

## 布袋國中學校午餐進餐指導綱要

### 壹、依據：

(一) 本校學校午餐教育年度工作計畫。

貳、目的：由師生共進午餐，照護學生正常的餐點飲食，供應均衡的膳食，並指導學生『吃出健康』『吃出營養』『吃出禮儀』。

### 參、營養教育的教學原理：

#### (一) 教學方面：

1. 積極性的指導。
2. 表揚學生的優點。
3. 啓發興趣。
4. 利用食譜或食物。
5. 利用其他視聽教育器材。

#### (二) 在習慣訓練方面：

1. 理解事項的指導：內容扼要，時間要短，對於習慣態度的養成，每日要反覆，繼續指導，反復練習就會熟練，熟練就會成習慣。
2. 午餐時間，教師應始終在場與學生共餐，位置宜在全班的前面，因為老師的進餐動作態度，均有潛移默化的作用。
3. 教育學生不完全在於要他們牢牢記住衛生信條，或健康與營養的理論，而是要他們在實際生活中，真正的去注意衛生，去實踐健康生活。教導學生之『求知』訓練，貴乎『力行』、『實踐』及『知行合一』，此為學校午餐供應指導的著眼點。
4. 注意矯正偏食及餐食時間(太快及太慢)，或常常喜歡留下食物的學生。
5. 注意學生的個別差異，實施個別指導。
6. 要有耐心，不要以求效果之心過切，在一個時間裡訓練多項超過負荷的規條。

### 肆、營養教育教材之選擇：

- (一) 適合社會需要。
- (二) 適合兒童的學習心理。
- (三) 重視需要性與有價值的一日常生活上最常用、常見的、有永久性價值的。
- (四) 多利用社會資源—讓學生多觀察大自然的各種現象，從實際生活經驗中去獲得生活知識。

### 伍、營養教育的教材排列：

- (一) 由簡而繁—初步成功能促進學生繼續努力，增加信心。
- (二) 由具體至抽象—年幼的學生對於具體的事物容易瞭解，而對於抽象的觀念就較模糊。
- (三) 由舊經驗引至新經驗。

(四) 由重要而至次要—教材的排列要注意輕重緩急。

陸、怎樣利用機會實施營養教育：

(一) 聯絡教學。

(二) 隨機直接教學。

(三) 設計教學—要顧及學生的程度設計。

(四) 利用其他教育活動—如親師座談、園遊會、慶生會……等。

柒、營養與心理衛生：

(一) 任何不愉快的情緒，都會嚴重地妨礙消化和吸收機能，減少食物的營養價值，故指導學生午餐，切忌在桌上讓學生思考其他難解的問題及討論不愉快的事件。

(二) 在進餐時間要求學生不可一方面看書、寫作業，一方面進餐，並且儘量設法營造愉快的氣氛。否則無論如何美好及富有營養的膳食，亦不會使一個情緒不好的人得到健康。

捌、營養教育的主題：

主 題	教學重點	教學時機及方式
認識食物	1. 認識常見的食物 2. 認識食物的原料 3. 六大類基本食物的分類	1. 認識六大類營養素 2. 了解營養素的重要性 3. 利用午餐菜單介紹及午餐公佈欄介紹相關資料
食物的營養素	1. 認識六大類營養素 2. 了解營養素的重要性 3. 認識六大類營養素的來源	1. 利用午餐進餐時間隨機指導 2. 配合相關學習領域統整教學 3. 利用午餐菜單介紹及午餐公佈欄介紹相關資料
均衡的飲食	1. 介紹均衡飲食概念 2. 了解偏食對人體的影響 3. 養成均衡飲食的好習慣	1. 利用午餐進餐時間隨機指導 2. 舉辦菜單設計比賽 3. 辦作文、演講、書法、漫畫等藝文比賽 4. 配合相關學習領域統整教學
食物的烹調	1. 認識食物的基本烹調法 2. 了解熟調方式會影響食物的熱量及營養素 3. 少吃油炸食物	1. 參觀午餐廚房做菜情形 2. 利用午餐進餐時間隨機指導 3. 配合相關學習領域統整教學
節令及鄉土食品	1. 認識傳統節令食品 2. 了解本地的飲食文化 3. 認識各地有名小吃	1. 配合節令供應應景食品 2. 配合相關學習領域統整教學

玖、本綱要經呈校長核可後實施，修正時亦同。