

## 桃園市龍山國民小學用餐禮儀教育實施計畫

### 壹、依據

- 一、本校午餐工作推行實施計畫
- 二、本校健康促進學校實施計畫

### 貳、目的

- 一、推行營養教育，養成正確飲食觀念與均衡飲食的重要性。
- 二、增進學生飲食禮儀、秩序及衛生，養成愛物惜福、不浪費之習慣。
- 三、教導學生正確用餐禮儀，使學童養成優雅的用餐習慣。

### 參、用餐禮儀指導要點

#### 一、餐前準備

##### (一) 整理用餐環境

1. 飯前不做劇烈運動。
2. 收拾桌上用品擦拭桌面。
3. 開啟門窗讓空氣流通並注意避免黑板上的粉筆灰吹落餐桶。

##### (二) 洗手

1. 依照濕、搓、沖、捧、擦五個步驟清潔雙手。
2. 使用沖洗法，避免共同使用一桶水。
3. 洗過手後不要再碰觸其他物品。

##### (三) 準備餐具

1. 輕取餐具，儘量不發出聲音。
2. 手指不可放入乾淨的碗盤中或按在碗口上。
3. 餐具若不慎掉地，必須洗乾淨後才使用。

##### (四) 分配菜餚

1. 打菜學生應穿戴工作帽、口罩並禁止交談。
2. 正確的使用菜勺、夾子等器具分配菜餚。
3. 食物如不慎掉落地面，不可再食用。

## 二、進餐中

### (一) 保持良好的進餐姿勢

1. 趴著吃、姿勢歪斜、盤膝、搖擺身體均是不良進餐姿勢。
2. 進餐時保持安靜進食為宜，若必要與鄰座同學交談請輕聲細語。
3. 餐食中不要離開座位。

### (二) 保持愉快的心情細嚼慢嚥

1. 要養成細嚼慢嚥的習慣，咀嚼次數為十五至二十次為宜。
2. 進餐速度不宜太快或太慢，進餐時間至少二十五分鐘以上。
3. 要放進口裡的食物，一次不宜過多。

### (三) 注意各種食物的食用法

1. 主副食應交互食用，不偏食不挑食。
2. 食用麵或湯要小心，不滴漏碗外。
3. 湯碗用雙手端起，並少量慢慢飲用。
4. 指導學生吃完分配的食物。

## 三、進餐後

### (一) 餐具的收拾與整理

1. 用餐後用衛生紙擦拭餐具，將餐具放入餐袋中，帶回家洗滌。
2. 殘餚要倒在廚餘回收桶中，由午餐公司回收處理。
3. 清理及收拾桌面，並把桌椅、餐車歸還原位。

### (二) 餐後的衛生及休息

1. 飯後要漱口刷牙，潔牙後把牙刷、杯子的水份瀝乾，放回櫃子裡。
2. 餐後整理好桌椅，靜靜的休息。
3. 餐後不做激烈的活動。

肆、本計劃陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

衛生組長 許開力

主任：

訓導處主任 邱創炫

校長：

龍山國民小學 校長 羅明訓