

# 108學年度飲食教育宣導 用餐禮儀



# 用餐前

- 準備桌子
- 洗淨雙手
- 排隊閉口取菜
- 餐食擺盤美學

## 餐桌禮儀




# 準備桌子

- 午餐時間，將書本收拾乾淨
- 擦拭桌面
- 鋪上餐墊準備吃午餐





# 洗淨雙手(洗手步驟)

- 洗手避免病從口入
- 濕搓沖捧擦 

做好洗手五步驟，把病菌洗光光



濕

打開水龍頭把手淋濕。



搓

抹上肥皂或洗手乳，手心手背搓揉超過20秒。



沖

用水將雙手洗沖乾淨。



捧

小心捧一些水把水龍頭沖乾淨，然後關水。



擦

以乾淨的毛巾或紙巾將手擦乾。

# 食物掉在地上，3秒或5秒內撿起來 就不會沾染到細菌微生物嗎？

無論是3秒、5秒或N秒，食物都會沾染到細菌等微生物。若不慎攝食入病原菌，如病原性大腸桿菌、沙門氏菌等，都可能會引發食物中毒，導致腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀，建議食物掉在地上勿食用，或是確實清洗烹調後再食用。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

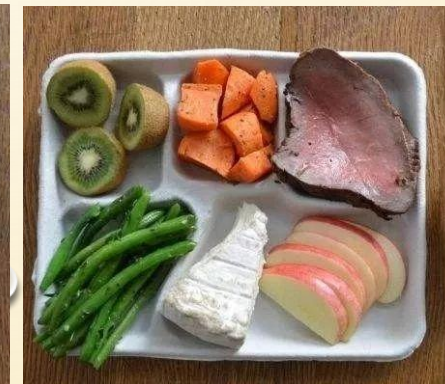
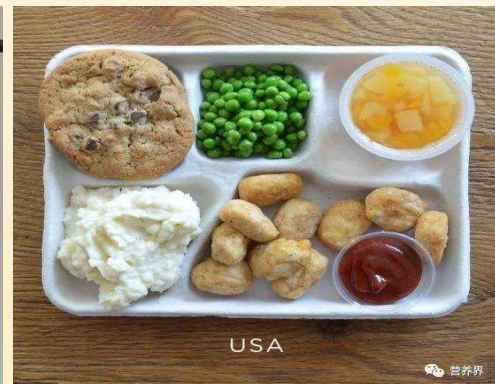
# 閉口取菜

- 打採班應戴上口罩，以確保用餐衛生安全。
- 排隊領餐勿聊天，避免口水亂噴。



# 餐食擺盤美學

- 取菜適量，不偏食
- 取菜比例
  - 221
- 避免用過多的湯汁拌飯
  - 鈉含量跟油脂會攝取過多



# 用餐中



•味噌湯：  
就像用杯子喝東西一樣地喝在碗中的湯，  
然後用你的筷子撈出裡面的湯料來吃。

•麵條：  
當把麵吸進嘴裡時，要發出適當的聲音。



•壽司：  
倒少許醬油在店家提供的小碟子裡，避免浪費。



我很高興的享用

いただきます

## 在餐廳



- 坐好吃飯
- 「筷」樂用餐
- 安靜是一種美德
- 細嚼慢嚥
- 不偏食愛惜食物
- 保持愉悅的心情



# 坐好吃飯



- 好好坐著是基本的用餐禮儀
- 如果追逐嬉戲，可能會打翻菜餚影響同學用餐或發生危險。

## 3歲童吃熱狗跌倒！竹籤直插腦幹險死

[三立新聞網 setn.com](http://setn.com)

31.8k 人追蹤

追蹤

三立新聞網

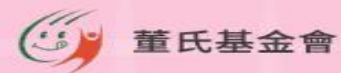
2019年5月4日 上午5:05

大陸中心 / 綜合報導

小孩吃東西真的要注意！大陸浙江一名3歲男童吃熱狗時不慎摔倒，結果竹籤直接插入他的喉嚨，嚇得家人趕緊將他送醫搶救，事後醫師替他照電腦斷層掃描，發現竹籤竟插入男童「腦幹」尚且深度達3公分，讓醫師趕緊替男童手術，目前男童手術後身命跡象已恢復平穩，不過仍陷入昏迷中。



# 「筷」樂用餐



正  
確  
拿  
筷  
子  
的  
姿  
勢



**支點**  
● 拇指固定在食指的第三節處

● 僅上側動

● 下側固定

頭部

首先正確輕巧地拿好筷子，再如圖般，確認以下三點。

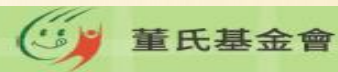
1. 二根筷尖齊頭，筷子頭部露出手部1公分。
2. 拇指前端輕輕固定在第二指關節的前方。可在拇指幾個點挪一挪試試。
3. 下側的一根固定不動，筷尖開閉時僅上側一根動即可。

注意筷子不要太長也不要太短



筷子的長度標準

# 「筷」樂用餐



筷子怎麼用，你應該避免這些：

筷

子

用

途

說

明



另提醒要記得使用公筷母匙、夾取適當份量！

# 安靜是一種美德



- 閉上嘴巴咀嚼，小心拿放餐具，可降低咀嚼聲及餐具碰撞聲。
- 邊吃飯邊講話會導致吃進空氣，發生腹脹。
- 孔子說：食不言，寢不語。

# 細嚼慢嚥

嚼30次

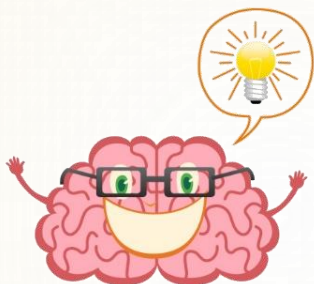


中餐和午餐的食物種類較多且複雜，攝食時間至少應**30**分鐘。至於咀嚼次數，需視食材質地而定，但平均而言，每一口飯菜約咀嚼**25至30**下。

- **1.活躍腦力**
- **2.預防口腔疾病**
- **3.保護腸胃，有助於營養吸收**
- **4.控制體重及血糖**



活躍腦力



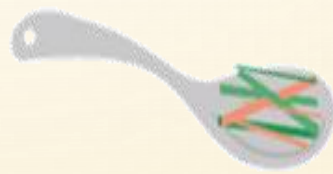
預防口腔疾病



保護腸胃，有  
助於營養吸收



控制血糖，維  
持理想體重



記得一口一口  
慢慢吃唷!



# 保持愉快心情用餐

- 讓腸胃消化更順暢
- 中醫的五行學說中，肝氣屬木，「胃氣」及「脾氣」屬土，一旦情緒不好、肝氣不順，就會侵犯脾土，進而影響脾胃消化功能，「所以吃飯保持愉快心情，消化功能就會好。」

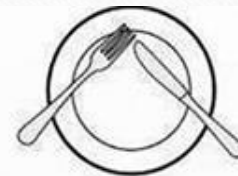
# 用餐中注意事項

- 米飯、麵包、饅頭及菜要交互食用。
- 有刺的魚肉宜單獨食用，不要與其他食物一起放入口中，以免無法分辨魚刺而誤食。
- 咀嚼時左右牙齒交互使用 (每一口飯菜約咀嚼25至30下)。

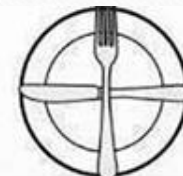


# 用餐後

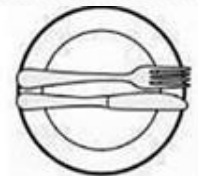
- 整理儀容與餐具
- 漱口與刷牙
- 不做激烈運動(打籃球、跑步...)
- 廚餘分類(生廚餘、熟廚餘)



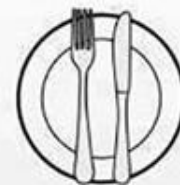
休息一下  
(還要繼續吃)



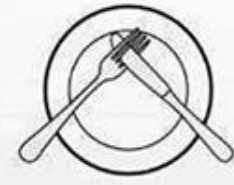
可以上第2盤了



超好吃的



吃完收工



覺得不太美味

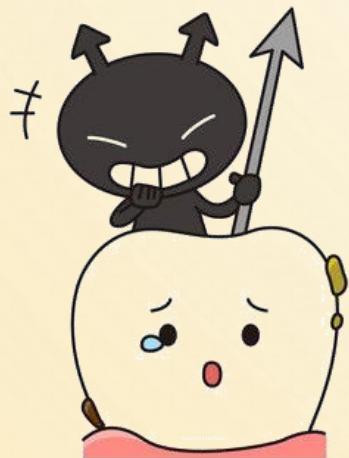
# 整理儀容與餐具



- 用衛生紙將嘴巴擦乾淨
- 用同一張衛生紙將餐具油汙擦乾淨，這樣帶回家會比較容易洗乾淨。
- 班級餐桶堆疊整齊且不推擠、不嬉戲，抬回指定地點放置。

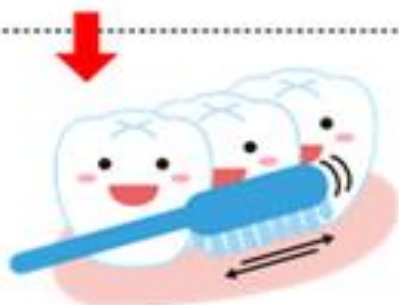
# 刷牙與漱口

## 貝氏刷牙法



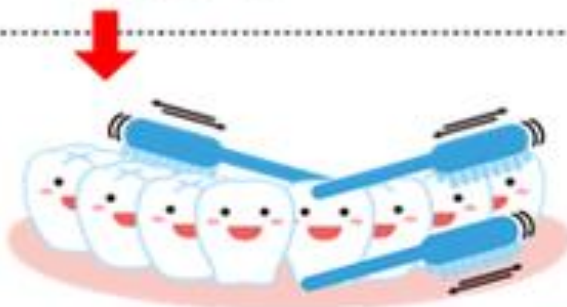
### Step 1

牙刷拿45度斜角，面向牙齦並同時刷牙齒和牙齦。



### Step 2

刷上排牙齒刷毛朝上，刷下排牙齒刷毛朝下。並以2~3顆為單位橫向刷15次。



### Step 3

先刷外側面，再刷咬合面，別忘了還有內側面

醫生說要乖乖刷牙>" <



www.qcbicken.com.tw



### Step 4

利用牙刷靠握把的刷毛，將門牙內側刷得更



不做激烈運動(打籃球、跑步...)



- 飯後如果要做**劇烈運動**，應至少先休息**1至2小時**，讓胃裡的食物完成消化動作
- 理想的**運動**時間，差不多是吃完**飯後2個**小時左右才可以開始。



# 廚餘回收

廚餘回收管道



## 廚餘種類

- 熟食類：剩飯菜
- 生食類：葉菜類  
水果果皮類（豬可食用）  
硬質果皮、果核  
（椰子殼、榴槤殼、龍眼子）
- 硬質類：骨頭、貝殼、魚刺

## 豬類廚餘不包含

- 棕葉、柚子、甘蔗、椰子、榴槤、貝殼等各類硬質纖維殼（皮、蒂核、葉）
- 金屬、保麗龍、塑膠袋盒、筷子、牙籤、湯匙等各類餐具
- 藥品及其他不適動物食用之項目

詳細廚餘分類回收規定，請洽各鄉鎮市公所清潔隊



# 廚餘分類

## 廚餘回收來養豬 循環利用又惜福



你們的廚餘煮熟  
就是我們的食物

這些我都不能吃喔！  
下列物品請勿倒入廚餘回收桶！



魚、禽、畜類大骨頭



蟹殼、蛤蠣硬殼類、蛋殼



果殼類如榴槤、椰子、  
花生殼、龍眼核



衛生紙、牙籤、免洗筷、  
橡皮筋等



嘉義市政府 關心您

廣告

齊來加入  
惜食兵團!  
Join the Cherish Food Corps



## 不偏食、愛惜食物



- 不偏食，愛惜每一粒米，每一棵菜，不要浪費
- 學會稱讚和感謝為我們準備食物的人，不要輕易抱怨飯菜不合胃口



## 年級

## 從餐桌落實飲食教育

- |        |  |
|--------|--|
| 1-2 年級 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 正確拿筷子，能表現良好用餐禮儀</li><li>➤ 細嚼慢嚥、能品嚐食物的美味</li><li>➤ 飯前洗手、飯後潔牙</li><li>➤ 認識食物原貌及食物生產歷程、認識食物功能與重要性</li></ul> |
| 3-4 年級 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 能說出在地食材特色、感謝食物生產相關人員與大自然</li><li>➤ 製作簡易餐點、學習菜餚適量分配</li><li>➤ 能察覺食物烹調過程中各項變化</li><li>➤ 餐後整理與回收</li></ul>  |
| 5-6 年級 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 認識傳統飲食文化</li><li>➤ 能夠與同學分工協力完成用餐情境及環境的準備</li><li>➤ 瞭解兒童常見飲食問題、並能分析自己的飲食行為</li><li>➤ 體驗、關懷各族群</li></ul>   |

The background is a light yellow color with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. A faint, circular, textured pattern is visible in the upper center of the image.

謝謝聆聽

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION