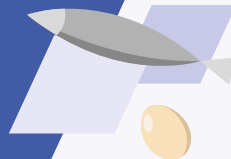




營養教育

文·圖 | 教育及青年發展局學生綜合發展處



3-6 歲飲食金字塔

6-12 歲飲食金字塔

近年來澳門雙職家庭越來越多，父母出外工作，孩子的午膳會交由學校或托管中心協助供給，故此學校的營養教育對孩子健康非常重要。教師從小培養孩子的健康意識，讓孩子有足夠營養，才能讓孩子擁有強健體魄。

營養教育的要點是“均衡飲食”和“飲食金字塔”。“均衡飲食”就是每天攝取的食物應包含為身體提供足夠熱量和各種必須的營養素，以維持身體機能和預防各種疾病；“飲食金字塔”依營養特質將食物分為六大類：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類或乳製品、蔬菜類、水果類、油脂類，各類食物的食用量適當應分配。

教師在向孩子傳授營養知識時，宜以多元、有趣、生活化的方式，將營養知識融入各科課程之中，向孩子清楚傳達正確的營養訊息，使孩子能在生動活潑的互動下愉快的學習，才能讓他們謹記在心，建立正確的飲食觀念，進而改變自己的飲食習慣。進行營養教育時可注意以下幾點：





水果 FUN 享日



(1) 強調食物與自身的相關性

大家都知道營養與疾病的關連，但如果教師一直與孩子談疾病，他們會覺得與健康的自己關係不大而失去興趣。因此可以改為告知想增高、體型健美或提高智力該如何吃，會較易引起他們的興趣。

(2) 享受食物的喜悅

教師幫助孩子欣賞食物和享受食用過程，進食期間保持愉快的心情；向孩子說明每種食物的益處，讓孩子從中了解食物的營養價值，不要強迫孩子進食，否則容易引起反感。

(3) 給孩子們選擇的機會

當教師以食物來獎勵孩子時，應推薦健康食物給孩子考慮，可以藉此機會以學校小賣部的食物分類表，教導孩子健康與不健康食物的分別，從而引導孩子選取健康食物。

營養教育與本地醫療與健康關係密切。如果營養教育能充分發揮作用，讓孩子擁有強健體魄，則既能提升他們學習效率，亦可降低他們生病的機率，從而降低可能產生的醫療費用。有良好營養知識的孩子們也會將健康飲食的理念傳遞給家長，促進全民健康。🍌