

高雄市岡山區前峰國民小學 108 年度健康促進學校執行成果

活動名稱	108 學年度-二年級營養講座-打菜教育及食物份量概念																						
執行日期	108.12.25																						
執行地點	本校學生活動中心																						
所屬議題	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 健康體適能 <input type="checkbox"/> 正確用藥 <input checked="" type="checkbox"/> 其他執行目標 <u>健康飲食</u>																						
執行方式	1. 時間:2019/12/25 2. 地點:班級教室 3. 由本校營養師主講 4. 參加對象:二年級 5. 參加人數:150 人																						
執行內容	1. 均衡飲食觀念 2. 六大類食物份量指導 3. 打菜教育含主食三菜一湯份量之概念 4. 用餐禮儀、廚餘回收以及潔牙等教育																						
活動照片		 <table border="1"> <caption>現行國小學校午餐食物內容</caption> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>國小 1-3</th> <th>國小 4-6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食物總類</td> <td>650 卡</td> <td>750 卡</td> </tr> <tr> <td>全穀根莖類</td> <td>3.5 份</td> <td>4.5 份</td> </tr> <tr> <td>蔬菜類</td> <td>1 份</td> <td>1.5 份</td> </tr> <tr> <td>蛋豆魚肉類</td> <td>2 份</td> <td>2 份</td> </tr> <tr> <td>水果類</td> <td>1 份</td> <td>1 份</td> </tr> <tr> <td>油脂類</td> <td>2.5 份</td> <td>3 份</td> </tr> </tbody> </table>	年級	國小 1-3	國小 4-6	食物總類	650 卡	750 卡	全穀根莖類	3.5 份	4.5 份	蔬菜類	1 份	1.5 份	蛋豆魚肉類	2 份	2 份	水果類	1 份	1 份	油脂類	2.5 份	3 份
年級	國小 1-3	國小 4-6																					
食物總類	650 卡	750 卡																					
全穀根莖類	3.5 份	4.5 份																					
蔬菜類	1 份	1.5 份																					
蛋豆魚肉類	2 份	2 份																					
水果類	1 份	1 份																					
油脂類	2.5 份	3 份																					
																							
執行成效	成效良好, 學生獲益良多																						