**嘉義縣水上國民小學｢進餐指導｣教育**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 指導事項 | 指導要點 |
|      餐前準備 | 1.  餐前準備 2. 注意灰塵飛揚3. 洗手        4. 靜靜地入席 5. 取餐的禮儀  | ＊       收拾桌上的課業用品拭擦桌面。＊       桌巾要經常保持整潔。＊       有風沙時特別留意，注意黑板的粉筆灰。＊       洗手五步驟-溼→搓→沖→捧→擦＊       洗手最好用沖洗法，共同使用一桶水反而不衛生。＊       洗手應特別注意手指，指甲要剪短。＊       特別髒時要用肥皂洗，洗過的手不要再碰各種物品。＊       洗過手後要用手帕擦乾。＊       手洗乾淨後，將雙手肘置於桌面，雙手高舉架空。＊       入席後，不隨便走動，排好餐，安靜的等待分配。＊       分完後應向服務的同學，輕輕的點頭，表示謝意。＊       把食物按照順序排好。＊       手指儘量避免接觸碗杯上口。＊       輕取餐具儘量不發出聲音。  |
|    用餐中 | 1.  進餐前的感謝   2.  保持良好的進餐姿勢  3. 保持愉快的心情細嚼慢嚥  4.  吃法應有順序並留心菜外溢5.  不偏食，樣樣都要吃   | ＊       一滴水也有天地的恩惠，一粒米亦經不少人的辛苦、血汗，我們要感謝並珍惜地吃。＊       在全班都盛好飯後，由班長喊口令：『請用餐』、大家齊聲說『謝謝』、『請』。＊       伏著吃、姿勢歪斜，均不是良好的餐食姿勢。＊       進餐中不要離開座位。＊       進餐時不搖擺身體，養成安靜進食習慣。＊       咳嗽時要用手帕蒙著口鼻。＊       養成細嚼慢嚥的習慣。＊       放進口裡的食物一次不宜太多，要以碗或匙就口，不可出聲。＊       用餐時間25分鐘以上為宜。＊       依順序食用，並且要平均吃完。＊       湯碗要雙手端起，慢慢飲用，留意菜湯外溢。＊       針對學童不喜愛吃的食物，講解其營養價值，並鼓勵少量慢慢練習吃。 |
|       餐後 | 1.  餐具的收拾與整理   2.  餐後的衛生  3.  檢討反省   4.餐後的休息 | ＊       餐具要依照種類分別收拾。＊       殘餚要倒在廚餘桶。＊       自備一次四張衛生紙對摺，於用餐前置放於桌上左上角，可於用餐時擦拭，並在飯後擦拭嘴巴及雙手後，再擦拭餐具，便於清洗。＊       飯後要刷牙。＊       餐食、水果盡量在校吃完，以免變質變壞。＊       今天的進餐態度舉止合乎規定否？合乎衛生原則否？合乎進餐禮儀否？心情愉快否？＊       餐食時間是否適宜？＊       對食譜的感想？＊       餐後的桌椅整理後。＊       餐後30分鐘內不做激烈的活動。＊        |