，Carrie告诉我如何提升演讲，因此我可以在台上变得更放松一些，相信以后我在学校里面的项目演示中，我也会更加放松与自信……

Bob：在决定一个主题时，我想选择一个适用且独特的主题。因此，我首先开始思考，我在健康科学的课堂上学到了什么或没有学到什么。比如，我已经了解了营养标签，但我没有应用它们。因此，让更多人意识到营养标签是一个话题，不仅让更多人知道营养标签的益处，而且也是一个我可以关联的话题。因此，我开始做营养标签的研究。我在查询资料的过程在，没有遇到挑战，但我在练习时遇到了挑战。我没有自信，说话太快。不过，我回家后，看了CJ关于领导力的演讲，他说话的方式，速度，以及他对用词的重视等等，之后我更有信心了，我可以自由地与观众互动。

Bob: 在我的演讲中, 运用了3个方面的力量(科学的力量、智慧教育的力量和领导力的力量)去探索3个方面的信息: 科学信息·产业信息·生命信息。例如, 在科学的力量领域, 我向观众介绍了不健康的物质。我谈到的是胆固醇和反式脂肪。这些是从科学研究中获得的, 并被证明会对人体造成伤害。在智慧教育的力量中, 我从3个角度去理解与运用营养标签, 帮助选择对健康更有利的食物、避免不健康的食物, 以及如何通过营养标签管理体重、管理心血管的健康、以及强壮肌肉。对于领导力, 在我的演讲中, 我一直在通过查看营养标签来鼓励人们引领他们的家庭健康管理。

Bob: 让我印象深刻的演讲是关于喝水的演讲。演讲使用的词汇选择得好, 肢体动作和语气都恰到好处。我觉得她好像是一位经验丰富的演讲者。

Bob: 总而言之, 无论是我的演讲, 还是他人的演讲, 都是对社区日常生活非常重要的科学信息。因此, 人们应该尝试拥抱演讲。我也从这次活动中学到了很多, 如果以后有别的活动, 我肯定会考虑参加。

视频采访Bob精彩回放: <https://youtu.be/eJcap310QMQ>

将健康科学引领力的力量带到家庭-成功帮助家人戒烟

11岁的Jonathan 分享了成功帮助家人成功戒烟的故事, 他的戒烟方式让人感受到孩子对家人的爱与温暖, 同时与科学兼并。他从烟草的历史开始, 科学而生动的帮助观众探索吸烟的作用、为什么吸烟、吸烟的危害, 吸烟者的营养需求与健康管理: 对于吸烟者而言, 认为吸烟就像喝水维持生命一样重要……



历史上最早关于吸烟者的记录来自于美洲原住民, 在烟草历史的早期, 它被用作万能药, 用于包扎伤口、减轻疼痛, 甚至治疗牙齿疼痛。甚至在 15 世纪后期, 美洲原住民送给克里斯托弗·哥伦布烟草作为礼物……像大多数人一样, 我决定让家人戒烟的第一步是与吸烟者交谈, 家人接受了, 但是……





Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭健康管理大赛

Wellness Management in My Family

我家的健康管理



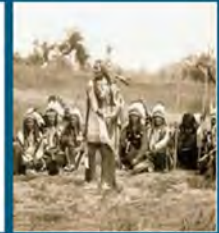
By Jonathan Age: 11 2009.12

When people start smoke?

人们什么时候开始吸烟?

SMOKE was originally used by Native Americans in religious ceremonies and for medical purposes. Early in tobacco's history, it was used as a cure-all remedy, for dressing wounds, reducing pain, and even for tooth aches. In the late 15th century, Christopher Columbus was given tobacco as a gift from the Native Americans.

最初由美洲原住民用于宗教仪式和医疗目的。在烟草历史的早期，它被用作万应药，用于包扎伤口、减轻疼痛，甚至治疗牙齿疼痛。15世纪后期，美洲原住民送给克里斯托弗·哥伦布烟草作为礼物。



I want tell everybody that although we are children but we can still be health leadership in your family .

If you dare to try!

我想告诉大家，虽然我们孩子，但我们仍然可以成为您家庭中的健康领导者 只要你敢尝试!



Non Smokers Lung

未吸烟者的肺

Smokers Lung

吸烟者的肺



more than 7000 chemicals 高达七千化学品

Eating food to quit smoking

食物戒烟法



演讲结束后，Jonathan勇敢上台与大家分享他的经验：听完CJ的演讲之后，我觉得就是在这个社会上，这个世界上所有人都可以做家庭的健康的引领者，不管是小孩引领大人，还是大人去引领小孩，只要敢于尝试，都是很好的。

视频采访Jonathan精彩回放：<https://youtu.be/z4D-MEkbneI>

合作、创新、发展 – 科学管理健康



Life Cycle Immunity Management Competition 2021

for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭 健康管理大赛



Smart Wellness Education

A Process to Link Science to Family
Kids Lead Kids.Family, Lead the Future

健康科学智慧教育

實現從科學到家庭 孩子的0距離
孩子引領孩子。引領家庭。引領未來

New Type of Leader



COMMUNITY
WELLNESS
LEADER

WELLNESS LEADER will help
LINK the health-related SCIENCE to
our COMMUNITY and FAMILY

家庭健康科学的引领者

We believe what is required to stress this link for our community

www.pmglobal.org

在众人称道的叫好声中，2021年国家营养与免疫季·生命全周期与免疫力管理青少年演讲线下大赛成功落下了帷幕。据悉，大赛的最终获奖者将于今年底的12月举行的国家营养与免疫日揭晓。

引领力 – 健康科学引领力：健康科学之旅，您能引领自己走多高、走多远？

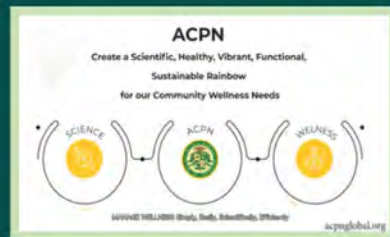


How high & far can you LEAD for your Wellness Journey?

- Lead MYSELF to Manage Wellness, Be MY OWN Wellness Leader
- Lead Kids.Youth.Family.Community, Even Global Community
Be a Kids.Youth.FAMILY.COMMUNITY. Global Wellness Leader
- KIDS LEAD KIDS, Become a Global Kids' Wellness Leader
- Together, See the Future, Create the Future and LEAD THE FUTURE

健康科學之旅，您能引領自己走多高、走多遠？

- 引領自我科學管理健康，成為自己的健管科學引領者
- 引領兒童、青少年、家庭、社區、甚至全球社區科學管理健康
成為兒童、青少年、家庭、社區、全球社區的健管科學引領者
- 孩子引領孩子，成為全球少年兒童的引領者
- 共同觀見未來，一起創造未來，引領未來



面对此次大赛的成功举行，ACPN秘书长Carrie颇有感慨。“我们一直在健康科学的道路上实践，通过健康科学智慧教育，想看看每个人在这条道路上能够走多高、走多远、有怎样的成就。此次演讲大赛能够成功举行，就意味着我们加拿大的孩子，在现有加拿大的创新科学与教育系统支持下，通过健康管理-科学引领社区平台帮助他们连接科学、连接社区，在专业人士引领下，在家长带领下，他们就一定有能力去显示出他们引领自己健康的能力，甚至引领全球社区的这种能力和未来，为家庭造福，为社区造福，创造生命中健康与快乐的彩虹，这是我们非常期待的。”



Life Cycle Immunity Management Competition 2021 for Kids.Youth.Family

生命全周期与免疫力 儿童、青少年、家庭健康管理大赛

<p>Body image Personal Health</p> <p>Drawings & Story Concept By Claire Age 14 2007.02 身体形象 ≠ 个人健康 Claire 绘画、故事设计</p>	<p>Caffeine</p> <p>咖啡</p> <p>By Emma Age 14 2007.02</p>	<p>The Mom with the "Iron Shin" 钢骨妈妈</p> <p>By Valenzia Age 14 2007.01</p>
<p>Understanding Mental Health and Drug Addiction</p> <p>DUAL DIAGNOSIS</p> <p>By Elim Age 14 2006.10</p>	<p>The Importance of Nutrition Labels</p> <p>By Bob Age 14 2006.10</p>	<p>The impact of the Epidemic on Me and how to stay Healthy</p> <p>疫情下对我的影响 如何保持健康！</p> <p>By Amberly Age 16 2005.05</p>



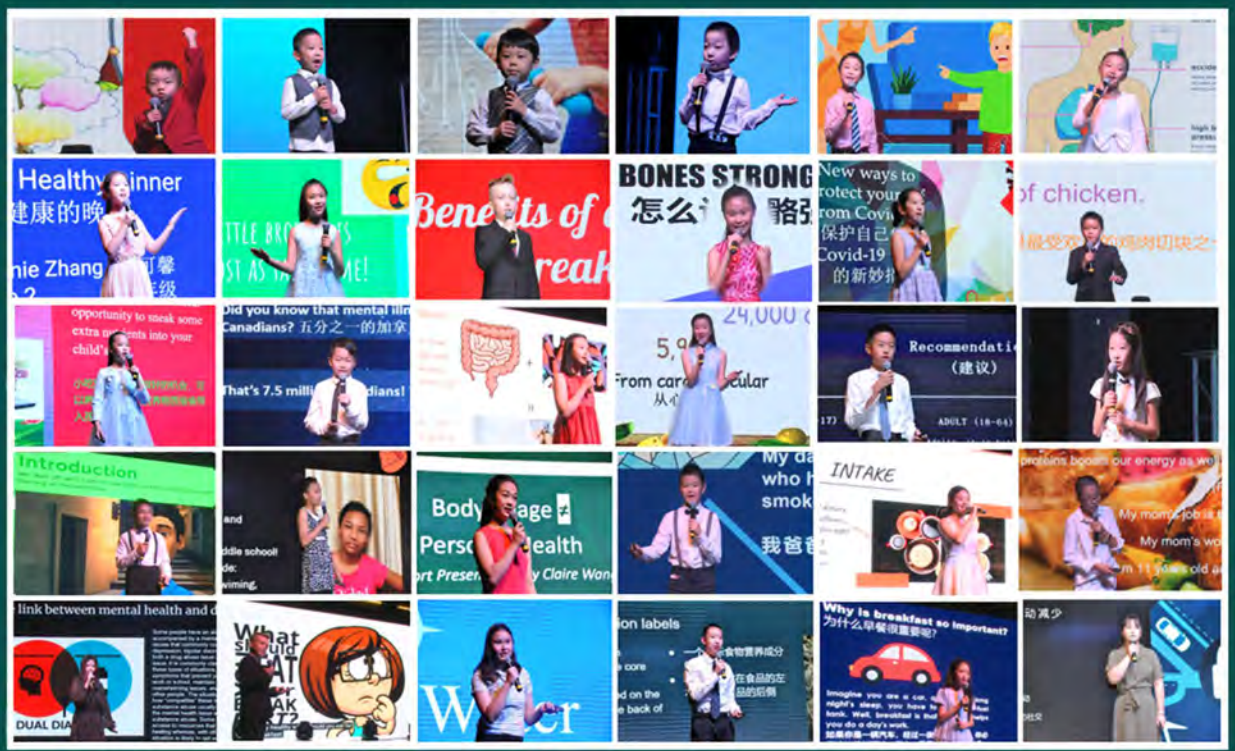
KIDS LEAD KIDS, Create Future & LEAD FUTURE



在此次大赛中，在孩子们精彩的演讲过程中，我们欣喜地看到，每一个孩子都有潜力管理自己的健康，都有能力成为未来健康管理科学的小老师。



Share, Inspire & Lead Wellness Each other



彼此分享，彼此启迪，彼此引领，管理健康

我们相信，当健康管理科学走入孩子，走入青少年，走进每一个家庭的生活当中，孩子们有了管理健康的主动性，随着三大能力（全息科学力、智慧教育力、健康引领力）的逐步提升、随着三大信息（科学全息、产业全息、生命全息）日渐完善，随着孩子们在家庭健康管理的角色引领中逐渐扮演越来越重要的位置，家庭健康科学的彩虹一定会越来越壮丽。




National Nutrition & Immunity Day 2021

國家營養與免疫健康日 12.18

Join the Professionals and Learn How to Manage Wellness

專業專家 對話科學
實踐生活 管理健康

WELLNESS LEADERS
健康引領者

Leadership Education Science

ACPN Community Wellness Platform
全球營養·免疫科學·健康平台

ORGANIZER (主辦)
ACPN
The Association of Certified Professional Nutritionists
國際註冊執業營養師公會

Special Thanks / 特別感謝
Government of Canada

國際註冊執業營養師公會 聯合發起人：國際註冊營養師三大員：全息科學力、管理教育力、健康引領力
國際生命科學聯盟、中國營養界、中國藥學界、醫藥基金會、醫藥界、兒童、青少年、社區、營養師協會的領袖、醫學界領袖、科學與技術的領導者 (L.A.S.)

構建新的健康科學知識結構

INNOVATE
NEW INFORMATION STRUCTURE
Create the most Powerful SCIENCE
FOUNDATION
for Great Wellness SOLUTION

引領社區微觀到宏觀
生命全週期健康管理科學實踐

LEAD Community
Manage LIFESPAN Wellness
from Micro-to-Macro



生命全周期与免疫力管理青少年演讲大赛2021 精彩片段视频回放



歡迎參加國家營養與免疫季2021
“健康管理-科學引領”系列講座與活動
生命全週期免疫管理大賽
國家營養與健康日
科學家 | 專家 | 兒童 | 青少年 面對面
加入社區平台志願者團隊 - 成為社區健康科學的引領者
acpnglobal.org/cn | info@acpnglobal.org

聯繫我們
歡迎關注ACPN 公眾號
獲得更多資訊
ACPN - CHINA
掃描加好友，加入
「健康管理-科學引領」微信群
ACPN - GLOBAL

生命全周期与免疫力管理青少年演讲大赛2021精彩片段视频回放

1. 为什么举办生命全周期健康管理大赛?

<https://youtu.be/VLzHjmvkeOY>

【优酷观看】 https://v.youku.com/v_show/id_XNTgxMDU4NjcyOA==.html

构建3大力量、探索3大全息、3级社区培训、科学管理健康

A. 构建3大力量，提升3大能力：健康科学力、智慧教育力、健康引领力

B. 探索3大全息（科学全息、产业全息、生命全息）

C. 3级培训：3级社区全息科学培训（专业人士·家庭·儿童青少年），逐级将科学连接到家庭

2. 精彩演讲片段 – 走入健康科学，管理健康，引领健康，从4岁开始

A. 4-8岁组：<https://youtu.be/BX0vnmmIS1c>

【优酷观看】 https://v.youku.com/v_show/id_XNTgxMDcxNjM3Mg==.html

B. 9-12岁组：<https://youtu.be/m2dHzUfmx9Q>

【优酷观看】 https://v.youku.com/v_show/id_XNTgxMDc1MzI1Mg==.html

C. 12-16岁组：<https://youtu.be/WyMX3n7Bpo8>

【优酷观看】 https://v.youku.com/v_show/id_XNTgxMDc1OTMxMg==.html

3. 儿童、青少年健康科学创新

引领自己、家人、社区迈入家庭健康管理科学新时代

<https://youtu.be/mspIGdTYIzE>

【优酷观看】 https://v.youku.com/v_show/id_XNTgxMDcxODQ2OA==.html

A. 现场采访儿童·青少年·家庭 - 轻松引领彼此，科学管理健康

B. 健康科学启蒙，从4岁开始 - 孩子引领孩子、引领家庭、引领未来

