

# 嘉義縣立鹿草國中學校午餐教育指導綱要

## 一. 營養教育之實施

### (一) 學校營養教育的定義及目標：

營養教育是依據教育原理，運用教育方法，傳授營養知識及技能，豎立正確的營養觀念，進而培養學生飲食禮儀，訓練衛生習慣，使之能在日常生活當中實踐正確的健康生活，以促進身心健康，並透過此項教育活動啟發社區家長關心營養問題，使之能了解營養與健康關係，以期改善國民營養。

### (二) 營養教育的教學原理：

#### 1. 教學方面

- ①積極性的指導。
- ②表揚學生的優點。
- ③啟發性趣。
- ④利用視聽教育器材。
- ⑤講解食譜。

#### 2. 在習慣訓練方面

- ①理解事項的指導，內容要扼要，時間要短，習慣態度的養成每日要反覆繼續指導，熟練就會成為習慣。
- ②午餐時間教師應始終在場與學生共餐，供置宜在班的前面，因為老師的進餐動作有潛移默化的作用。
- ③教育學生不完全要她們牢牢記住那些衛生信條，或健康與營養的理論，而是要她們在實際生活鐘，真正地去注意衛生去實踐健康生活。教導學生在「求知」訓練貴乎「力行」、「實踐」、「知行合一」此為營養教育的著眼點。
- ④要顧及學生不能負擔的事，以免責備無辜。
- ⑤注意矯正偏食及用餐時間(太快及太慢)或常常喜歡留下食物的學生。
- ⑥注意學生的習性差異與個別輔導。
- ⑦要有耐心，不要因求效果之心過切，在一個時間裡訓練多項超過負荷的次數，「揠苗助長」的方法是部會收到好效果的。

### (三) 利用機會實施營養教育：

1. 連絡教學。
2. 隨機直接教學。
3. 設計教學。

教學方法雖然分為三種，但是不論採取哪一種教學法在教材的選擇與編排上均顧及學生的程度。

4.利用其他教育活動。

5.為使營養教育發揮效果，各校應計畫編制有系統，適合當地環境需要的教材，教學細目，及訓練大綱供給級任導師作為補助教材與指導活動的指南。

6.營養均衡教育之成果，推及於學生家庭及社區。

(四) 營養與心理衛生：

1.任何不愉快的情緒都可嚴重地妨礙消化和吸收機能，減少食物的營養價值。故指導學生午餐，切記在桌上讓學生思考其他難解的問題，及討論不愉快的事件。

2.午餐供應學校統一規定在進餐時間，不可讓學生一方面看書、作業，一方面進餐，並且儘量設法造成愉快的氣氛，總之講究營養的人亦須講究心理衛生，否則無論如何美好及富有營養膳食亦不會使一個情緒不好的得到益處。

(五) 營養教育的評價：

1.任何一項工作的評價都有它的目的，營養教育工作的評價是考察工作計畫是否已付實施，是否已達到了預定的目標，工作進行的情形如何，有何困難，以資作為今後工作改進參考。

2.評鑑考核是一項強烈的刺激，它可以促進人人向上進取榮譽的心理，因此評價時要公正無私。

## 二. 學校午餐供應指導綱要

(一) 指導原則：

1.教師應始終在場與學生共食，並隨時指導。

2.不分餐前、餐中、餐後，以輕鬆的方法，自然的指導。

3.不要一時想指導很多項事情，以避免增加負擔。

4.理解事項的指導，內容須扼要，時間要短。

5.習慣、態度的養成，須每日反覆繼續指導。

6.注意學生每日的身體狀況。

7.低年級重在基本習慣與態度的形成訓練，隨年級之升高把重點漸移到認識及理解事項。

8.特別指導有偏食、快餐、慢食及常餘留食物等不良習慣的兒童。

9.依據兒童的生長及發育成績起發自治、自動與互助合作的精神。

10.即時公佈菜單，營養分析，配合午餐教育之實施。

(二) 指導項目：

| 項目<br>餐別         | 指 導 事 項          | 指 導 要 點                                                                                                                                    | 提 要                                                         |
|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 餐<br>前<br>準<br>備 | 1. 餐桌準備          | (1) 先收拾桌上的課業用擦拭桌面<br>(2) 放桌巾(或塑膠布)花瓶、玩具等美化環境<br>(3) 桌巾要經常保持清潔                                                                              | (1) 可指導學生把桌子排成餐桌式小組<br>(2) 收拾可能會影響進餐情緒之各種寄生蟲標本或掛圖           |
|                  | 2. 室內換氣          | (1) 適當地啟開窗門，換換新鮮空氣                                                                                                                         |                                                             |
|                  | 3. 注意灰塵飛揚        | (1) 有風砂時特別留意<br>(2) 注意黑板上的粉筆灰                                                                                                              |                                                             |
|                  | 4. 服裝儀容          | (1) 餐前要先上廁所、擦鼻涕，拍掉衣服上的灰塵，整裝後洗手                                                                                                             |                                                             |
|                  | 5. 洗手            | (1) 洗手用沖洗法，共同使用一桶水，反而不衛生<br>(2) 要成節約用水的習慣<br>(3) 洗手應特別注意手指，指甲要剪短<br>(4) 要用肥皂洗手，洗過的手不要再碰各種物品<br>(5) 洗過手後不要用不潔的手帕擦乾，以免再被污染<br>(6) 手帕要放在便於用的口 | (1) 參考正確的洗手方式<br>(2) 新生另訂時指導洗手方法。如開水龍頭、用手帕等方法<br>(教室貼示洗手圖表) |
|                  | 6. 漱口            | (1) 嗽口方法最好至喉頭                                                                                                                              | (1) 使用各人的杯子                                                 |
|                  | 7. 靜靜地入席         | (1) 入席後，不隨便走動，排好餐具，安靜地等候分配<br>(2) 分完以後應向服務的同學，輕輕的點頭，表示謝意<br>(3) 把餐盤排好                                                                      | (2) 定嗽口場所                                                   |
|                  | 8. 餐具的取法         | (1) 手指盡量避免接觸碗杯上口<br>(2) 輕取餐具，盡量不使發出聲音                                                                                                      | (1) 指導餐巾的使用與收拾方法<br>(1) 對於今日食譜作簡單介紹                         |
|                  | 9. 注意蒼蠅          | (1) 注意不使蒼蠅在食物上<br>(2) 注意不使餐巾沾到食物                                                                                                           | (1)「感謝」之聲要發自真心，不流於形式                                        |
|                  | 10. 心平氣和地了解今日的食譜 | (1) 不要阻礙小朋友的工作<br>(2) 研究今日的食譜                                                                                                              |                                                             |
|                  | 11. 餐食前的禮儀       | (1) 對於被分到的食物不計較質量之不平均<br>(2) 感謝服務同學                                                                                                        |                                                             |
|                  | 12. 播放、童謠、民歌     | 時間：二〇分鐘                                                                                                                                    |                                                             |

|     |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 進餐中 | <p>1. 進餐前的感謝</p> <p>2. 保持良好的進餐姿勢</p> <p>3. 進餐中儘量不提不愉快的話題或動作</p> <p>4. 保持性愉快的心情細嚼慢嚥</p> <p>5. 吃法應有順序並且要留心菜湯外溢</p> <p>6. 注意各種食物的食用法</p> <p>7. 不偏食樣樣喜愛吃</p> | <p>(1) 一滴水也有天地的恩惠，一粒亦經不少人的辛苦、血汗，我們要感謝，並要珍惜地吃</p> <p>(2) 伏著吃，姿勢歪，或支頭盤膝均不是良好的餐食姿勢</p> <p>(1) 進餐中不要離開座位</p> <p>(2) 進餐中不要搖擺身體，養成安靜進食習慣</p> <p>(3) 咳嗽要用帕蒙著口鼻</p> <p>(1) 要養成細嚼慢嚥的習慣</p> <p>(2) 咀嚼要左右牙齒交互使用，嚼數為一五-二〇次為宜</p> <p>(3) 放進口裡的食物一次不宜太多</p> <p>(1) 順序食用，且要平均吃完</p> <p>(2) 牛奶杯及湯碗要用雙手端起，並少量慢慢飲用</p> <p>(3) 湯(牛奶)米飯或麵包(饅頭)青菜都應食用，不要只吃喜歡的食物</p> <p>(4) 米飯、麵包(饅頭)不泡在湯碗或奶杯中</p> <p>(1) 麵包或饅頭要撕開來吃，吃是果醬麵包或三明治時可拿起來一口一口的咬著吃，不可剝皮吃</p> <p>(2) 撕麵包或饅頭時，當比小碎片掉在地上</p> <p>(3) 吃東西閉著口，咀嚼不發出聲音</p> <p>(1) 講解不喜歡吃的食物的營養價值及偏食的害處</p> <p>(2) 先以少量慢慢練習吃</p> <p>(1) 身體不舒服應事先提出說明</p> <p>(2) 萬一份量過多吃不完，應留下饅頭或麵包，把牛奶、菜湯等要儘量吃完</p> <p>(3) 餘留下來的饅頭或麵包、水果不可帶到外邊或放入書包內</p> <p>(1) 與鄰座的同學細聲交談但聲音不能過大，鄰座能聽到的聲音程度為宜，但要留心自己的唾液噴出</p> <p>(2) 不可把身體向後面與背後的人談話</p> <p>(3) 口裡含有食物不要說話</p> <p>(1) 吃的速度要適宜，不要比他人快或慢，最好與大家的速度一樣</p> <p>(2) 進餐時間以一五-二〇分鐘左右為宜。(播音：今天的食譜及所含營養素、童謠、輕音樂)</p> | <p>(1) 飲水思源，例如：一粒米也來之不易</p> <p>(1) 指導老師本身的姿勢也要注意</p> <p>(2) 參考良好的餐食姿勢</p> <p>(1) 說明情緒與消化的關係</p> <p>(1) 注意常先被吃完的食物</p> <p>(2) 飲奶或湯要小心不滴漏杯碗外</p> <p>(3) 喝湯不可發出的聲音</p> <p>(1) 注意餐具的正確的使用方法</p> <p>(1) 調查不喜歡吃食物的原因</p> <p>(2) 多用鼓勵、少用責備</p> <p>(3) 對於體質特異的學生要作個別指導</p> <p>(1) 身體不舒服者分配量可酌量減少</p> <p>(2) 禁止饅頭或麵包帶出室外、或書包內，尤應注意牛奶的新鮮，不可過時飲用</p> <p>(1) 談的話要文雅不談粗野的話</p> <p>(1) 吃的速度老師要注意(因兒童沒有都是跟著老師的速度)</p> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |             |                                                                                                                                                                                 |                                                                  |
|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|  | 5. 餐具分配     | (6) 蓋子要蓋好，以免途中掉下<br>(1) 分餐具時手指不要放入裡，掉在地上要洗淨後才用<br>(2) 使用分配桌，避免把用具放在地板上<br>(3) 愛護餐具，盡量不使器具發出聲音                                                                                   | (1) 用具之取給要合乎衛生<br>(2) 未設有分配桌椅應利用課桌椅                              |
|  | 6. 食物的分配要熟練 | (1) 分配不使灰塵飛揚，分配麵包及部份食物要用麵包夾<br>(2) 手指盡量不接觸食物<br>(3) 分配要注意公平均勻，食物盡量放在餐具中央，盡量避免放在邊緣<br>(4) 小心分配，不使菜湯外溢，無意中倒出杯外時隨時處理之<br>(5) 落在地上的食物不要分配<br>(6) 分配用具要有秩序<br>(7) 分配的速度要快，以保持食物的適當溫度 | (1) 麵包夾要用不銹鋼製品<br>(2) 沉澱在桶底要攪拌<br>(3) 碗或盤要用雙手捧著<br>(4) 研究分配的方法順序 |
|  | 7. 餐後的整理    | (1) 殘餘食物在規定場所傾倒，餐具放置指定地方<br>(2) 奶類、湯桶等不放在麵包（饅頭）箱裡搬運<br>(3) 把室內整理清楚<br>(4) 餐用器具，不可與教室清潔器具混合使用<br>(5) 餐具清洗-消毒-保管                                                                  |                                                                  |

附註：

1.正確的洗手方法：

2.正確的刷牙方法：

①刷上排牙齒，要從上往下刷。

②刷下排牙齒，要從下往上刷。

③刷上排牙齒的內面，要從上往下刷。

④刷下排牙齒的內面，要從下往上刷。

⑤刷上排牙齒的咬合面，要旋轉來回地刷。

⑥刷下排牙齒的咬合面，要旋轉來回地刷。

刷牙時可分為幾區，每區至少要刷十次，刷牙時間每一次至少要三分鐘，三餐之後能立刻刷更好，如果場地不方便，至少要漱口，或吃清潔性食物。但晚上睡覺前之刷牙，一定要養成習慣。

3.刷牙也可採貝氏刷牙法：因此種方法對牙周健康有益，其方法如下：

①牙刷刷毛與牙面成 45 度-60 度。

②涵蓋一點點牙齦。

- ③兩顆兩顆來回的刷。
- ④頰側牙面用同側手刷。
- ⑤舌側牙面用對側手刷。
- ⑥咬合面用同側手刷。
- ⑦前牙用右手刷。
- ⑧先刷上牙再刷下牙，每區至少要刷十次，刷牙時間每一次至少要三分鐘，三餐能立刻刷牙更好，晚上睡覺前之刷牙，一定養成習慣。