

營養教育 場域體驗 讓小朋友從生活中學習

(圖文/ 學生事務及校園安全組邱秋嬋提供)



為提升學童體位適中率，教育部國教署大力推動校園健康體位輔導與推廣計畫，委託台北醫學大學保健營養學系規劃一系列的健康體位課程，讓國小學童在課堂上學習營養知識後進入場域應用學習，學生專注力及學習效能大幅提升，並直呼上課太有趣了。

監察院監察委員張武修為關心學童健康，瞭解學校飲食教育執行現況，108年12月19日上午由教育部范巽綠政務次長陪同，前往台北市立信義國小進行瞭解觀課。張武修對學校善用場域資源進行營養教育的學習模式至表肯定，他表示，兒童健康成長需要從生活中學習均衡飲食，除了課堂上的營養知識傳遞外，將知識帶入場域更有助於學童學習。

本次活動為國小中年級的延伸教材，除讓學童學習如何營養標示閱讀外，更教導學童如何計算食品中糖的含量，同時利用健康與體育課程，以「隨糖任務」議題融入，由老師在課堂上說明精緻糖食物吃多了對身體的危害，教導學童如何看懂營養標示及找出飲食中甜蜜陷阱，並設計資料夾以小朋友熟悉的黑熊軟糖舉例營養標示及黑熊軟糖貼紙，讓學童DIY貼上吃過的食物品項，與找出的含糖量等於幾張黑熊貼紙，貼在資料夾中。

教室課程後隨即以特務出任務方式，由老師帶隊進入學校附近全聯超市，讓學童分組競賽找出最高及最低含糖食物，以差距最多為優勝，學童都非常高興並投入討論，並在課程最後分享表示，上課變得好有趣，以後要陪媽媽去超市，並教媽媽看含糖標示計算熱量

及如何辨識甜食的陷阱。活動中亦有家長代表參與，也非常肯定支持此類教學活動，希望教育部及學校多加推廣。

范政務次長表示，十二年國民基本教育課程中，除領域課程，學校亦可依校本需求、地區特色或連結在地生活等因素，規劃校本課程來強化推動健康飲食教育，讓學生從生活中學習，培養學生健康飲食素養、辨識食物的營養標示，具備選擇健康營養安全的食物消費能力。此次教學觀摩活動將知識帶進場域應用更有助於學童學習，並能實際應用，教育部將並進一步了解學生吃早餐的習慣，培養學生正確飲食習慣。張武修及范巽綠均不約而同認為，可以將家長納入共同學習的參與對象，應可讓學習成效更加乘。

教育部表示，兒童健康成長需要均衡飲食，近年來愈來愈多國家開始推廣讓孩童參訪超市、雜貨商店去認識各種食物，了解食物的營養成分，國外文獻也提到，孩童參與過超市訪視，對於食材的選擇及平常的飲食習慣皆有正向的改變，孩童會去選擇較不易造成肥胖的食物，亦會改變自己平常的飲食習慣，變得更多元攝取各種營養食物。因此教育部將繼續鼓勵學校利用議題融入課程方式，推廣健康飲食場域教學活動，讓學童健康從小扎根。