

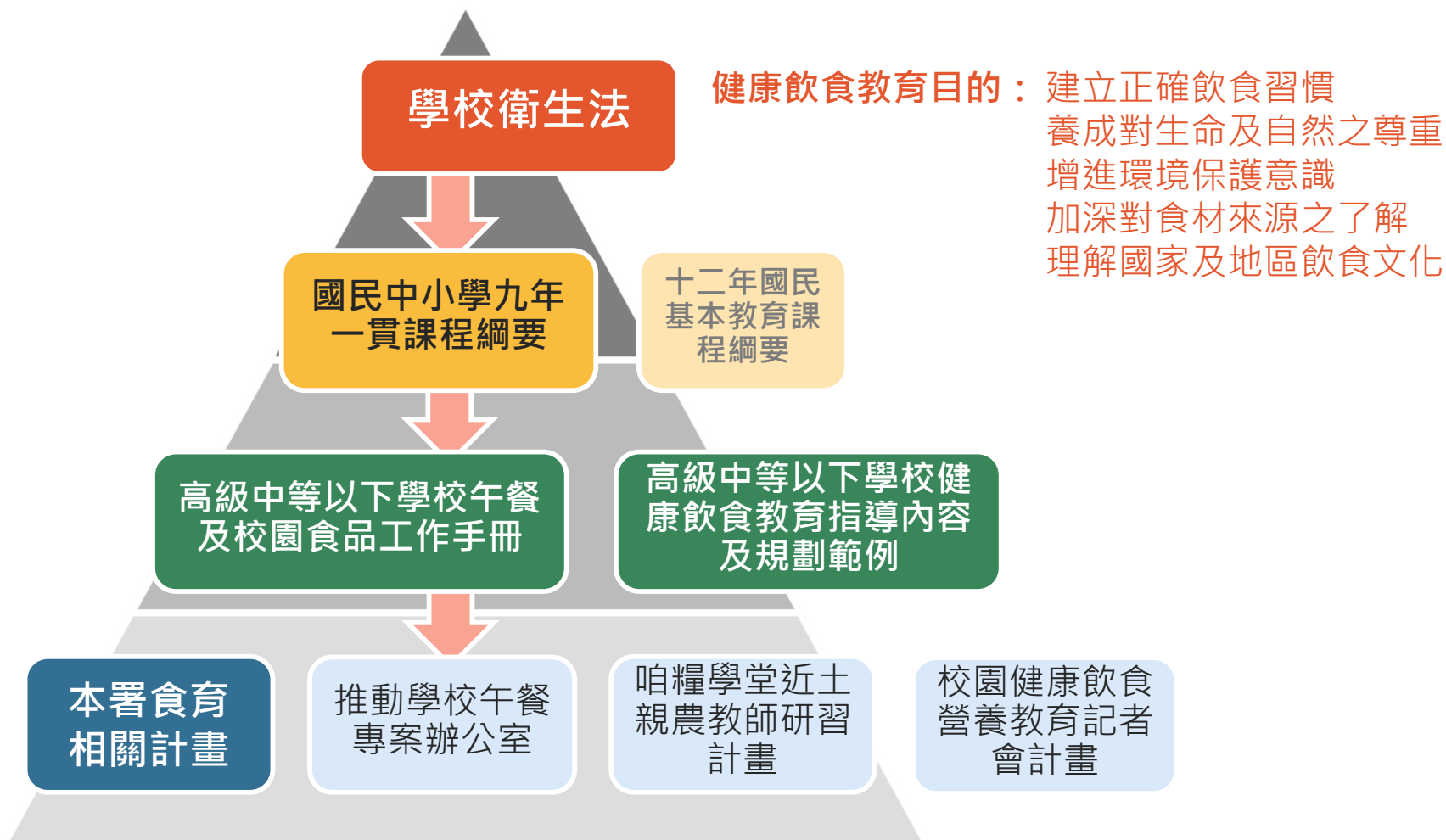


教育部國民及學前教育署 健康飲食教育推動情形

報告單位：教育部國教署

107年6月20日

健康飲食教育推動現況



健康飲食教育—課程綱要

• 國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域—人與食物

年級	學習內容
1-3	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p>
4-6	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p>
7-9	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p>

健康飲食教育—課程綱要

• 國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（家政教育）—飲食

年級	學習內容
1-2	1-1-1察覺食物與健康的關係。 1-1-2察覺飲食衛生的重要性。 1-1-3願意與他人分享自己所喜歡的食物。
3-4	1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3選用有益自己身體健康的食物。 1-2-4察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-2-5製作簡易餐點。 1-2-6瞭解均衡的飲食並應用於生活中。
5-6	1-3-1比較不同的個人飲食習慣。 1-3-2瞭解飲食與人際互動的關係。 1-3-3接納他人所喜歡的食物。 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。 1-3-6運用烹調方法，製作簡易餐點。 1-3-7認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。

健康飲食教育—課程綱要

• 普通高級中學必修科目「健康與護理」課程綱要

主題	核心能力	主要內容	說明
促進健康消費	應用正確的健康消費概念於日常生活中	消費者的責任與權益	2-1 學習食品的健康辨識（由何而來、對健康之影響）與選擇。 2-2 學習全民健康保險使用的正確觀念與健康醫療服務的辨識及選擇（如：就醫、健康檢查、體重管理等與健康相關之需求）。

健康飲食教育—課程綱要

• 普通高級中學必修科目「家政」課程綱要

主題	主要內容	說明
膳食計畫與製作	1.各生命階段營養需求 2.食品衛生與安全 3.膳食計畫與食物實作 4.飲食文化	1-1 各生命階段的飲食原則及營養需求 2-1 衛生安全的食品之辨識與選購 2-2 食品保存 3-1 個人的膳食計畫 3-2 均衡飲食調製 3-3 食物製備 3-4 用餐禮儀 4-1 飲食文化與影響因素 4-2 健康的飲食觀

健康飲食教育—學校午餐手冊

學校午餐教育活動



午餐生活教育 活動設計

- 一. 從田園到餐桌
- 二. 慢吃細咬好好吃



午餐衛生教育 活動設計

- 一. 用餐衛生我最行



午餐營養教育 活動設計

- 一. 飲食紅黃綠
- 二. 均衡營養健康來
- 三. 好食物大推薦
- 四. 正確選飲料

健康飲食教育—指導內容及規劃範例

高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例



非正式課程教學類型

- 藉由不同類型的活動、時間及資源於課程外補充或加強健康飲食觀念



飲食教育教學行事曆範例

- 依時間軸進行由淺至深的教學
- 搭配不同時間而設計，包含學校行事曆、台灣傳統節日、世界糧食日、四季變換之常見狀況（如冬季為感冒好發季節、夏季為食品中毒好發季節）。



課程教學內容範例

- 以現行教科書為例
- 不同科目的課程主題及單元，依據飲食教育指導內容六大面向及內涵搭配設定

健康飲食教育—指導內容及規劃範例

高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例



教育部國民及學前教育署 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容

教育階段	六大面向及內涵 年級	一、食物與營養	二、飲食與健康促進	三、食物產製原理與安全	四、珍惜食物（食農）	五、飲食文化	六、社會互動
		1.瞭解食物與營養的重要性 2.具備選擇、設計及烹調安全衛生、營養餐點之能力	1.實踐健康飲食與保健觀念於生活中 2.具備正確選擇食物及自我健康管理之能力	1.辨識食物的特性並運用適當食材 2.具備運用食品與營養標示之能力，以建立食品安全的正確觀念	1.瞭解農業生產過程，融入環境保護及永續發展之概念 2.具備珍惜食物之能力	1.瞭解及尊重各地區產物、飲食文化與歷史變遷 2.具備剖析媒體與流行所塑造的飲食型態之能力	1.具備規劃主題共餐之能力並增加同儕互動 2.展現合宜的飲食禮節，透過飲食增進人際關係 3.具備人道關懷之品格及生涯探索能力
		內容	內容	內容	內容	內容	內容
國小	1~2年級	◇瞭解食物的功能與重要性（認識六大類食物）* ◇認識食物的原貌*	◇建立細嚼慢嚥及感受食物的習慣* ◇建立口腔衛生健康行為（正確潔牙）	◇學會食品衛生與安全的重要性（正確洗手）*	◇農牧業食物生產歷程的體驗與珍惜食物* ◇能夠在生活中自備餐具、購物袋	◇享受與家人一起的用餐時光 ◇瞭解、分享家庭不同的飲食特色	◇願意與他人分享自己所喜歡的食物* ◇從正確拿筷子及姿勢表現合宜的用餐禮儀
	3~4年級	◇認識常見營養素及其優良食物來源* ◇具備製作簡易餐點的能力* ◇認識食物的原貌*	◇認識飲食對個人健康與生長發育的影響* ◇瞭解自己與家人的飲食習慣與喜好*	◇察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化*	◇在地食材及食物履歷的認識和體驗* ◇認識、感謝食物生產相關的人及大自然的賜與 ◇建立不偏食、不浪費食物的習慣*	◇能說出不同季節、在地食材的特色	◇學會菜餚適量分配（打餐）* ◇建立餐後整理與回收的習慣
	5~6年級	◇運用烹調方法，製作簡易餐點*	◇認識每日飲食指南與均衡飲食，並能分析自己的飲食行為* ◇瞭解兒童及青少年常見的飲食問題*	◇食物保存、生產與加工歷程之探索* ◇瞭解學校廚房的運作過程及市場採買*	◇具備在日常生活中減少及利用剩食資源的能力*	◇認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化* ◇認識家庭飲食型態*	◇與同學協力一起進行用餐情境及環境的準備（如抬餐）等 ◇體驗飢餓感受、關懷飲食弱勢族群*

註.*代表十二年國教課綱正式公布後配合修正

健康飲食教育—相關計畫專案

計畫名稱	合作單位	計畫內容	辦理對象	辦理時間	
107年推動學校午餐專案辦公室計畫	推動學校午餐專案辦公室	• 零廚餘、零污染研習	全國國中小師生	6月-8月	
		• 食農教育教案製作徵選(著重於教案觀摩)	全國高級中等以下學校、幼兒園	9月	
		• 食農教育繪本創作徵選(著重於教材運用觀摩)	全國民眾	10月	
		• 教師健康飲食教育研習	全國學校午餐秘書、營養師、教師	11月	
107年度咱糧學堂近土親農教師研習計畫	全國教師工會總聯合會	<ul style="list-style-type: none"> • 結合社會教育與學校教育推動近土親農教育 • 全球環境生態與在地食糧的關係 • 尊農與體認農夫對常民生活的重要貢獻 	全國教師	5月-12月	
健康吃快樂動 - 雲林縣校園健康飲食營養教育記者會計畫	雲林縣政府	<ul style="list-style-type: none"> • 均衡飲食金國王環遊旅程影片觀摩 • 食安五環推動學校午餐採用國產可追溯生鮮食材推動成果 • 雲林縣食農教育扎根教育展 	各直轄市教育局及各縣市政府	8月	
豐食2018年營養午餐計劃	豐食公益飲食文化教育基金會	<ul style="list-style-type: none"> • 教材、教案 • 食育教室Food Lab • 午餐食譜 	<ul style="list-style-type: none"> • 午餐廚藝競賽 	全國國中小師生、家長	107年9月-108年6月



健康向下扎根

國力向上提升

為孩子身心健康共同努力

祝福各位幸福平安

謝謝大家