

高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

壹、說明

依據「學校衛生法」第16條：「健康飲食教育應以建立正確之飲食習慣、養成對生命及自然之尊重，並增進環境保護意識、加深對食材來源之了解、理解國家及地區之飲食文化為目的。」；為促進學生健康，教育部國民及學前教育署(下稱國教署)前於107年公告「高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例」，提供高級中等以下學校作為健康飲食教育之參考運用。

因應「食農教育法」公布，國教署特修正「高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃」，參酌食農教育法6大推動方針，納入支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業、地產地消永續農業等重要精神，將飲食教育融入生活，使其內容更臻完善，得以因地制宜使各級學校依現場需求及教學階段，適時與學校午餐、課程領域及議題互相結合，參考本指導內容加以運用。

貳、高級中等以下學校健康飲食教育指導內容

一、本內容分為六大面向，包括食物與營養、飲食與健康促進、食物產製原理與安全、環境永續(珍惜食物、廚餘處理)、飲食文化、社會互動。透過學校飲食教育推動，達成下列目標：

- (一)攝取適切營養，維持身心健康。
- (二)養成良好飲食習慣。
- (三)了解食物生產、製作及餐飲製備過程，建立食品安全觀念。
- (四)尊重生命及自然環境、學習感恩惜食。
- (五)認識與尊重傳統與多元飲食文化，具備人道關懷之品格及生涯探索能力。

二、因應學生身心發展成熟度，依照教育階段分成1至2年級、3至4年級、5至6年級、7至9年級、10至12年級，共五個學習階段；在同一學習階段裡，內容可跨不同面向，以整合、跨領域的方式進行學習。

三、不同學習階段應配合學生的認知程度、心智發展、生活經驗、技能操作與實踐能力，規劃適合的內容，不宜重複出現相同指導內容，但可採螺旋式課程設計，此為學校自主範圍。

國民小學（1 至 2 年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解食物的功能與重要性 ◇認識食物的原貌
飲食與健康促進	<ul style="list-style-type: none"> ◇培養細嚼慢嚥及感受食物的習慣 ◇建立口腔衛生健康行為 ◇瞭解飲食對個人健康與生長發育的影響
食物產製原理與安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解食品衛生與安全的重要性 ◇認識營養午餐廚房對食品安全的管理與運作
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	<ul style="list-style-type: none"> ◇體驗食物生產歷程 ◇建立珍惜食物的習慣 ◇建立自備餐具、購物袋的習慣
飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解家庭飲食文化
社會互動	<ul style="list-style-type: none"> ◇樂於與他人分享自己喜歡的食物 ◇建立合宜的用餐禮儀

國民小學（3 至 4 年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解常見營養素及其優良食物來源 ◇描述食物的原貌
飲食與健康促進	<ul style="list-style-type: none"> ◇覺察自己與家人的飲食習慣與喜好
食物產製原理與安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇覺察食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化 ◇具備製作簡易餐點的能力
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	<ul style="list-style-type: none"> ◇認識選購在地當季食材對環境的影響 ◇建立不偏食、不浪費食物的習慣
飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解居住縣市的飲食文化
社會互動	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解並能執行菜餚適量分配原則 ◇培養餐後整理與回收的習慣 ◇感恩大自然的賜與及食物生產相關的人

國民小學（5 至 6 年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	<ul style="list-style-type: none"> ◇運用合宜食材、烹調方法，設計健康餐點 ◇認識原型食物的營養價值 ◇瞭解均衡飲食概念
飲食與健康促進	<ul style="list-style-type: none"> ◇培養選擇健康飲食的能力，省思自己的飲食行為 ◇瞭解兒童及青少年常見的飲食問題 ◇檢視家庭中健康與不健康的飲食樣態
食物產製原理與安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇省思並關注食品安全議題 ◇覺察食物選購行為與食品衛生安全之間的關聯 ◇瞭解科技於農業生產的應用與影響 ◇檢視家中食物保存環境
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	<ul style="list-style-type: none"> ◇判斷如何減少及利用剩食資源 ◇建立農林漁牧產品地產地消的思維 ◇認識、辨識，並能選購具有在地食品標章食物
飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> ◇瞭解臺灣傳統節慶食物與本土飲食文化 ◇瞭解四季節氣與飲食的關聯
社會互動	<ul style="list-style-type: none"> ◇建立同儕合作準備用餐的行為 ◇建立合宜的國際餐桌禮儀及用餐行為

國民中學（7至9年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析青少年的營養需求，設計並規劃合宜的飲食 ◇瞭解常見營養素對健康的影響 ◇選購與設計健康餐點並創意運用
飲食與健康促進	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析青少年飲食消費行為的常見問題 ◇辨識校園週邊常見食物優缺點，選擇健康外食 ◇分析個人與家庭飲食行為對健康的影響 ◇瞭解不同消費管道與風險，採取合宜的飲食消費行為
食物產製原理與安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析預防食品中毒的要點與因應方式 ◇解讀並辨識包裝食品之標示 ◇培養食物選購技巧並能有效運用 ◇認識食品添加物與加工食品 ◇瞭解食物適宜的保存方式 ◇瞭解食物從農場到餐桌的歷程 ◇具備製作餐點的能力
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析環境生態、媒體議題與飲食趨勢的關聯 ◇分析飲食行為對自然環境的影響
飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析並體驗世界各國及其宗教對飲食文化的影響 ◇分析家庭文化對飲食行為的意義及影響
社會互動	<ul style="list-style-type: none"> ◇關懷並能提出幫助飲食弱勢族群之可行方式 ◇瞭解動物福利之意涵與可行的做法

高級中等學校（10 至 12 年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析各生命階段營養需求 ◇規劃自己與家人的健康飲食 ◇善用食物組合與烹調方法，進行健康餐點設計
飲食與健康促進	<ul style="list-style-type: none"> ◇應用飲食與運動計畫，落實健康體位管理 ◇瞭解疾病與飲食關係，學習飲食管理
食物產製原理與安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇應用不同食物的烹調方式 ◇進行飲食安全風險評估，確保食品安全 ◇分析農業與糧食安全議題之間的關聯性 ◇認識食品添加物與加工食品
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析低碳飲食、糧食議題與環境永續的關聯 ◇解析全球糧食議題 ◇反思國家農業及相關政策與環境永續的關聯性
飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> ◇分析、辨識流行飲食趨勢及身體意象 ◇應用飲食美學設計、製作餐點 ◇分析各種飲食觀點對消費行為的影響 ◇分析並尊重不同國家、宗教的飲食文化
社會互動	<ul style="list-style-type: none"> ◇培養具備策畫議題式共餐的能力 ◇分析農業、飲食及相關行業之生涯規劃

參、高級中等以下學校健康飲食教育規劃建議

健康飲食教育指導內容可搭配不同時間進行設計，包括納入學校行事曆(如開學體位測量)、配合臺灣傳統節日(節氣)、世界重要節日(如糧食日)、季節變換之常見狀況(如冬季為感冒流行季節、夏季為食品中毒好發季節)，學校可參考指導內容及以下建議，加以規劃執行：

- 一、學校可依據飲食教育指導內容六大面向及內涵，於領域學習課程、一般科目、專業科目及實習科目，融入健康飲食教育內涵。
- 二、學校可發展跨領域統整性主題／專題／議題探究等學校本位的校訂課程，利用多元的選修課程、彈性學習課程時間進行，使其更貼近學生需求和生活經驗，提高學習的實用性，並提升學生健康飲食的全面發展。
- 三、學校可視教學需求結合農事體驗活動，走出課室，讓師生親近自然並認識農業發展，給予學生多元學習的環境，包括：休閒農業旅遊、作物種植、照顧及作物採收體驗、農產品DIY活動等。
- 四、學校可善用學校午餐體驗，學校午餐時間是實施飲食教育的適當時機，除可透過餐點、食材說明等加強營養與飲食相關知識外，也可以讓學生嘗試自行設計菜單、實際執行用餐禮儀(如：一起開動、適當使用餐具等)，更可透過同儕間的共餐、打菜等互助合作，實踐飲食素養。
- 五、學校可利用班(週/朝)會時間進行教學或討論等活動，搭配校園內環境營造、運用校園空間進行農耕體驗、學藝競賽(海報設計、作文、繪畫比賽等)以及實際參與餐飲製備過程等。
- 六、學校可根據學生定期健康檢查的結果，以及師長對學生日常飲食的觀察，進行學校飲食諮詢指導，設計團體或個人的飲食指導、健康促進目標，並製作紀錄及持續追蹤。
- 七、飲食教育及文化應在家庭紮根，除了在學校裡接受健康飲食教育外，更需要家庭環境的支持、家人的配合，更有助於健康飲食教育深植於生活中，學校可運用策略鼓勵家長參與及支持，例如：家長參與學校午餐供應會議、與學生完成飲食教育學習單、寒暑假家庭作業，並增加親子共餐、親子烹飪的頻率等。
- 八、學校可結合社區資源，如：社區環境、人力、政策、醫療等，進行飲食教育，建立社區飲食文化觀念、瞭解農業生產及加深與社區的認同感，包括：連結在地生產者、農業相關產業、農民團體等資源，進行農業生產、消費的相關體驗，或參與在地農會活動、參觀社區超市、與鄰近社區長者共餐、策劃長者議題式共餐、社區健康中心健康飲食宣導、利用社區資源了解家庭成員不同生命階段營養或飲食相關疾病的指導等。