

辦理健康飲食教育知能工作坊二系列主題

提升兒童食育力

董氏基金會食品營養中心
本活動經費由全家便利商店零錢捐支持 FamilyMart

課程：食育地圖Follow me

說明計畫緣起
高中以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例
校園模組內容、各階段建議執行方式
案列及影片分享、網站資源



主題一、如何落實校園食育模組

- ◆ 參與對象：學校校長、行政人員(如主任、組長)、級任導師、科任教師及學校推動健康飲食教育相關人員(如健康促進策辦人員、營養師、午餐秘書、護理師等)
- ◆ 2019年暑假辦理6場：
 - 7/3花蓮、7/17台中、7/24新竹
 - 8/2台北、8/8台南、8/9高雄
 - 共計272人次參與

課程名稱	預計時間	講師
食育地圖Follow me 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例 負責行政規劃地圖介紹及運用	50分鐘	董氏
食育力從你我開始 基金會(30)：如何引起師長重視、十要四不、校長(40)：學校經驗分享、團隊溝通方式	70分鐘	董氏 邀請合作學校 校長/護理師
『食』趣體驗一起來 學校午餐對食育的重要性，以五感體驗活動為例	40分鐘	董氏
動手動口玩寫作-美味的一堂課 班費如何把健康飲食教育融入教學中	50分鐘	董氏
開啟食育新靈感 基金會(10)：引薦-其他學科表揚分享 校長(70)：級任教師經驗分享	80分鐘	學校教師
腦力食力激盪新火花 依不同學校行政狀況及學生常見問題針對活動或教案 分組討論/分享交流	120分鐘	董氏

- 課程滿意度
- 1.此課程對於健康飲食教育內容的規劃更加認識 4.3/5分
 - 2.課程內容的規劃與安排 4.4/5分
 - 3.講師的授課技巧與表達能力 4.4/5分

課程：食育力從你我開始

※本課程共安排基金會及學校共2位講師
基金會：
說明引起師長重視方法：
師長重視的貼切入及十要四不

課程：食育力從你我開始

※本課程共安排基金會及學校共2位講師
學校-校長、護理師：
自身於學校推動食育經驗及作法

- 課程滿意度
- 1.此課程有助於未來推動師長重視健康飲食教育 4.3/5分
 - 2.課程內容的規劃與安排 4.4/5分
 - 3.食育力從你我開始講師的授課技巧與表達能力 4.4/5分
 - 4.食育力從你我開始講師的授課技巧與表達能力 4.4/5分

新竹中山國小護理師- 隨意執行營養健康教育，個人力量有限，善用小力量，影響團隊師生。

課程：食趣體驗一起來

以學校午餐為主，讓學生增加午餐中的食材的了解並說明師長於午餐引導方式

學校午餐是生活教育的一環
是最貼近學生「食」的日常生活情境，
所以是最適宜發展、提升兒童食育能力的場域。

有兩道菜有一個神祕共通點

- 白米飯
- 瓜仔雞：雞丁、冬瓜、薑
- 肉絲燻瓜：肉絲、絲瓜、枸杞、薑或蒜
- 有機蔬菜
- 綠豆薏仁湯：綠豆、薏仁、糖

五感品評

透過食材說明、觀察
提升學生對午餐的興趣
也更用心品嚐

夏天是瓜果類的盛產期

你有想過為什麼
「瓢」是瓜部嗎？



課程：開啟食育新靈感

課程：開啟食育新靈感

※本課程共安排基金會及學校共2位講師

※本課程共安排基金會及學校共2位講師

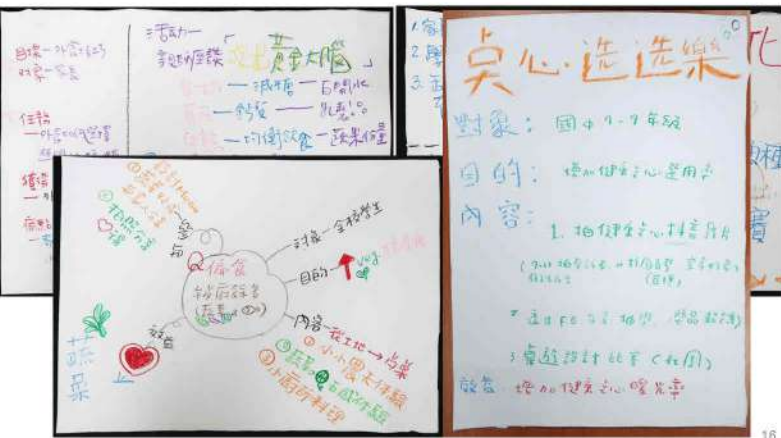
基金會：
引言、其他學校與學科結合案例分享

學校-教師：
說明自身學科與食育結合的作法



課程：腦力食力激盪新火花

依照不同學校狀況及學生常見問題
進行食育規劃的分組討論，並提供相關發想工具



主題二、提升幼兒園相關人員食育知能

- ◆ 參與對象：公私立幼兒園之園長、教師、教保服務人員及相關行政人員等，共計272人次參與
- ◆ 2019年12月間辦理4場：12/7台南、12/14台中、12/28台北、12/29新北
- ◆ 流程：

課程名稱	預計時間	講師
兒童飲食力 什麼是健康的食物？什麼是不健康的食物？ 十要四不策略不可少！供餐原則報你知！	90分鐘	董氏
讓孩子培養『吃的』好習慣？ 基金會(40)：如何與孩子談營養 幼兒園(50)：園所實務經驗分享-孩子不吃青菜怎麼辦？孩子不喝牛奶怎麼辦？孩子不吃全蛋雞蛋怎麼辦？	90分鐘	董氏 臺灣大學附設幼兒園-李慶典老師、吳柔琳老師 百慕由蘭國小附設幼兒園-謝孟琪老師
兒童成長及飲食行為之發展	90分鐘	董氏 臺大醫院北港分院小兒外科-陳國廷醫師 臺灣大學附設幼兒園-張芳玲老師、王淑玲老師
腦力食力玩創意 教案設計/影片分享	90分鐘	董氏

課程：兒童飲食力

什麼是健康的食物？什麼是不健康的食物？
十要四不策略不可少！供餐原則報你知！

讓孩子向健康食物say YES
十要原則

- NO1: 多拿多種多樣
- NO2: 多拿顏色多樣
- NO3: 多拿形狀多樣
- NO4: 多拿口味多樣
- NO5: 多拿軟硬不一
- NO6: 食物要易吞
- NO7: 營養力要大
- NO8: 新鮮且易消化
- NO9: 健康乾淨易取
- NO10: 一起吃飯好

讓孩子向不健康食物say NO
四不原則

- NO1: 東一下、西一下、學了食不進食
- NO2: 不去動筷、你沒在動
- NO3: 不拿筷子
- NO4: 不用「禁止」、「不要」等負面字眼，儘量用「請」、「謝謝」

解決孩子飲食問題前，師長該知道

均衡飲食六大類

- 高糖食物的作用
- 高糖食物對健康的影響
- 營養均衡
- 營養均衡
- 營養均衡
- 營養均衡
- 營養均衡

解決孩子飲食問題前，師長該知道

盡量提供原態、少加工、少調味食物

- 以白開水作為補充水分主要來源
- 不備供含鹽、含糖罐頭食品
- 減少高油鹽糖調味料
- 減少高油鹽糖調味方式
- 減少高油鹽糖調味料
- 大小易咀嚼、易消化、少刺激
- 改變提供不飽和或不飽和脂肪酸

課程：讓孩子培養『吃的』好習慣？

※本課程共安排基金會及學校共2位講師

基金會：如何與孩子談營養
幼兒園：園所實務經驗分享

學校的帶路方法-視覺影響味覺
烹飪方式-一樣的米，不一樣的飯

孩子的不良飲食習慣哪裡來？個人、師長、同儕

基因
天生對食物的喜愛(甜)與厭惡(苦)

天性
逐食的喜食來自於悅悅的察覺與享受，包含對食物及對吃新食物的經驗。不好的經驗-拒絕、好的經驗-喜歡吃

同儕
熟悉度(距離、常帶回)
學習(第一次嘗試-廣的)
觀察與模仿(朋友、兄弟)
利用食物當工具
個人身體狀況
活動量
食物本身、觸覺外觀及環境因素

師長與同儕
要教的方式(盡量)
止食好、請示)
吃和嚼
給與對食物的看法
與食物關係
誘惑的獎勵、禮示

食慾教育
轉換用餐環境

課程：兒童成長及飲食行為之發展

醫師：從常見門診案例切入，家長常碰到孩子成長及飲食行為相關迷思/問題
幼兒園：從常見園內案例切入，家長常碰到孩子成長及飲食行為相關問題/迷思

父母過度擔心孩童食慾不好

- 父母認為孩子有吃飽飽的不夠
- 建議與父母雙方溝通正確身高標準，孩子成長狀況請專業人員
- 父母過度擔心可能讓父母過度處理孩子的食慾

治療的方向上應讓家長理解什麼是對孩子成長和健康的適當照顧

提供相關的諮詢與引導，並強調適當的諮詢與引導的重要性

道德觀分期與發展階段

- 一、道德成規前期 9y下
- 1. 避罰服從階段
- 2. 相對功利主義階段
- 二、道德成規期 9-12y
- 3. 尋求認可階段
- 4. 法律秩序階段
- 三、道德成規後期 12y
- 5. 社會契約階段
- 6. 普遍倫理原則階段

皮亞傑道德階段 柯爾伯格道德發展階段

課程：腦力食力玩創意

發想創意教案或活動

設計思考 (Design Thinking) 是什麼？
「以人為本的設計精神與方法，考慮人的需求、行為。」

請大家將上一堂討論出來「孩子的飲食問題」加上
時間：早點、午餐、點心、
地點：教室(圍坐上、坐在地板上)、家中、
人物：幼兒、老師、家長、
用品：碗、盤、叉子、湯匙...

繼續討論下一題

腦力食力玩創意
從「設計思考」出發

設計思考 (Design Thinking) 流程---同理心思考

Step3: 利用便利貼黏牆內容

Step4: 透過這些便利貼重新了解孩子的問題

課程滿意度
1. 講師與師長專業知能 4.7/5分
2. 講師具備實務經驗 4.7/5分
3. 課程內容切合教學需求 4.8/5分

課程滿意度
1. 講師與師長專業知能 4.7/5分
2. 講師具備實務經驗 4.7/5分
3. 課程內容切合教學需求 4.8/5分

新北場老師-今天的課程很棒,讓幼兒的飲食習慣有更深的認識,並且幫助偏食的孩子們能有所改善。



課程滿意度
4. 能提升相關飲食教育知能 4.7/5分
5. 能提供實務經驗之意 4.7/5分
6. 能增進教師進行教學管理的能力並了解自身優缺點 4.6/5分

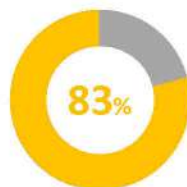
台中場老師-很棒的活動能多推廣到幼兒園,甚至到幼兒園直接跟孩子推廣!我會每學期安排一次全園孩子上課,並著重健康飲食的重要!



課程滿意度
7. 能活用研習中所指點之技巧,設計創新有效之教學活動 4.6/5分
8. 能將研習中所學實際操作於園所中 4.7/5分

台北場老師-今天的活動對於自身幫助很大,希望單位可多多舉辦此活動
新北場老師-可以幫助老師們在學校做到的,並與大家分享意見。
台中場老師-在飲食教育計畫課程有更多想法,也相信有能力去改善飲食行為動念。
台中場老師-覺得推廣到各幼兒園,從小要定規幼兒不備飯,今天獲得很多的知識。會幫,更能在現場或家庭推廣!

回校推動食育現況



工作坊結束後有83%的人
回校推動食育活動

