

進餐指導要點

壹、依據：本校學校午餐教育年度工作計畫

貳、目的：藉由午餐供膳的整個流程，採取隨機方式教導營養、衛生及生活的內容。期使學生不僅對營養衛生有更佳的認知，也更希望協助學生建立良好的飲食衛生及生活習慣。

參、指導原則：

- 1、生活化、隨機化：爲了隨機指導學生，教師應和學生共同用餐，並且以自身行爲表現做爲學生的模範。
- 2、重點指導、反覆叮嚀：在午餐供應的各個流程，教師適時予以指導。
- 3、配合學生身心發展：在做各項教育指導活動時，必須考慮學生的認知發展狀況及心理需求，擬訂適當的教學目標和方法。

肆：指導綱要：

1、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。

2、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，因爲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』，此爲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）或常常喜歡留置食物的學生。
- (5) 注意學生的個別差異，實施個別指導。
- (6) 要有耐心，不要因求功過切，操之太急，在短暫時間裡訓練多項超過負荷的規條，「揠苗助長」是不易收到良好的效果。

伍、指導項目：

月別	目標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
九月	做好各項餐前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道洗手的順序 ◎正確的洗手方法 ◎洗手後不要再弄髒 ◎安靜的排隊等待分配食物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎記住洗手的順序及方法，並且確實做到 ◎知道手部清潔和疾病的關係 ◎了解各項午餐服務工作的分工 ◎能負責的做好分配的工作 	<ul style="list-style-type: none"> ◎做到正確而確實的洗手 ◎了解洗手的重要性及因手不潔造成的疾病 ◎能負責且有效率的做好工作 ◎能自動自發的協助收拾工作 ◎協助低年級同學的午餐供應工作
十月	快樂且有禮的用餐	<ul style="list-style-type: none"> ◎用餐時不要東張西望或走來走去 ◎口中有食物時不要交談 ◎即使先用完餐也要安靜的在座位上稍作休息 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用餐時避免不雅的動作或言語 ◎吃飯時姿勢要端正椅子要坐好不要一手撐著一手吃東西 ◎以適當的速度用餐 	<ul style="list-style-type: none"> ◎了解用餐時，需考慮談話的主題及內容 ◎知道中西餐用餐的基本禮儀 ◎在家庭中也要做到用餐的禮儀，並且能自動自發的招待客人
十一月	食物的營養	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道所吃的食物的名稱及菜單所列的菜名 ◎知道營養不足容易生病 	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道營養素對人體發育的重要性 ◎知道澱粉、蛋白質、脂肪含量多的食品名稱 	<ul style="list-style-type: none"> ◎了解身體發育必要的五大類基本食物的相關知識 ◎知道當日菜單中食物所含的營養素及份量
十二月	正確的用餐方法	<ul style="list-style-type: none"> ◎吃飯要慢慢吃，不將湯汁拌飯吃 ◎不可用餐具邊吃飯邊敲桌子 ◎喝湯時不要發出大的聲響 	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道細嚼慢嚥對消化的好處 ◎知道冬天常見的食物種類 ◎知道年節時暴飲暴食對身體的影響 	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道飲食消化的相關知識 ◎熟悉餐具的擺置位置及使用方法 ◎熟悉用餐的順序
一月	冬天的飲食	<ul style="list-style-type: none"> ◎食物要趁熱吃 ◎吃飯會讓身體不怕冷，分配的食物要盡量吃完 ◎雖然天氣冷，用餐時也不可將窗戶緊閉 	<ul style="list-style-type: none"> ◎冬天氣溫低，食物容易變冷，要趁熱吃 ◎知道冬天常見的食物種類 ◎知道年節時暴飲暴食對身體的影響 	<ul style="list-style-type: none"> ◎冬天氣溫低，食物容易變冷，要趁熱吃 ◎知道食物熱量對身體的影響 ◎知道良好的通風之重要性
三月	衛生的用餐環境	<ul style="list-style-type: none"> ◎用餐前後要保持桌面的清潔 ◎若要咳嗽或打噴嚏應摀住口鼻 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用餐時避免掃地或清除粉筆灰 ◎餐後會整理餐桌及座位四周環境 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用餐前應先清理桌面及座位四週的環境 ◎餐後會整理餐桌及座位四周環境，並做好垃圾分類

四月	均衡飲食	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道學校午餐所供給的食物對身體發育有幫助 ◎多吃蔬菜及水果 ◎願意去嘗試新食物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道學校午餐所供應的食物含有生長所需的營養素 ◎知道食物份量的概念 ◎知道西式速食是營養不均衡的食物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎比較學校午餐與家庭月用餐，並思考如何改善日常生活飲食，達到均衡原則 ◎知道自己所需要的食物量及其營養成份
五月	夏季的飲食	<ul style="list-style-type: none"> ◎學校午餐提供牛奶時要盡快喝完 ◎發現食物有變色或異味時，應報告老師 ◎沒有吃完的食物不要隔餐再吃 ◎不要飲用未經處理過的生水 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎知道夏天常見的食物種類 ◎知道含糖飲料的營養價值較低，並能少喝清涼飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ◎發現食物有變色或異味時，應報告老師 ◎知道夏天常見的食物種類及其營養價值 ◎避免吃生冷不潔的食物 ◎分析各種飲料的營養價值，並選擇有益身體健康的飲料
六月	感恩與反省	<ul style="list-style-type: none"> ◎對廚工們要有禮貌 ◎要知道廚工們是很辛苦的，不要殘留食物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎對有關食供給的相關人員，都要抱持感謝的心情 ◎知道愛就是把當餐的飯菜吃光光 	<ul style="list-style-type: none"> ◎知道食物是由生產者，經過許多手續而來的，因此不要隨便的浪費食物 ◎珍惜學校午餐所使用及供應的用具

◎ 學校午餐教育日常指導活動計劃示例

主 題		內 容
運送飯菜	服務及互助	學生輪流擔任各項午餐供應服務工作，且由高年級學生協助低年級學生。
	運送飯菜過程的指導	包括運送的學生在安全上及運送過程中衛生的指導等。
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、通風及播放輕鬆的音樂。
	感恩惜福	帶領學生感謝午餐工作人員的辛勞。
用餐時	供應的食物	提醒學生注意當日所提供的食物名稱，做簡單的分類（如以六大類基本食物分類法或用深色淺色蔬菜分類）、注意牛奶盒或其他飲料包裝上的保存期限及食品標誌，並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	提醒學生餐後潔牙的重要並實際指導。
	環保	指導學生做好垃圾減量及分類，如將空牛奶盒壓平、剩菜的處理等。
其他	配合相關教學活動做重點提醒	如自然科進行芽菜種植，於午餐提供芽菜時，再次做芽菜生長及所含營養素等重點提醒。

陸：本綱要經呈校長核可後實施，修正時亦同。