

二-2-2 萬豐國小 112 學年度學校實施家庭教育成果 主題：學生參與家庭教育活動

課程名稱	營養教育宣導：認識穀物、吃出健康
	授課對象：1-6 年級 / 主講人：古湘如護理師
實施情形與效益評估	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食金字塔—認識六大類食物 兒童一日飲食建議量 2. 認識飲食黃金比例 221 讓你健康吃一餐 3. 飲食不均衡 愛糖飲、高油糖點心 影響順暢力與情緒宣導 4. 細嚼慢嚥好健康，嚼出食物甘甜味 5. 解身體的渴 白開水是您更好的選擇 	
	
衛生教育-營養教育宣導	認識各種穀物的成分
	
如何吃飽但不吃胖	營養均衡不偏食，頭好健康又壯壯