

自我省思與改進

個人因職務關係，負責推廣午餐營養教育。本單元主題「營養的食物」正好可以與營養教育結合，將衛福部「我的餐盤」概念融入於課程當中，強化孩子有關六大類食物的相關知識，建立營養要均衡的觀念。藉由檢視自己的三餐並對照「我的餐盤」概念，引導學生自我覺察自身的飲食取向並能理解均衡飲食的重要。設計以「我的餐盤」口訣歌引起動機，讓小朋友除了能將六大類食物琅琅上口之外，也能記得各類食物的數量分配。

課程執行後也印證學生們果真能輕易哼出口訣歌，也能分享解釋其中道理。只是「知」與「行」可能還存在著一定的距離需要在努力。此外，食物與營養內容其實頗為龐雜，內容取捨與時間掌控仍待精進。