

自我省思：

本課程從學生平時最常接觸的零食講起，讓學生檢視自己所帶的食品包裝，讓學生知道零食及飲料種類很多，從老師的介紹中，學生發現有些零食比較健康，但有的比較不健康，含有許多添加物，所以上完課程後他們懂得在購買之前，除了先看製造日期保存期限外，還要特別注意食品標示及成分標示，學會挑選具有營養價值的食品。我覺得這次課程不只對學生幫助很大，他們更會回家分享所學讓家人也能安心及健康吃。

改進：

本課程一部分介紹食品添加物，因成分多為化學化合物，許多學生較難理解，未來改進方式可輔以影片介紹或簡化以常聽到的名詞來說明食品添加物，不要太著重於添加物的化學名稱。