

### 第三節 實施程序

有關本研究實施之流程(圖 3-3.1)及過程中主要的重要的步驟說明如下：

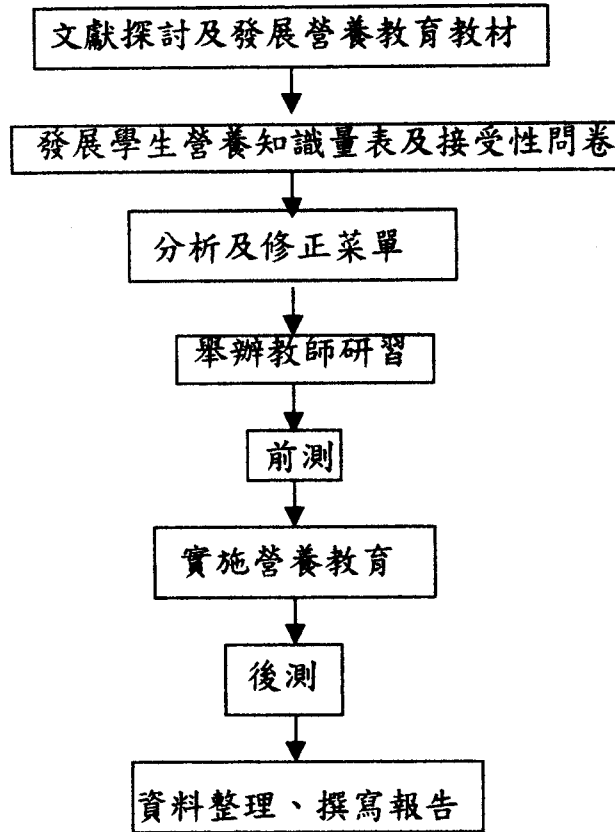


圖 3-3.1 工作流程圖

#### 一、文獻探討及發展營養教育宣傳教材

收集與學校午餐營養教育相關的資料，發展學校午餐營養教育教學活動(附件一)，主要內容包括：均衡飲食的重要性，及降低油脂、肉類攝取，增加主食、蔬菜、水果及奶類食品攝取對健康的影響。另外並根據教學內容發展適合高年級、中低年級學生(附件二、三)和家長的單張(附件四、五、六)。在家長單張方面除上述內容，尚著重於家裡如何配合學校的午餐教學活動做改變，及鼓勵學生注重均衡飲食及身體健康。

## 二、發展學生營養知識量表及接受性問卷

根據學校午餐營養教育之內容重點，編製營養知識量表(附錄一)，語句力求活潑、生活化。另外對學校午餐菜單食物內容及改變編製接受性問卷(附錄二)，除了要知道學生是否能察覺午餐菜單的各項改變，也希望能知道學生對該項改變的接受程度。

## 三、分析及修正菜單

收集三所實驗學校八十八年四月至六月的菜單，由研究人員先計算出菜單中各類食物之供應份數，再由3位團膳專家(名單參見附錄三)根據新訂之午餐基準修正後，交與各校執行。

## 四、舉辦教師研習

在教學活動開始前，在各校分別舉辦教師研習會，向全校教師說明學校午餐營養教育的重要性、實施方法，並詳細說明此次研究擬定之午餐營養教育方案之教學內容及教具的使用方法。

## 五、前測

在學校午餐營養教育教學前一至二週，由負責的營養師及午餐秘書發放營養知識問卷，先對三所國小的實驗班級學生進行營養知識前測，並任取至少三天進行午餐食物盤餘秤重。

## 六、實施營養教育

各校實驗班級教師於民國八十八年五月三日至民國八十八年六月十一日止，開始進行為期六週的「學校午餐營養教育」教學活動。另外在實驗進行中舉行家長座談會(圖 3-3.2)，向家長說明學校午餐將有何改變，需要家長如何協助，同時也對家長提出的營養相關問題一一解答，期望能在學校及家庭雙方面的配合下，養成學生良好的飲食習慣。學校午餐營養教育教學活動實施流程詳見表 3-3.1。

表 3-3.1 學校午餐營養教育教學活動實施流程

教學週數		教學內容	
教學前		1.發致家長函 2.辦理教師研習會 3.進行營養知識量表前測 4.進行各實驗班級盤餘秤重前測	
	40 分鐘課程	5 分鐘午餐活動	單張
第一週	我們吃的食物	1.今天吃了什麼 2.我愛吃飯 3.我吃了多少蛋、豆、魚、肉類？	夢幻島的魔法師—傑克 <sup>1</sup> 酷奇的午餐心情故事 <sup>1</sup>
第二週	你會怎麼做？	1.我要吃多少青菜？ 2.營養的牛奶 3.油在哪裡？	均衡午餐 GO!GO!GO! <sup>2</sup>
第三週	創意蔬菜美食	1.我吃太多蛋、豆、魚、肉類了嗎？ 2.不容易被接受的蔬菜 3.今天吃了什麼？ 4.吃水果真好	均衡一下— 全家一起 DIY <sup>2</sup>
教學中		舉行學生家長座談會	
第四週	認識乳品	1.牛奶的保存 2.深綠色蔬菜 3.看不見的油脂	
第五週	什麼是健康的食物？	1.黃紅色蔬菜與胡蘿蔔素 2.糙米、胚芽米與白米 3.粗糙的蔬菜更健康	
第六週		1.認識五穀根莖類的營養 2.今天吃了什麼？	

---

1.進行營養知識量表後測

2.進行各實驗班級盤餘秤重後測

---

註：<sup>1</sup>學生單張小冊

<sup>2</sup>家長單張

## 七、後測

「學校午餐營養教育」教學結束後一週，由負責的營養師及午餐秘書發放營養知識及食物接受性問卷，對三所國小的實驗班級學生進行營養知識及接受性後測的施測。另外，本研究小組人員由一所國小的實驗班級分別挑選中低、高年級每班學生各 10 人，進行午餐食物接受性訪談(圖 3-3.3)。

## 八、資料整理、撰寫報告

配合實驗進行收集實驗班級在教學前、後的午餐食物盤餘重量，整理各校寄回的問卷進行分析，以及各實驗班級教師對教學手冊的意見。



圖 3-3.2 學生及家長參加家長座談會實況



圖 3-3.3 研究小組人員與實驗班級學生進行訪談