



講師：劉巧綾營養師

飲食行為

剩食增加

缺乏對食物的認知

飲食不均衡

沒有在地食材的觀念

缺少食物製程的觀念

不懂下廚

嚴重偏食/挑食

不了解本國飲食文化

口味偏重

較不懂得愛惜食物

忽略用餐禮儀

體重兩極化

法源依據

學校衛生法第16、19、20、23、23-1條規定 實施健康飲食教育

第16條：

高級中等以下學校應開設**健康相關課程**，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程。健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，**兼顧認知、情意與技能**。

第一項健康相關課程應包括**健康飲食教育**，以**建立正確之飲食習慣、養成對生命及自然之尊重，並增進環境保護意識、加深對食材來源之了解、理解國家及地區之飲食文化為目的**。學校應鼓勵學生參與學校餐飲準備過程。

第19條：

學校應加強**辦理健康促進及建立健康生活行為**等活動。

第20條：

高級中等以下學校應結合家庭與社區之人力及資源，共同辦理社區健康飲食教育及環境保護活動。專科以上學校亦得辦理之。

法源依據

學校衛生法第16、19、20、23、23-1條規定 實施健康飲食教育

第23條：

學校供應膳食者，應依據中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，以及中央衛生主管機關所定國人膳食營養素參考攝取量提供衛生、安全及營養均衡之餐食，實施健康飲食教育，並由營養師督導及執行。

第23-1條：

高級中等以下學校，班級數四十班以上者，應至少置營養師一人；各縣市主管機關，應置營養師若干人。前

項學校營養師職責如下：

- 一、飲食衛生安全督導。
- 二、膳食管理執行。
- 三、營養教育之實施。
- 四、全校營養指導。
- 五、個案營養照顧。

重要性

樹立正確的營養觀念
培養良好的飲食習慣
如：用餐禮儀、均衡飲食、
衛生習慣



預防勝於治療

幫助延緩衰老，預防疾病發生。

學童時期

成人時期

老年時期



延續健康的生活

在日常生活中實踐正確的
健康生活，促進身心健康。



重要性

健康促進計畫



團體營養師

02



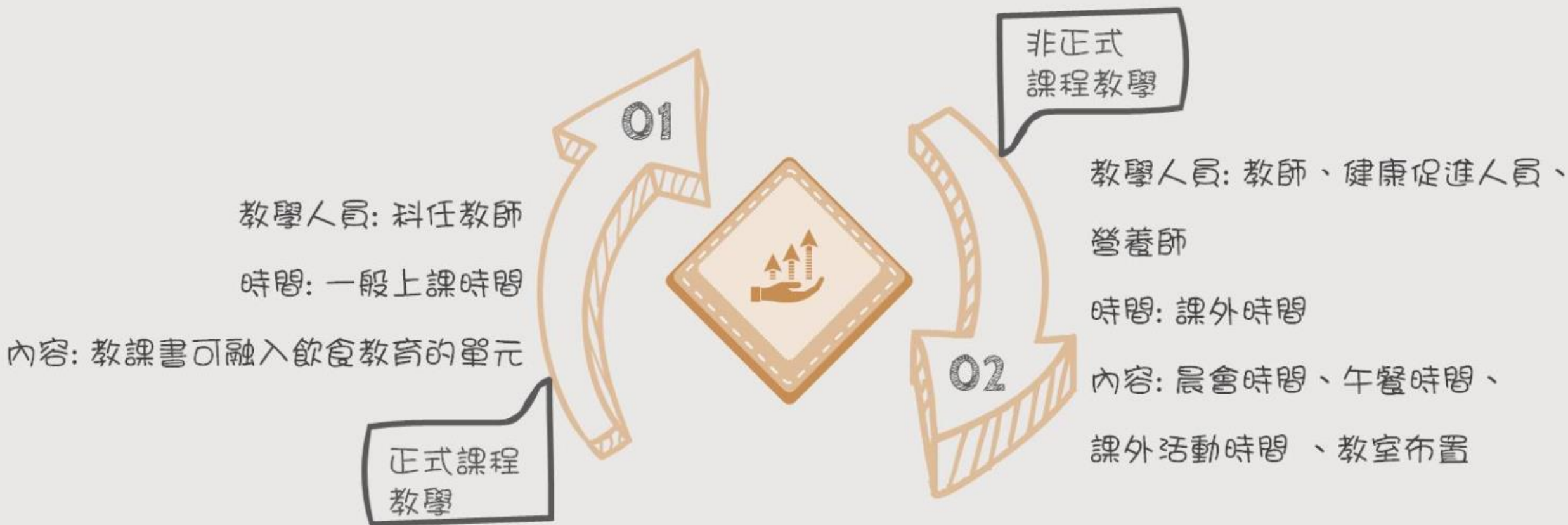
校園營養師

03

每學年至少
舉辦一次
營養教育
相關課程

重要性

如何推動學校的健康飲食教育？



重要性

如何推動學校的健康飲食教育？

01. 講課

將指導內容融入教課書裡



02. 主題宣導

學習知識與建立觀念



03. 影片/說故事

透過故事/個案討論/影片的方式，讓學童加深印象

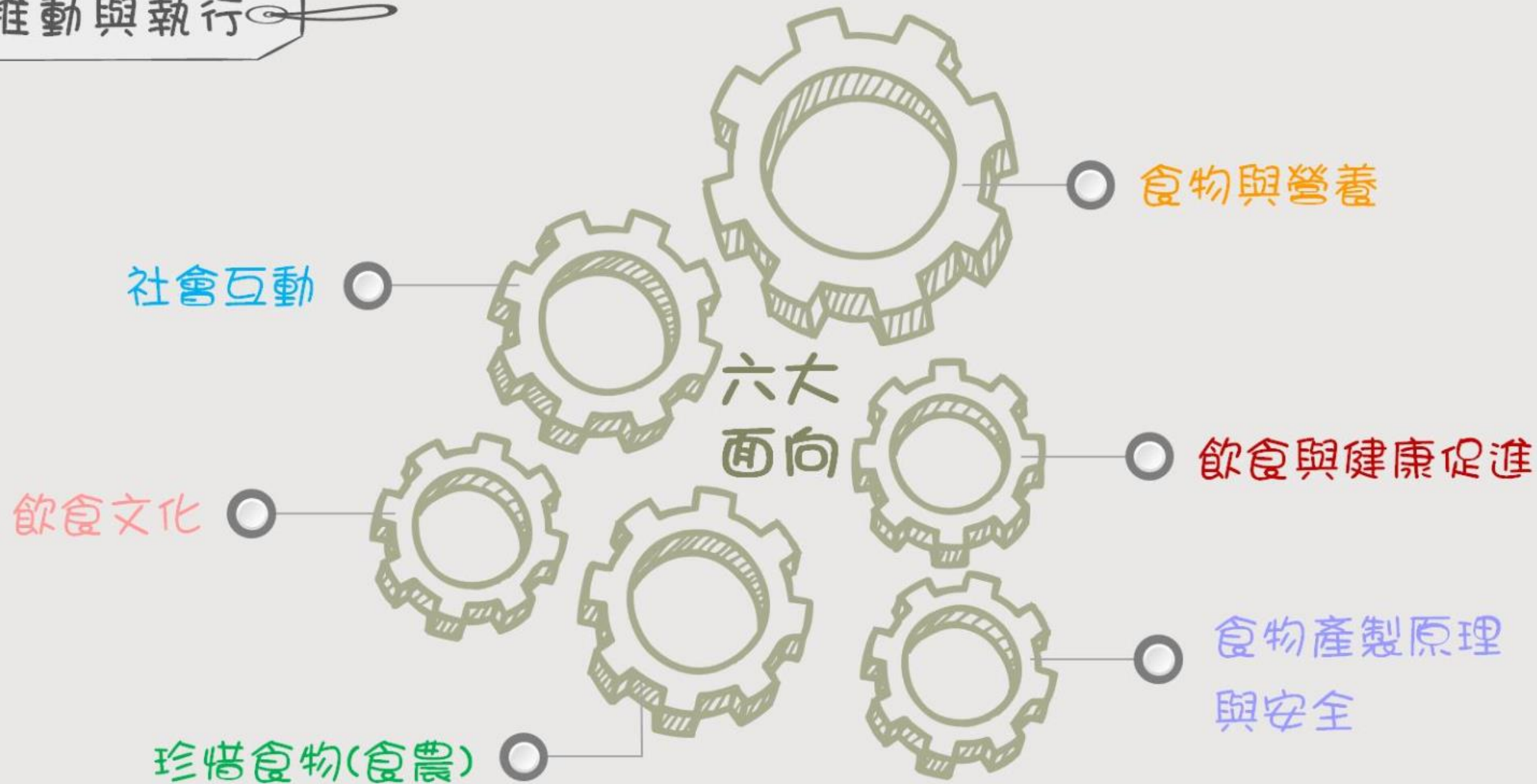


04. 動態活動

做中學，較易引起學童學習興趣



推動與執行



發展教員

分析

現況、問題點、
佐證資料

規劃

訂定目標、發展
策略、執行方式



發展教具

訂定目標對象

