**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。＊ |