

高雄市楠梓區莒光國民小學 114 學年度『健康促進學校午餐教育』實施計畫

一、依據：教育部健康促進學校政策與學生健康體位發展計畫及高雄市飲食教育中程計畫。

二、主旨：依據健康促進學校的宗旨，務使學童了解食物特性及均衡飲食概念，減少垃圾食物及不良加工食品的攝取，並加強在地食材與環保的觀念，進而培養優良用餐習慣及健康體位，以使兒童健康成長。此外也加強同仁對於身體保健與健康體位的整體知識，讓大家都能有健康的身心。

三、整體規劃：

- (一) 各處室：午餐供應委員會及課程發展委員會。
- (二) 教職員工：週三教師進修及教師晨會宣導。
- (三) 學生參與：全體學生。
- (四) 學生家長：班親會、午餐月刊及宣導單張。
- (五) 學校環境：
 1. 午餐菜單：採低油、低鹽、低糖、高纖、高鈣之均衡飲食設計；配合政府政策使用國產可追溯性食材；每週一蔬食日；在地食材運用。
 2. 網路資源：健康促進學校網頁、食材登錄平台及其他營養教育相關網站。
 3. 健康步道、午餐電梯牆面營養教育。

四、活動設計：

- (一) 學生宣導：午餐月刊、有獎徵答、學習單、參觀午餐中心、「小樂活健康」講座、「在地食材」講座、「各國飲食文化」講座、「健康體位」講座。
- (二) 教師宣導：週三教師進修、晨會宣導。
- (三) 家長宣導：親職教育、午餐月刊、宣導單張。

五、施行內容：

- (一) 午餐月刊宣導暨有獎徵答活動：
 1. 實施對象：全體學生。
 2. 實施方式：每月發放午餐月刊並於學生升旗時宣導營養新知、不定期舉辦有獎徵答活動。
 3. 實施目的：了解健康資訊及飲食新知。
- (二) 「小樂活健康講座」—主題一〔癌魔王的來襲+陷阱〕：
 1. 實施對象：一年級學生。
 2. 實施方式：配合癌症關懷基金會所設計之宣導主題及學習單並結合食育計畫內容，於綜合活動時間施行健康講座。
 3. 實施目的：讓學生了解癌症與飲食的關係，避免攝取過量甜食及飲料，建立學生對於健康飲食的基礎概念。
- (三) 「小樂活健康講座」—主題二〔糙米先生的故事〕：
 1. 實施對象：二年級學生。
 2. 實施方式：配合癌症關懷基金會所設計之宣導主題及學習單並結合食育計畫內容，於綜合活動時間施行健康講座。
 3. 實施目的：讓學生認識各種植化素並了解全穀類的營養價值，養成多吃全穀食物的好習慣。
- (四) 午餐中心參觀暨宣導活動：
 1. 實施對象：三年級學生。
 2. 實施方式：
 - (1) 配合三年級體健課程，安排學生參觀午餐中心。
 - (2) 午餐作業流程介紹及解說，實際參觀廚房作業模式。

3. 實施目的：認識午餐中心、了解廚房作業情形及供餐模式，培養感恩及珍惜食物的情操。

(五) 「小樂活健康講座」—主題四〔邊界市集〕：

1. 實施對象：四年級學生。
2. 實施方式：配合癌症關懷基金會所設計之宣導主題及學習單並結合食育計畫內容，於綜合活動時間施行健康講座。
3. 實施目的：加強學生對於原型食物的認識，了解當季及當地蔬果的好處並認識隱藏在各種加工食品中的健康危害因子，從而選擇正確且健康的食物。

(六) 「在地食材講座」：

1. 實施對象：四年級學生。
2. 實施方式：參加「在地食材—跟著食物去旅行」講座，並於綜合活動時間施行。
3. 實施目的：經由演講內容，讓學生認識高雄在地食材，並了解在地食材的好處及其運用。

(七) 「小樂活健康講座」—主題五：

1. 實施對象：五年級學生。
2. 實施方式：配合癌症關懷基金會所設計之宣導主題及學習單並結合食育計畫內容，於綜合活動時間施行健康講座。
3. 實施目的：強化學生對於植化素的認識，了解各色蔬果的防禦機制與營養價值，進而增加各色蔬果的攝取量。

(八) 「各國飲食文化講座」：

1. 實施對象：六年級學生。
2. 實施方式：配合六年級【好莒人閃光芒】校訂課程之「莒光兒童看世界—大開食界」單元，介紹各國飲食文化特色與差異，於綜合活動時間施行。
3. 實施目的：讓學生了解不同文化對於飲食的影響，學習接受並欣賞不同的飲食內容與習慣，尊重多元文化、增進國際觀。

(九) 「健康體位講座」：

1. 實施對象：各年級體位不佳之學生。
2. 實施方式：於晨間活動時間，對各年級體位不佳之學生辦理健康體位之飲食教育課程。
3. 實施目的：建立體位不佳學生之健康飲食概念，改善不良生活習慣，進而朝向健康體位邁進。

(十) 週三教師進修：

1. 實施對象：全體教職員工。
2. 實施方式：於週三教師進修時間舉辦健康促進相關活動及講座。
3. 實施目的：經由活動及講座讓教職員工增加身體保健之相關知識，期能促進身心健康、維持健康體位並遠離罹病風險。

六、施行日期：114 學年度（114 年 9 月 1 日至 115 年 6 月 30 日）。

七、預期效應：培養小朋友正確飲食觀念及良好用餐習慣；了解健康體位之重要性並做好體重控制；明白均衡飲食與身體健康之相關性；推廣在地食材及環保理念；避免垃圾食品並加強全穀食物及各色蔬果之攝取；認識不同文化對於飲食習慣的影響，學習尊重多元文化的素養；期使全體師生能保有健康身體與良好體態，並達到響應環保與健康飲食之雙贏目標。

八、本活動辦法經午餐供應委員會討論通過後，陳請校長公布實施，修正時亦同。

營養師

營養師 陳佩汝

執行秘書

教師兼
衛生組長 蔡維軒

學務主任

教師兼
學務主任 朱佩雯

校長

鎮市楠梓區
九龍國民小學 蔡惠淑