

第3週 101.9.13

節目內容

- 午餐營養講座-低碳健康從食做起
- 本週有獎徵答題目
- 上週有獎徵答答案&名單



主播：周聖雅.陳晴好

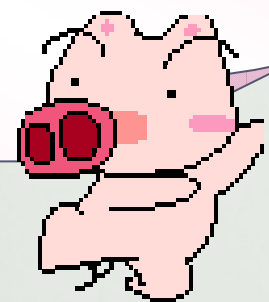
午餐營養講座： 低碳健康從食做起！

第一題

本週有獎徵答題目

週一營養午餐吃環保蔬食餐
可以幫助減緩地球暖化。

(是非題請填○或×)



第二題

本週有獎徵答題目

多吃哪些東西可以減少地球暖化，請選出3個答案？

- (1) 在地食材 (2) 外國進口食物 (3) 加工品和零食 (4) 牛肉 (5) 當季蔬果 (6) 少鹽少油少糖的食物 (7) 炸豬排

第三題

本週有獎徵答題目

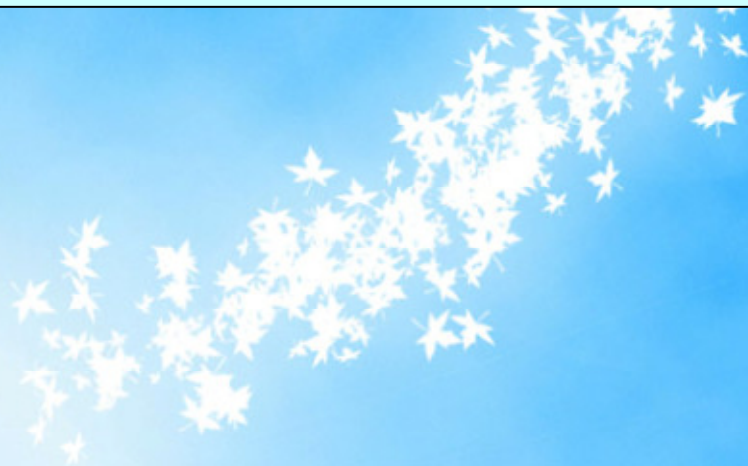
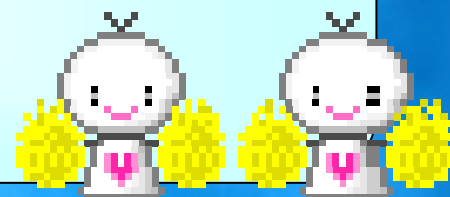
請寫出2樣桃園在食材。



抽獎時間：
今天中午12:30~13:00

請到訓導處拿答題紙，寫
上答案，在今天中午前，
將答案投入有獎徵答信
箱，就有機會獲得小禮物
哦！

上週有獎徵答答案 及得獎名單



第一題



第一題：餐後要做激烈
的活動才可以幫助消
化。請填（○）或（X）

答案是：（X）

第二題



第二題：用餐前要洗手，餐後要漱口刷牙。
請填（○）或（x）

答案是：（○）

第三題



第三題：午餐進餐禮儀很重要，請你寫出兩項應注意的事項？

答案是：*餐前準備應注意事項有：

1. 正確小心運送膳食，食物要加蓋，並使用專用推車運送至各班級。
2. 整理用餐環境及洗手，收拾桌上用品，擦拭桌面，並正確的洗手及注意節約用水。
3. 洗手後安靜入座，不任意走動，靜待分配。
4. 分配菜餚，服務生應穿戴工作帽及口罩。
5. 全班盛好飯菜後，進行用餐前的感謝語。

第三題



第三題：午餐進餐禮儀很重要，
你寫出兩項應注意的事項？

* 進餐時應注意事項有：

1. 保持良好的進餐姿勢及愉快的心情。
2. 注意各種食物的食用法，吃完分配的食物-不偏食不挑食
3. 進餐速度不宜太快或太慢，吃飯的速度要適宜，必須細嚼慢嚥。進餐中交談宜輕聲細語。

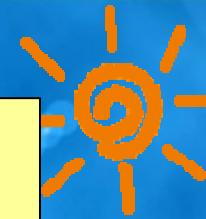
第三題



第三題：午餐進餐禮儀很重要，
你寫出兩項應注意的事項？

*最後介紹進餐後應注意事項：

- 1、餐具的收拾與整理，殘餚要倒在廚餘處理桶內
- 2、餐後的衛生，飯後要漱口刷牙，取用具時要安靜。
- 3、餐後的休息、餐後不做激烈的活動，靜靜的休息。



上週有獎徵答得獎名單





See You
Next Week!!

興國



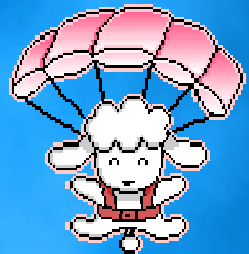
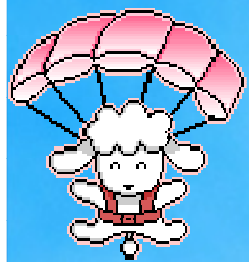
學習加油站

下

週

再

見



本週教學活動流程

- 一. 數位電台節目播放15分鐘
- 二. 導師解說低碳健康從食做起簡報(nas教師上傳下載區)15分鐘

