

桃園市桃園區龍山國小午餐營養教育實施計畫

108年10月修訂

壹、依據：

- 一、教育部高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊。
- 二、桃園市學校午餐工作參考手冊。
- 三、本校午餐業務工作計畫。
- 四、本校午餐工作推行實施辦法。

貳、目的：

- 一、推廣營養衛生教育、傳授學生營養衛生知識及概念。
- 二、培養正確的飲食觀念、衛生習慣及用餐禮儀，並能在生活中實踐，促進身心健康。
- 三、培養學生均衡飲食、健康成長的觀念。
- 四、培養學生良好的用餐習慣，不浪費食物，正確處理廚餘，達到永續環保的目標。
- 五、引導家長關心營養衛生問題，瞭解營養衛生與健康之關係。

參、實施原則：

- 一、教育生活化，養成學生正確的飲食行為。
- 二、規劃適合的營養衛生課程，並結合學校及社區資源，同心協力共同執行。
- 三、藉由學校午餐時間指導及學習，培養學生良好的飲食及衛生習慣。
- 四、重點指導，反覆叮嚀，使學生內化並在生活中執行實踐。

肆、實施要領：

- 一、依權責訂定午餐營養教育實施計畫，並融入於各班設計之教學活動，以及各領域之相關課程，擴大午餐營養教育成果。
- 二、訂定學校午餐教育工作要點，依不同年齡層，規劃適合各階段學生的午餐教育工作。(如附件一)
- 三、結合校內處室舉行相關教育活動，教育學生飲食營養、飲食習慣、衛生與用餐禮儀等知識，落實宣導效果。

伍、實施方式：

- 一、教育實施：
 - (一)校內班級或團體之營養教育。(如附件二)
 - (二)午餐營養教育文宣編輯。
 - (三)午餐教育相關活動(如藝文競賽、宣導講座、常識測驗、有獎徵答等)。
 - (四)午餐衛生教育。(如附件三)
- 二、環境布置：
 - (一)班級午餐公佈欄布置。
 - (二)學校午餐公佈欄布置。
 - (三)學校午餐網頁設置。

三、用餐指導：(如附件四)

- (一)用餐前的環境清潔、洗手指導及服務工作。
- (二)盛裝飯菜時的禮儀及衛生。
- (三)用餐時的營養教育及飲食禮儀。
- (四)餐後的潔牙習慣。
- (五)餐具及廚餘的處理。
- (六)餐後的環境清潔及相關課程教學。

陸、實施項目及工作分配：

項目	工作內容	主辦單位	協辦單位
成立午餐工作推行委員會	由校長、學務主任、總務主任、會計主任、家長會代表、衛生組長、教師代表及學生代表組成。校長擔任主任委員，學務主任擔任執行秘書。	午餐委員會	學務處
午餐營養教育計畫	訂定午餐營養教育實施計畫及學校午餐教育工作要點，督導執行成效。	午餐委員會	學務處
午餐生活教育	各班實施午餐教育日常指導，包含餐前準備、用餐衛生、用餐禮儀、廚餘回收處理、餐後潔牙及環境清潔等。	班級導師	
公開午餐資訊	定期公開菜單，並設置學校午餐網站，公開午餐相關資訊。	學務處 衛生組	午餐廠商 營養師
營養教育宣導	於公佈欄及午餐網站分享營養教育資訊，並邀請學校午餐供應廠商之營養師到校進行營養教育宣導。	學務處 衛生組	午餐廠商 營養師
營養教育活動	班級配合相關課程進行午餐營養及衛生教育，於營養教育宣導後，進行相關活動，如藝文競賽、常識測驗、有獎徵答等，以促進學生對午餐教育及營養的正確認知。	學務處 衛生組	各班導師
活動成果整理	彙整相關活動計畫、實施成果。	午餐委員會	學務處

柒、各項活動詳細實施辦法及獎勵另訂之。

捌、經費：學校相關經費項下支付。

玖、本計畫陳請 校長核定後實施，修改時亦同。

桃園市桃園區龍山國小午餐教育工作要點

月	目標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
八、九月	做好各項餐前準備工作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道洗手的順序。 2. 正確的洗手方法。 3. 手洗淨後不再弄髒。 4. 安靜的排隊等待分配食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 切記洗手的順序及方法，並確實做到。 2. 知道手部清潔的重要。 3. 瞭解午餐服務工作。 4. 能做好分配的工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確而確實的洗手。 2. 了解洗手的重要及因手部不潔造成的疾病。 3. 能負責且有效率的做好工作。 4. 能主動做好收拾工作。 5. 能協助低年級同學的午餐供應工作。
十月	快樂且有禮的用餐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時不要東張西望或走動。 2. 口中有食物不要交談。 3. 用完餐的學生，會在座位上先稍做休息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時避免不雅動作或交談說話。 2. 用餐時姿勢端正。 3. 以適當的速度用餐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時保持愉快的心情。 2. 瞭解中西用餐禮儀。 3. 在家中也能做到用餐禮儀，並能招待客人。
十一月	食物的營養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識所食用的食物名稱及菜單所列的菜名。 2. 明瞭營養不足時容易生病。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能將食物依六大類食物分類。 2. 瞭解營養素對身體的重要性。 3. 認識醣類、脂肪、蛋白質含量多的食品名。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解身體必要的六大類食物相關知識。 2. 分析菜單中食物所含的營養素及份量。 3. 知道偏食、營養不均對發展造成的影響。
十二月	正確的用餐方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吃飯要慢慢吃，避免將湯汁拌飯。 2. 進餐時不可用餐具邊吃邊敲桌子。 3. 喝湯時不要發出太大的聲響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗細嚼慢嚥對身體的好處。 2. 知道餐具的正確擺法及使用的方法。 3. 明瞭用餐正確程序。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道飲食消化的相關知識。 2. 熟悉餐具的擺放位置及使用的方法。 3. 熟悉用餐的程序。
一月	冬季的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物要趁熱吃。 2. 分配的食物要儘量吃完。 3. 雖然天冷，但用餐時避免緊閉窗戶。 4. 年節食物雖好吃，切勿大吃大喝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冬天氣溫低食物易變冷，要趁熱吃。 2. 認識冬天常見的食物種類。 3. 天氣冷注意通風。 4. 知道年節暴飲暴食對身體的影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冬天氣溫低食物易變冷，要趁熱吃。 2. 明白食物熱量對身體的影響。 3. 認識冬天常見的食物種類及營養價值。 4. 知道通風的重要性。 5. 知道年節食物的營養價值，注意均衡飲食。

二、三月	衛生的用餐環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐前後保持桌面清潔。 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. 餐後會清理餐桌及座位環境四周。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐前應清理桌面及座位四周環境。 2. 餐後整理餐桌及座位，做垃圾分類。
四月	均衡的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道供應的食物對身體有幫助。 2. 不喜歡吃的食物也要稍微多吃一些。 3. 多吃蔬菜及水果。 4. 願意嘗試新的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識供應食物含有生長所需的營養素。 2. 明瞭食品份量的概念。 3. 瞭解速食品是營養不均衡的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比較學校及家庭用餐，並思考如何改善日常生活飲食，達到均衡目標。 2. 列出不喜歡吃的食物並找出原則及克服的方法。 3. 知道自己所需的食物量及營養成分。
五月	夏季的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校午餐提供牛奶時要儘快喝完。 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的生水。 5. 少喝含糖飲料，並知道開水是夏天最好的飲料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐前先檢查食物是否有腐敗現象。 2. 知道夏季高溫容易導致食物腐敗，不要食用隔餐食物。 3. 認識夏天常見的食物種類。 4. 明白飲用生水可能引起疾病。 5. 瞭解含糖飲料營養價值低，並且少喝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現食物有腐敗現象應報告老師。 2. 知道藉由食物所傳染的疾病相關知識。 3. 分析夏天常見食物種類及其營養價值。 4. 避免吃生冷不潔的食物。 5. 分析各種飲料的營養價值，並選有益身體健康的飲料。
六月	感恩與反省	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對廚工要有禮貌。 2. 知道廚工工作辛苦，不要殘留食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於辦理學校午餐相關人員都要抱持感謝的心情。 2. 知道愛就是把飯菜吃光光。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道食物是由生產者經過許多手續而來，因此不要隨便浪費食物。 2. 珍惜學校午餐所使用及供應的器具。

桃園市桃園區龍山國小午餐營養教育主題

目標	主題	低年級教學重點	中年級教學重點	高年級教學重點
吃出安全	飲食衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解洗手的重要性及方法。 2. 培養學生用餐前洗手的習慣。 3. 了解餐後潔牙的重要性及方法。 4. 養成餐後潔牙的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解洗手的重要並確實將手洗淨。 2. 了解用餐時的飲食衛生，並於生活中實踐。 3. 了解用餐後餐具的衛生處理方式。 4. 養成良好的飲食衛生習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選用健康、安全的飲料。 2. 了解飲食衛生的重要性，並於生活中實踐。 3. 了解運送飯菜的衛生。 4. 能確實進行餐後潔牙。 5. 養成良好的飲食衛生習慣。
	食品選購的基本常識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道選購水果的方法。 2. 知道食用水果前應先將水果清洗乾淨。 3. 了解蔬果的保存方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食用水果前會將水果清洗乾淨。 2. 知道選購蔬菜及全穀類食物的方法。 3. 了解「聰明蔬洗好健康」的道理，並能確實做到。 4. 了解挑選乳製品的注意事項。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解選購水果的方法及保存方法。 2. 了解選購魚產品的方法，以降低重金屬攝取風險。 3. 能正確選購優質的油品，並以正確的方法保存。
吃出健康	認識食物及其營養成分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食物名稱。 2. 認識食物原料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物。 2. 能將常見的食物以六大類食物分類法進行分類。 3. 了解六大營養素對人體的重要性。 4. 知道六大營養素的食物來源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類營養素，包括醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素和水。 2. 認識六大類食物的營養及功用。 3. 知道六大類食物每天應攝取的份量。
	均衡的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹均衡飲食的概念。 2. 了解偏食對人體的影響。 3. 培養接受新食物的良好用餐態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識西式速食所含的營養成分。 2. 了解均衡飲食原則。 3. 了解均衡飲食對健康的益處。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識空熱量食物。 2. 了解不同烹調法對食物熱量及營養素的影響。 3. 能估算出每日飲食所含的熱量以及營養成分。 4. 養成均衡飲食的好習慣。

吃 出 感 恩	食 在 有 禮 健 康 有 理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排隊依序取用午餐。 2. 用餐前，說出感恩惜福的話語。 3. 能以適當的速度安靜用餐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以正確的方式取用食物。 2. 主動向服務同學道謝。 3. 能耐心等候所有人取餐完畢，再一起開動。 4. 能以正確的用餐姿勢進餐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解用餐禮儀並能確實做到。 2. 對供餐的廚工人員表達感謝之意。 3. 保持良好姿勢用餐。 4. 了解進餐速度過快或過慢的缺點，能以適當的速度進餐。
吃 出 惜 福	珍 惜 食 材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排戶外教學課程，如參觀農場、食品加工廠等，了解食物的珍貴。 2. 愛就是把餐點吃光光，適量拿取，不浪費。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物的製作過程並養成珍惜食物的習慣。 2. 配合自然課程種植蔬菜，以了解食物生產過程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物的生產、製備及供應過程。 2. 明瞭食物得來不易，應珍惜不浪費食物。
吃 出 造 福	珍 惜 資 源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解廚餘回收後的用途。 2. 剩餘的食物能倒入廚餘桶，讓資源再利用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨生廚餘、熟廚餘，並進行分類回收。 2. 了解舉手之勞做回收，能造福地球。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 貫徹「吃多少取多少」，避免不必要浪費。 2. 了解廚餘回收變資源的過程(生廚餘可製成有機肥；熟廚餘可以養豬)。 3. 能主動進行廚餘分類回收。

桃園市桃園區龍山國小午餐教育衛生教育指導要點

項目	指導事項	指導要點	注意事項
餐前準備 (約5至10分鐘)	1. 整理用餐環境	(1)收拾桌上用品並擦拭桌面上的桌墊。 (2)整理用餐環境，保持空氣流通，並避免黑板的粉筆灰或教室內其他灰塵吹落餐桶。	桌墊要時常保持清潔
	2. 洗手	(1)餐前要先將雙手洗淨。 (2)洗過手後請保持雙手潔淨，不要再碰觸其他物品。 (3)應注意指甲要剪短，手指要清潔。	應指導正確洗手方法，並注意節約用水
	3. 分配餐具	(1)手指不可放入碗盤中。 (2)餐具若不慎掉落地面，必須洗乾淨後才使用。	入席後不隨意走動
	4. 分配菜餚	(1)服務員應穿戴工作衣帽及口罩。 (2)正確的使用菜勺、夾子等器具分配菜餚。 (3)菜勺、夾子等器具若不慎掉落地面，必須洗淨後再繼續使用。 (4)食物若不慎掉落桌面或地面，不可再食用，應將掉落的食物清除乾淨。 (5)應排隊依序取用午餐菜餚。	分配菜餚及排隊時不可交談
進餐中 (約20至25分鐘為宜)	1. 注意飲食衛生	(1)餐食中不要離開座位。 (2)不要搖擺身體，保持安靜進食為宜。 (3)咳嗽要用手帕蒙住口鼻。 (4)避免喧嘩，並注意唾液勿噴出。	進食時交談可能會影響飲食安全及衛生
	2. 保持愉快的心情細嚼慢嚥	(1)要養成細嚼慢嚥的習慣。 (2)不可一次放過多食物入口。 (3)進食時應保持愉悅的心情。	說明情緒與消化吸收的關係
	3. 注意各種食物的食用法	(1)湯碗用雙手小心端起，湯汁不滴落碗外，少量慢慢飲用，留意溫度。 (2)主食、副食應交互食用，不偏食不挑食。 (3)體型較大的食物(如饅頭等)不可整個吞咬，應撕開再吃。	針對學童不愛吃的食物，講解其營養價值
	4. 吃完分配的食物	(1)指導學生吃完分配的食物。 (2)身體不舒服時或有食物過敏的情形要主動提出。	身體不適者，分配量可酌量減少

進餐後 (整理時間約5至10分鐘)	1. 餐具的收拾與整理	(1) 餐具要依照種類分別收拾。 (2) 指導小心收拾餐具，以免損壞。 (3) 沾油的要與未沾油的餐具分開。 (4) 殘餚要到在廚餘處理桶內。 (5) 注意不踩踏落在地上的食物。 (6) 清理桌面，擦拭桌墊。	先以衛生紙將餐具擦拭乾淨後，再收到餐袋中
	2. 餐後的衛生	(1) 餐後要漱口刷牙，取用具時要安靜。 (2) 潔牙後要將用具洗淨、瀝乾，再放入櫃子裡。	指導正確的潔牙方法
	3. 餐後的休息	(1) 餐後整理後桌椅後，靜靜的休息。 (2) 餐後不做激烈的活動。	

桃園市桃園區龍山國小午餐用餐指導要點

時段	主題	內容
用餐前	服務互助 感恩惜福	1. 學生輪流擔任各項午餐供應服務工作。 2. 指導學生擔任午餐服務工作時的安全及衛生。 3. 帶領學生感謝午餐工作人員的辛勞。 4. 高年級學生協助新生開學初的午餐供應工作。
	個人衛生	1. 提醒學生餐前洗手之重要並實際指導。 2. 提醒學生勿喧嘩、勿噴出唾液影響飲食衛生。
	用餐環境	1. 注意教室的清潔及通風。 2. 維持用餐桌面的清潔及衛生。
用餐時	供應的食物	1. 提醒學生注意當日提供的午餐菜色，做簡單的分類。(如六大類基本食物分類法，或是深色、淺色蔬菜分類等) 2. 注意食材包裝上的保存期限及食品標示。 3. 注意食物是否新鮮。
	均衡飲食	1. 利用供應的食物指導學生均衡飲食的原則。 2. 留意偏食、挑食的學生，給予均衡飲食的概念即提醒。
	用餐的禮儀	1. 指導用餐的順序、速度、姿勢、餐具的正確使用方法等。 2. 指導用餐時不走動、不喧嘩等用餐禮儀。
用餐後	餐後衛生	1. 提醒學生餐後潔牙的重要並實際指導。 2. 提醒學生於餐後清潔桌面。 3. 指導學生收拾餐具。
	環保	1. 指導學生做好垃圾減量及分類。 2. 指導學生剩菜的處理。
	運送餐桶過程指導	用餐完畢後，中高年級學生運送餐桶的安全及衛生指導。
其他	配合相關教學活動 做重點提醒	如自然課程進行蔬菜種植，於午餐提供蔬菜時，再次進行蔬菜生長、營養素等相關的重點提醒。