

桃園市大溪區大溪國民小學 111 學年度推行營養教育 學生用餐禮儀實施計畫

一、依據：桃園市學校午餐工作參考手冊辦理。

二、目的：1. 建立學生具備正確營養觀，並養成良好的飲食衛生習慣。

2. 培養學生進退得宜的用餐禮儀，以及人人為我，我為人人之服務觀。

3. 培養學生愛物、惜物、感恩之生活態度，遵守用餐秩序及加強環保意識。

三、實施日期：111. 09. 01~111. 09. 30

四、班級及地點：一年級各班。

五、用餐禮儀教育活動程序：(概述)

程 序	1	2	3
時 間	11：50	12：00	12：25
活動內容	1. 飯前洗手 2. 打菜及餐前營養衛生教育	指導學生用餐禮儀 (播放用餐禮儀 ppt)	1. 餐後教育 2. 指導潔牙(漱口)
地 點	教 室	教 室	教 室
主 持 人	各班導師	各班導師	各班導師
參加人員	一年級學生	一年級學生	一年級學生

六、午餐禮儀教育指導要點：

(一) 餐前：

1. 洗手：依序排隊不紊亂。
2. 打菜：擔任打菜同學勿互相交談，並配戴帽子、口罩及圍裙。
3. 安靜入座，不奔跑，不大聲喧嘩。
4. 本日食譜介紹及營養教育。

(二) 餐中：

1. 餐前用語：老師說：【同學們請用餐】，同學回答：【謝謝老師和服務的同學，大家請用餐！】
2. 注意飲食禮儀及衛生習慣之培養
 - * 保持良好的姿勢及愉快的心情，並控制用餐時間最少 25 分鐘。
 - * 用餐細嚼慢嚥，喝湯不要有聲音。
 - * 養成不偏食、不過量的好習慣。
 - * 供應水果及點心時，應在教室中食用，不宜拿出教室邊走邊吃。

(三) 餐後：

1. 桌面之清潔，教室之打掃確實。
2. 廚餘之處理及餐具之收拾妥當。
3. 12：30 前將餐具抬至廚房(低年級放置教室後門口)。
4. 培養學生飯後刷牙及漱口之習慣。
5. 餐後休息，不做劇烈運動，以免影響消化。

(四) 用餐中發現學生有偏食、快食、慢食等不良習慣者！請導師立即指導並糾正。

七、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：