

新竹縣新埔國民小學午餐教育學年度計畫

第一學期

月份	目標	低年級指導重點	中年級指導重點	高年級指導重點	其他
9 月份	做好各項餐前準備工作	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道洗手的順序-手心、手背、指間、指甲。 2.學會正確的洗手方法及時機。 3.學會正確潔牙方式與確實執行。 4.安靜地排隊等待分配食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.記住洗手的順序及方法，並且確實做到清潔雙手。 2.維持餐後潔牙的良好習慣。 3.了解各項午餐服務工作的分工。 4.能負責地做好分配的工作 	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解洗手的重要性及因手不潔造成的疾病，正確且確實的洗手。 2.了解潔牙的重要性及維持餐後潔牙的良好習慣。 3.能負責且有效率地做好工作。 4.能自動自發地協助收拾工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.六年級學童協助一年級新生推送餐車並以身示範打飯菜之正確流程。(1-8週) 2.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。
10 月份	快樂且有禮地用餐 午餐報報&同心園出刊	<ol style="list-style-type: none"> 1.用餐時不要東張西望或走來走去。 2.口中有食物時不要交談 3.即使先用完餐，也要安靜地在座位上稍作休息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.用餐時避免不雅的動作或言語。 2.吃飯時姿勢要端正，椅子要坐好，不要一手撐著，一手吃東西。 3.以適當的速度用餐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道中西餐用餐的基本禮儀。 2.在家庭中也做到用餐的禮儀，並且能自動自發地招待客人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.六年級學童協助一年級新生推送餐車並以身示範打飯菜之正確流程。(1-8週) 2.適度安排午餐營養教育(第一次定期評量後)
11 月份	食物的營養	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道所吃食物的名稱及菜單所列的菜名。 2.知道營養不足容易生病。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能將學校午餐所提供的食物依照六大類食物分類法加以分類。 2.知道營養素對人體發育的重要 	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解身體發育必要的六大類基本食物的相關知識。 2.知道當日菜單中食物所含的營養 	<ol style="list-style-type: none"> 1.六年級學童協助一年級新生推餐車，陪同學弟妹推餐車回廚房並提醒其正確的推送習慣。(9-12週)

			性。 3.知道澱粉、蛋白質、脂肪、含量多的食品名稱。	素及份量。 3.知道偏食、營養不均衡會帶來那些後果。	2.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。
12 月份	正確的用餐方法 午餐報報&同心園出刊	1.吃飯要慢慢吃、不將湯汁拌飯吃。 2.不可用餐具邊吃飯邊敲桌子。 3.喝湯時不發出大聲響	1.知道細嚼慢嚥對消化的好處 2.知道餐具的正確擺法及使用方法。 3.知道用餐的正確順序。	1.知道飲食消化的相關知識 2.熟悉餐具的擺置位置及使用方法。 3.熟悉用餐的順序。	1.六年級學童陪同一年級學弟妹推送餐車，並提醒其正確的推送習慣。(13-16 週) 2.一年級學童學會自行推送餐車。(16 週以後)
1 月份	冬季的飲食	1.食物要趁熱吃 2.吃飯會讓身體不怕冷，分配的食物要吃完 3.雖然天氣冷，用餐時也不可將窗戶緊閉。 4.年節時食物雖然好吃也不可大吃大喝。	1.冬天氣溫低食物容易變冷，要趁熱吃。 2.知道冬天常見的食物種類。 3.天氣冷要注意通風。 4.知道年節時暴飲暴食對身體的影響。	1.冬天氣溫低，食物容易變冷，要趁熱吃。 2.知道食物熱量對身體的影響。 3.知道冬天常見的食物種類及其營養價值。 4.知道良好的通風之重要性 5.知道年節食物的營養價值並注意均衡飲食。	1.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。 2.不定時了解師生對於午餐內容之意見且即時回饋。 3.午餐滿意度調查、統計及意見溝通回饋。

第二學期

月份	目標	低年級指導重點	中年級指導重點	高年級指導重點	其他
3 月份	衛生的用餐環境	<ol style="list-style-type: none"> 1.用餐前後要保持桌面的清潔。 2.若要咳嗽或打噴嚏應摀住口鼻。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.用餐時避免掃地或清除粉筆灰。 2.餐後會整理餐桌及座位四周環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.用餐前應該先清理桌面及座位四周的環境。 2.餐後會將餐桌及座位四周整理妥當，並會做好垃圾分類。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。 2.不定時了解師生對於午餐內容之意見且即時回饋。
4 月份	均衡飲食 午餐報報&同心園出刊	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道學校午餐所提供給的食物，對身體發育有幫助。 2.不喜歡吃的食物也要稍微吃一點。 3.多吃蔬菜及水果。 4.願意去嚐試新食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道學校午餐所供應的食物，含有生長所需的營養素。 2.知道食物份量的概念。 3.知道西式速食是營養不均衡的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.比較學校午餐與家庭用餐，並思考如何改善日常生活飲食，達到均衡原則 2.列出自己不喜歡吃的食物，並找出原因及克服方法。 3.知道自己所需要的食物量及其營養成份。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。 2.不定時了解師生對於午餐內容之意見且即時回饋。
5 月份	夏季的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校午餐提供牛奶、養樂多時要盡快喝完。 2.發現食物有變色或異味時應報告老師。 3.沒有吃完的食物不要隔餐再吃。 4.不要飲用未經處理過 	<ol style="list-style-type: none"> 1.用餐前要檢查食物有無腐敗現象。 2.知道夏季的高溫容易導致食物的腐敗，不要食用隔餐的食物。 3.知道夏天常見的食物種類。 4.知道飲用 	<ol style="list-style-type: none"> 1、用餐前要檢查食物有腐敗現象時應立刻報告老師 2、知道藉由食物所傳染的疾病相關知識。 3、知道夏天常見的食物種類及其營養價值。 4、避免吃生 	<ol style="list-style-type: none"> 1.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。 2.不定時了解師生對於午餐內容之意見且即時回饋。 3.適度安排午餐營養教育(第二次定期評量後)

	午餐報報&同心園出刊(六月初)	<p>的生水。</p> <p>5.少喝含糖飲料，並知道開水是夏天最好的飲料。</p>	<p>未經處理過的生水所可能引起的疾病。</p> <p>5.知道含糖飲料的營養價值較低，並能少喝清涼飲料。</p>	<p>冷不潔的食物</p> <p>5、分析各種飲料的營養價值，並選擇有益身體健康的飲料。</p>	
6 月份	感恩與反省	<p>1.對廚師們要有禮貌。</p> <p>2.要知道廚師們是很辛苦的，盡量不要剩留食物。</p>	<p>1.對有關於食物供給的相關人員都要抱持感謝的心情。</p> <p>2.知道愛就是把當餐的飯菜吃光。</p>	<p>1.知道食物是由生產者經過許多手續而來的，因此不要隨便地浪費食物。</p> <p>2.珍惜學校午餐所使用及供應的用具。</p>	<p>1.關注與叮嚀學童飲食之衛生觀念與良好習慣。</p> <p>2.不定時了解師生對於午餐內容之意見且即時回饋。</p> <p>3.午餐滿意度調查、統計及意見溝通回饋。</p>

各班的午餐教育實施重點

主 題		內 容
用 餐 前	個人衛生	提醒學生餐前洗手的重要並實際指導。
	用餐環境	注意教室的清潔、通風及播放輕鬆的影片、音樂(各班)。
	感恩惜福	帶領學生感謝午餐協助人員的辛勞。
用 餐 時	供應的食物	1. 提醒學生注意當日所提供的食物名稱、做簡單的分(如以六大類基本食物分類法或用深色、淺色蔬菜分類)。 2. 注意牛奶盒或其他飲料包裝上的保存期限及食品標誌 3. 注意食物是否新鮮等。
	均衡飲食	利用供應的食物指導學生均衡飲食的原則,特別注重偏食學生的指導。
	用餐的禮儀	包括用餐的順序、速度、姿勢及餐具的正確使用方法之指導。
用 餐 後	個人衛生	1.提醒學生餐後潔牙的重要並實際指導。 2.指導學生以衛生紙擦拭餐盒,回家再行清洗。
	環 保	指導學生做好垃圾減量及分類,例如剩菜、魚刺、骨頭、衛生紙或其他果汁瓶子的處理等。
其 他	配合相關教學活動	1.冬至時告訴學生相關習俗,例如吃湯圓。
	做重點提醒	2.端午節吃粽子不易消化,提醒學生勿暴飲暴食。

附註：1、學校午餐教育最主要的特色是利用午餐供應的前中後時機，進行各種與生活相關的教學活動，並且立即評估之，所以午餐教育是最適宜生活化的教育。

2、與學生共進午餐時，教師可利用進餐前數分鐘的時間做簡短的指導；在進餐中，教師亦可隨時觀察學生進餐情形給予指導或糾正。

3、午餐教育除了在午餐供應時做隨機指導外，還可以和各學科、節慶、教學活動配合，做寓教於樂的活動規劃，以加強午餐教育的教學效果。

4、餐盒的清潔在校指導學生以衛生紙擦拭，不在學校清洗，以免造成洗手檯的堵塞。