

文昌國小用餐指導原則

項目	指導事項	指導要點
餐前準備	- 餐前準備 - 注意灰塵飛揚 - 洗手 - 靜靜地入席 - 取餐的禮儀	* 收拾桌上的課業用品拭擦桌面，保持整潔。 * 有風沙時特別留意，注意黑板的粉筆灰。 * 餐前要養成洗手的好習慣。 * 洗手應特別注意手指，指甲要剪短。 * 洗過手不要再碰各種物品。 * 入席後，不隨便走動，排好餐，安靜的等待分配。 * 分完後應向服務的同學，輕輕的點頭，表示謝意。 * 手指儘量避免接觸碗杯上口。 * 輕取餐具儘量不發出聲音。
用餐中	- 進餐前的感謝 - 保持良好的進餐姿勢 - 保持愉快的心情細嚼慢嚥 - 吃法應有順序並留心菜外溢 - 不偏食，樣樣都要吃	* 一滴水也有天地的恩惠，一粒米亦經不少人的辛苦、血要汗，我們感謝並珍惜地吃。 * 在全班都盛好飯後，由導師帶領學生朗誦感謝詞：「本縣是農業縣，餐桌上的食物是許多農、漁民努力的成果，在用餐之前我們感恩土地、感謝農民、謝謝食物，123開動」。 * 趴著吃、姿勢歪斜，均不是良好的進餐姿勢。 * 進餐中不要離開座位。 * 進餐時不搖擺身體，養成安靜進食習慣。 * 咳嗽時要用手帕蒙著口鼻。 * 養成細嚼慢嚥的習慣。 * 放進口裡的食物一次不宜太多，要以碗或是匙就口，不可出聲。 * 用餐時間 25 分鐘以上為宜。 * 主副食應交互食用，不要只吃喜歡的食物。 * 湯碗要雙手端起，慢慢飲用，留意菜湯外溢。 * 針對學童不喜愛吃的食物，講解其營養價值，並鼓勵少量慢慢練習吃。
用餐後	- 餐具的收拾與整理 - 餐後的衛生 - 餐後的休息	* 殘餚要倒在空的餐桶中，倒乾淨帶回家清洗 * 不踩踏落在地上的食物 * 飯後要刷牙及每星期二含氟漱口水使用。 * 餐後的桌椅整理後，靜靜的休息。 * 餐後 30 分鐘內不做激烈的活動。