

桃園市同德國小106學年度營養衛生教育實施計畫

一、依據：

- (一) 桃園市各級公立學校辦理學校午餐評鑑及獎勵要點
- (二) 本校106學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (一) 經由日常生活教育，培養學生用餐禮儀，讓學校與家庭教育互相配合，落實用餐禮儀教育之指導與實踐。
- (二) 培養兒童自動自發做好餐前洗手、餐後刷牙及使用含氟水漱口之良好衛生習慣。
- (三) 從生活教育中培養學生懂得珍惜食物與知足感恩的良好品德。
- (四) 結合各領域課程融入營養衛生教育，指導學生審慎選擇健康的飲食，以求營養均衡，維護身心健康。

三、實施辦法：

(一) 營養教育

1. 食譜佈告：將每週菜單公佈於營養衛生專欄與學校午餐網頁，讓學生知道當天午膳所食用的食物名稱、種類及所含營養成分。
2. 營養專欄：定期更換專欄上的海報，並搭配每月營養衛生主題宣導。
3. 藝文活動：結合作文、書法、海報或漫畫…等藝文比賽，將營養教育相關內容融入其中，廣為宣導。

4. 午餐用餐時間：為符合營養、健康原則，規定25分鐘以上之用餐時間，維護用餐品質。
5. 各班導師依本校【午餐『營養教育』教師教學活動建議】及【午餐禮儀指導要點】的內容，隨機進行相關營養教育及用餐禮儀。

(二)衛生教育

1. 衛生專欄：每月依照不同主題製作相關海報或漫畫張貼宣導。
2. 洗手運動：於11:55，藉由廣播系統提醒學童結束學習活動，進行餐前洗手，準備用餐。
3. 洗手教育：張貼洗手五步驟於校內洗手檯，並放置肥皂供學生使用。
4. 潔牙及含氟水漱口運動：於12:25，播放潔牙歌，進行餐後潔牙活動；提供各班充足的含氟漱口水，讓學童於潔牙完畢時，接著使用含氟漱口水漱口，以降低學童的齲齒率，增進其牙齒健康。
5. 潔牙教育：結合健康教育課程，指導貝氏刷牙法及牙線的正确使用方法。並於午餐用餐25分鐘後，公播貝氏刷牙法影片，提醒與示範正範刷牙方法。
6. 詳實記錄：餐前洗手、餐後潔牙和含氟水漱口三項活動皆做成紀錄，以確實掌握各班學童的執行狀況。

四、實施地點：各班級教室。

五、預期成效：

(一)增加學童的營養知能，學會選擇健康均衡的飲食內容，並養成良好的衛生習慣及用餐禮儀，來維護與增進個人的身心健康。

(二)了解食物得來不易，因憫念農工商各業從業人員的辛勞，而能懂得珍惜食物與感念親長哺育之恩。

六、本辦法陳請校長核可後實施，修訂時亦同。

承辦人：

衛生組
許金珠

學務主任：

學務處
主任 楊秀全

校長：

同德國民小學
校長 王朝貞