

嘉義縣 104 學年度中小學校辦理營養教育宣導活動成果報告

學校名稱	六嘉國中	活動地點	禮堂
活動名稱	營養教育宣導	辦理時間	2016.04.07
主 題	營養教育暨用餐禮儀宣導		
主 講 人	護理師陳雅芳		
對 象	全校師生	參加人數	280
附 件	實施計畫、相片		
<p>活動說明：</p> <p>利用周會時間向學生進行營養教育暨用餐禮儀宣導，內容包含介紹食物金字塔及六大類食物、衛教均衡飲食的重要性及教導如何攝取健康的食物、營養午餐飯前、飯中、飯後的注意事項等。</p> <p>最後播放落後國家『體驗「渴」望 有水真好』影片，藉此讓學生省思及讓學生更加珍惜食物及體會我們的幸運與幸福。</p>			
<p>實施情形與效益評估：</p> <p>經由宣導衛教學生能有正確的營養教育知識。由於學生對於「每天要喝 6~8 杯流質飲品 (包含開水、牛奶和湯等，對身體健康有很大的幫助)」，每日攝取的水分知識較為欠缺，學生平時攝取的水分通常較為不足，部分學生認為每天早餐都有喝奶茶、紅茶，下課也都會喝含糖飲料，所以攝取的水分應足夠，殊不知這些含糖飲料即造成體重增加的真正原因，而身體並未補充到充足的水分。另外學生對於「一天要攝取的蔬果量是三份蔬菜兩份水果」觀念欠缺，平時蔬果的攝取量也不足國建局建議的「三蔬兩果」，學生多以攝取高蛋白食物為主要。所以如何攝取健康的食物也成了本次衛教重點。</p>			
<p>檢討與建議：</p> <p>宣導中所提「營養午餐飯前、飯中、飯後的注意事項」能落實於班級當中。藉由本次宣導學生在食物的選擇上能更多元，多選擇健康的食物，並增加每日水分、蔬菜及水果的攝取量。</p>			
<p>其他：</p> <p>將「食育」納入教育，讓學生及早就建立正確的飲食知識和能力，以減少文明病的發生。「食育」即飲食的禮儀教育及營養教育</p>			