

嘉義縣 107 學年度中興國小辦理營養教育宣導活動成果報告

學校名稱	中興國小	活動地點	視聽教室
活動名稱	營養教育宣導	辦理時間	2019/02/25
主 題	六大類食物－油脂類		
主 講 人	吳濱如		
對 象	全校師生	參加人數	48人
<p>活動說明：(簡述)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用六大類食物影片介紹六大類食物的分類與種類為何？教育小朋友要均衡飲食。 2. 介紹小朋友較為不知道的油脂類食物。 3. 利用美乃滋製作的短片讓小朋友知道美乃滋的原料為何？ 4. 讓小朋友親自去做美乃滋，並品嚐自己手做的美乃滋。 			
<p>實施情形與效益評估：</p> <p style="padding-left: 2em;">在餐點中小朋友並不會去察覺油脂類的存在，藉此教育小朋友認識油脂類的相關知識。</p>			
<p>檢討與建議：</p> <p style="padding-left: 2em;">無。</p>			
<p>執行成效：</p> <p style="padding-left: 2em;">因為有搭配品嚐與實作的課程，小朋友們都非常有興趣的在聽宣導內容。</p>			
<p>其他：</p> <p style="padding-left: 2em;">無。</p>			

活動花絮：

(照片數張) 24張



營養教育宣導，先說明課程內容為何。



讓小朋友欣賞六大類食物的種類為何。



說明均衡飲食的重要性。



講解為什麼選定油脂類的用意。



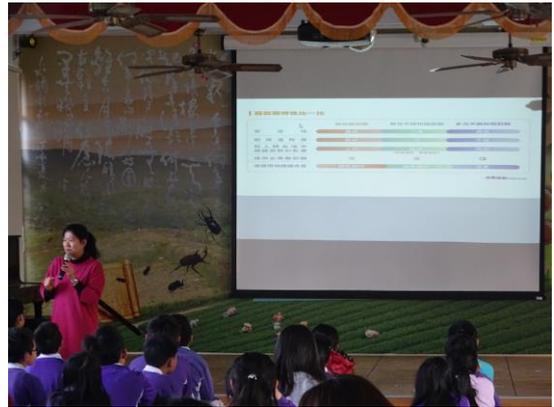
不同食用油有不同的脂肪酸比例(%)。



外食油品觀察秘訣。



精煉油、為精煉由各有適合的用途。



脂肪酸特性比一比。



夏日冰品大集合，你最愛哪一款？



奶油？鮮奶油？有何不同。



奶精、奶油球，算乳製品？



馬鈴薯、番薯大不同。



攝取反式脂肪，容易造成心血管疾病。



各調味品的鈉、油脂、熱量比一比。



說明生長激素三大分泌時間點。



欣賞美乃滋作法影片。



介紹製作美乃滋所需的材料為何。



由高年級小朋友來製作美乃滋。



小朋友都圍過來觀看製作美乃滋，倍感興趣。



全校小朋友期待美乃滋趕快製作完成。



小朋友們享用馬鈴薯、雞蛋泥搭配吐司與美乃滋所做成的三明治。



美味的三明治，真可口。



在三明治上淋上自己做的「美乃滋」。



小朋友快樂的吃著三明治。

承辦人：

單位主管：

校長：