【健康生活從每一餐開始－教師陪伴引導學生實踐健康飲食行動】

佐證資料	
餐前自主學習健康飲食知識：學生利用午餐前時間閱讀健康飲食教材，認識六大類食物及均衡飲食觀念，培養自主健康管理能力。教師適時關心與引導學生建立正確營養知能，落實健康生活教育。	教師進行餐前五分鐘營養教育宣導：教師透過餐前五分鐘活動，運用多媒體教材介紹健康飲食概念與營養知識，指導學生認識食物營養價值及均衡飲食原則，強化健康飲食行為。
落實健康促進教育建立正確飲食觀念：教師利用午餐時間進行健康促進宣導，透過案例分享及互動討論，引導學生了解健康飲食的重要性，培養正確飲食態度與生活習慣。	教師主動關懷學生健康生活實踐：教師結合班級經營與生活教育，於餐前時間提醒學生注意飲食均衡、良好衛生習慣及規律作息，協助學生將健康知識轉化為日常生活行動。

實踐健康飲食行為培養良好用餐習慣：學生依據餐前五分鐘所學內容進行健康用餐，落實均衡攝取、珍惜食物及用餐禮儀。教師於現場陪伴與觀察，適時提供指導與鼓勵。	教師陪伴督導落實健康生活行動：教師於午餐時間巡視學生用餐情形，關心學生飲食狀況並進行個別指導，協助學生養成均衡飲食、良好衛生及健康生活習慣，展現教職員主動關懷與健康教育功能。
本校教職員善用午餐及課餘時間推動餐前五分鐘健康教育，透過營養知識宣導、健康議題融入教學及用餐陪伴指導，引導學生建立正確健康觀念，並落實於日常生活行為中，培養均衡飲食、良好衛生及自主健康管理能力，展現教職員主動關心與指導學生實踐健康生活之成效。	