

餐前五分鐘執行計畫

- 一、依據南市教安(二)字第 1131215155 號，臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫。
- 二、推廣餐前五分鐘，每週應至少實施一次以上。(影片位置請詳見附件一)
- 三、請各班執行時，導師協助拍照，並上傳照片。



附件一：

餐前 5 分鐘課程(在學生打完飯坐定後播放，邊吃邊看)

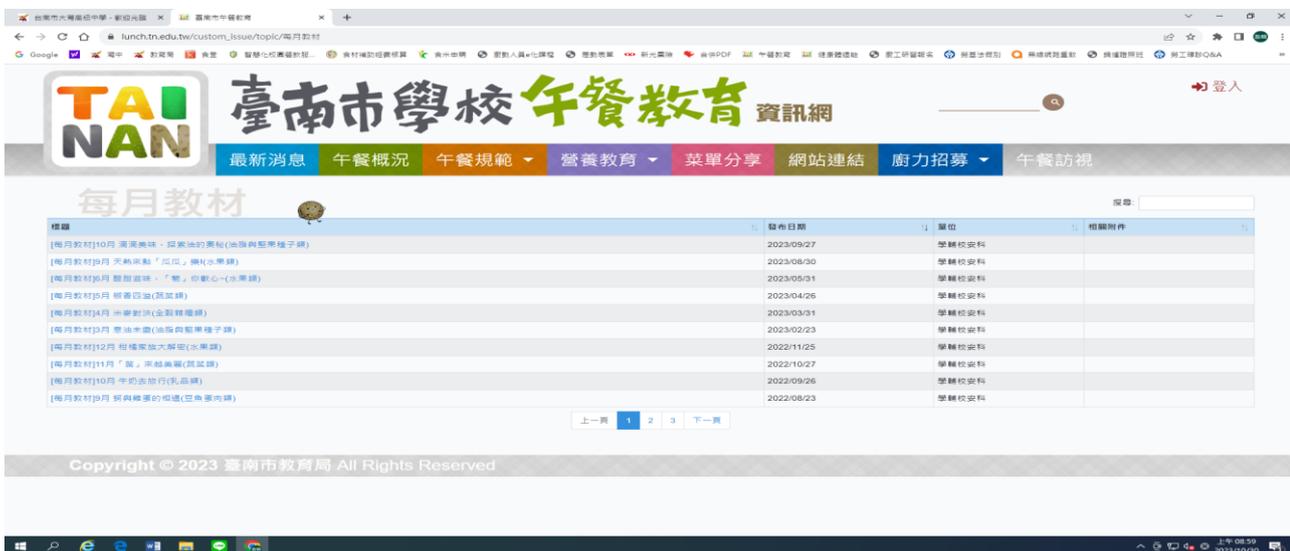
1. 點選學校網站右邊之「餐前 5 分鐘」連結



2. 點選營養教育 → 餐前 5 分鐘 → 每月教材



3. 選 9~11 月(任 2 月)的課程皆可(可以當月餐前五分鐘為主)



4. 記得是選國中課程

2023/09/27 · 學務校安科

[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	油什麼不一樣	沙拉讓油	一起去滴油	油與危險
影片內容	動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步	認識油脂的組成，並了解對人體的益處	豬油的應用及如何辨別劣質油	不同油脂的特性與烹調方式
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	食物到底用油	選擇烹調用油? 發煙點很重要	破除油脂迷思，選對好油的四大重點	動物油、植物油、反式脂肪酸大解析!
影片內容	動物油脂的食用利弊與注意加工食品	烹調用油該如何選擇，不同油品的特性	介紹三大脂肪與油脂對身體的好處	攝取油脂的注意事項，辨別油脂是否優質
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值
來源	臺南市政府 教育局	健康2.0	Hello醫師	邱正宏 談健康 Grand Health