

自我省思與改進-113.12.20

1.應該善用營養午餐菜單，除了可以聚焦食物的填寫，在分類六大類食物和六大營養素時也能讓課程更順利進行。

2.先講熱量營養素、非熱量營養素和熱量計算，再提熱量消耗，最後又講回熱量攝取，教學流程略卡。建議改進教學流程：從學生期初健康檢查時的體重量測開始，先計算個人每日的熱量消耗，再講到每日的熱量攝取，最後練習計算食物的熱量。