

桃園縣 復興鄉義盛國小 100 學年度學生進餐指導要點

壹、依據：本校學校午餐教育工作計畫

貳、目的：藉由午餐供膳的整個流程，採取隨機方式教導營養、衛生及生活的內容。期使學生不僅對營養衛生有更佳的認知，也更希望協助學生建立良好的飲食衛生及生活習慣。

參、指導原則：

1、生活化、隨機化：

為了隨機指導學生，教師應和學生共同用餐，並且以自身行為表現做為學生的模範。

2、重點指導、反覆叮嚀：

在午餐供應的各個流程，教師適時予以指導。

3、配合學生身心發展：

當 在做各項教育指導活動時，必須考慮學生的認知發展狀況及心理需求，擬訂適當教學目標和方法。

肆：指導綱要：

1、教學方面：

- (1)積極性的指導。
- (2)表揚學生的優點。
- (3)啟發興趣。
- (4)利用食譜或食物。
- (5)利用其他視聽教育器材。

2、習慣訓練方面：

- (1)理解事項的指導：內容扼要時間要短，對於習慣態度的養成，每日要反覆，繼續指導；反復練習就會熟練，熟練就會成習慣。
- (2)午餐時間，教師應始終在場與學生共餐，位置宜在全班的前面，因為老師的進餐動作態度，均有潛移默化的作用。
- (3)育學生不完全在於要他們牢牢記住衛生信條，或健康與營養的理論，而是要他們在實際生活中，真正的去注意衛生，去實踐健康生活。教導學生之『求知』訓練，貴乎『力行』、『實踐』及『知行合一』，此為學校午餐供應指導的著眼點。
- (4)注意矯正偏食及餐食時間（太快及太慢）或常常喜歡留置食物的學生。
- (5)注意學生的個別差異，實施個別指導。
- (6)要有耐心，不要因求功過切，操之太急，在短暫時間裡訓練多項超過負荷的規條，「揠苗助長」是不易收到良好的效果。

伍：指導項目：

一、整理用餐環境

1. 先將自己桌面上的課業用品收拾乾淨並擦拭桌面。
2. 整理用餐環境，開啟門窗讓空氣流通並注意避免黑板上的粉筆灰吹落餐桶。

二、洗手

1. 餐前要先上廁所，整理好服裝儀容後養成洗手的好習慣。
2. 洗過手後不要再碰觸其他物品。
3. 養成節約用水的觀念。
4. 準備手帕、衛生紙。

三、分配菜餚

1. 全班安靜排隊，不任意走動，靜待分配。
2. 服務同學應穿戴工作衣帽及口罩。
3. 正確的使用菜勺、夾子等器具分配菜餚。
4. 食物如不慎掉落地面，不可再食用。

五、餐前禮儀

1. 介紹今日菜單。
2. 感謝服務同學。
3. 一粥一飯，當思得之不易，我們要心存感激，珍惜食物。

六、保持愉悅的進食心情及良好的用餐姿勢

1. 吃飯時不提不愉快的話題或動作。
2. 進食時不搖晃身體，不任意走動、離開座位。
3. 不以歪斜或趴著的姿勢進食。
4. 打噴嚏時須以手帕遮住口鼻。

七、『不偏食、不浪費』食物

1. 分配到的食物應在規定時間內全部吃完。
2. 對於不喜愛的食物應先以少量食用，慢慢練習接受。
3. 講解不喜愛吃的食物的營養價值。

八、進食中宜輕聲交談

1. 進食中和鄰座交談聲量不宜過大，以對方能聽見的聲量即可。
2. 口中有食物時不可交談，以免食物噴出，不合乎衛生。

九、在規定的時間用餐完畢

1. 吃飯的速度要適宜，進食時間約二十分鐘。
2. 吃飯必須細嚼慢嚥。

十、餐具的收拾及整理

1. 將剩餘食物殘渣，倒進指定餐桶。
2. 個人餐具攜至一樓洗滌槽清洗，禁止在各班洗手檯或廁所清洗。

十一、牙齒保健與餐後休息

1. 進行潔牙活動。
2. 餐後不做激烈活動，靜靜休息或細聲交談。