

提升學生鈣質攝取

高中生的午餐選擇

學校午餐與健康飲食教育執行策略示例 (高中)

看懂資訊 | 權衡條件 | 做出選擇



國中問「為什麼沒吃」;高中問「為什麼沒選」



國中
改善供餐與
用餐經驗

共同目標
**增加實際
鈣質攝取**



高中
培養自主
飲食決策

學校主導性下降，決策教育的重要性上升

國中(學校控制)

菜單學校決定



高中(學生自主)

學生自行購買

固定午餐



跳餐外食與外送

成人規範



同儕價格與行銷



一天有很多次選擇，也有很多次錯過



1

06:50

來不及
吃早餐



2

09:30

合作社
買飲料



3

12:10

午餐只吃
主菜和飯



4

16:30

手搖飲



5

18:00

補習班
附近外食

鈣質機會不是只在午餐消失

1 早餐沒有乳品或鈣質替代來源

2 飲料選擇以甜味與便利為主

3 午餐選擇性取食

4 晚餐缺乏穩定搭配



高中生的飲食結果，由多次小決定累積



1. 不是一次選錯
2. 而是便利、口味與習慣反覆發生
3. 介入點可以很小，但需要持續

高中生通常知道牛奶有鈣

1

知道一個營養事實

2

不等於辨認眼前 產品

3

更不等於在真實情境中選擇



真實選擇還受到其他因素影響

口味 我喝得下嗎？

價格 我買得起嗎？

時間 現在方便嗎？

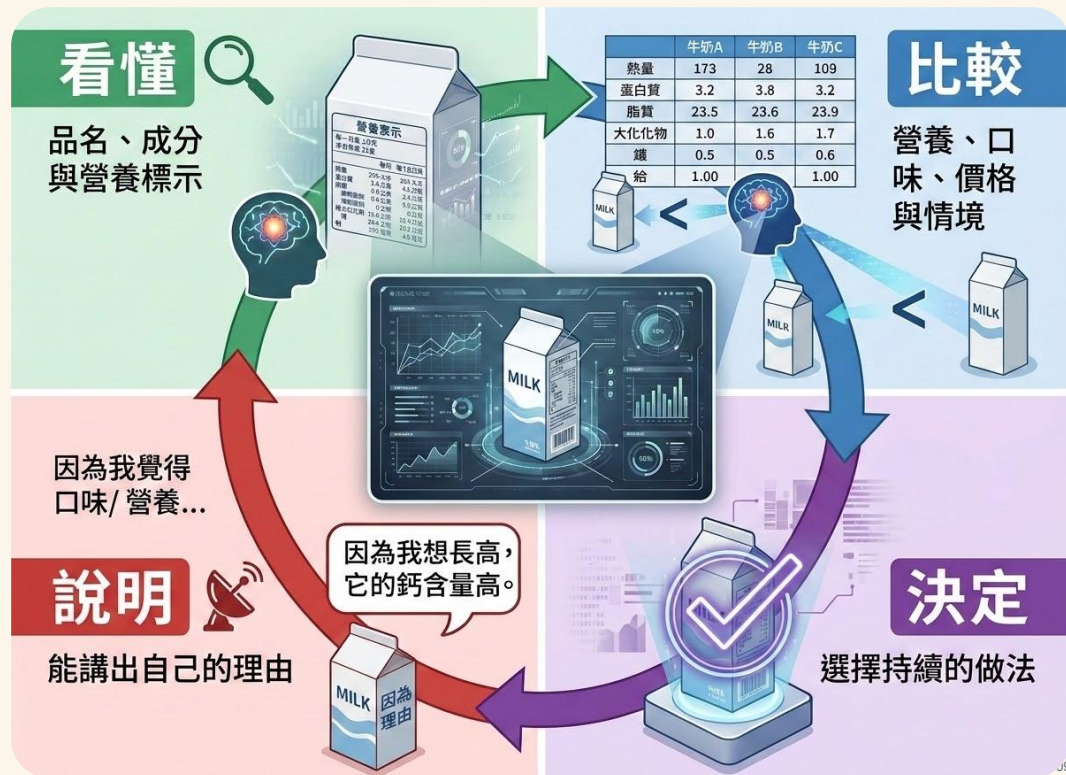


同儕 別人怎麼選？

身體意象 我擔心熱量嗎？

高中飲食教育教的是權衡，不只是標準答案

- 1 **看懂** 品名、成分與營養標示
- 2 **比較** 營養、口味、價格與情境
- 3 **決定** 選擇可持續的做法
- 4 **說明** 能講出自己的理由



一杯乳品，可以同時有三種不同答案



喜好

我最喜歡
哪一款？

營養

哪一款提供
我需要的營養？

情境

哪一款適合
現在的情境？

教學實作

先看再聽、 試喝、 寫下感受

提供不同款鮮乳、說明有什麼不同

- 先展示鮮奶 => 我聽學生說
- 說明不同 => 學生聽我說
- 試喝不同款 => 嗅覺、味覺比較記錄個人接受度
- 先描述, 再評價 => 記錄個人接受度

教學實作

喝牛奶
心得

心得

最喜歡的，不一定最適合每天喝



偏好紀錄(喜歡)

喜歡，是感官結果。來自於直覺的嗅覺、味覺與口感體驗。



日常選擇(適合)

適合，是營養與情境判斷。依據身體狀況與生活情境做出理性決定。

兩者可以不同，也可以協調

沒有永遠最好的 產品，只有是否適合此刻

1 每天早餐

2 運動後補充



3 下午點心

4 乳糖不適時

5 預算有限時

品鑑認識偏好，標示理解 產品，情境形成決策

4 決策 我為什麼這樣選？

3 情境 我現在需要什麼？

2 資訊 我買到什麼？

1 感官 我喜歡什麼？



現場實作

先幫學生看
清楚選項。

請依說明
進行討論

任務步驟

- 1 找出真正障礙
- 2 提出兩個以上可行選項
- 3 說明比較依據
- 4 加入學校可以提供的支持



現場實作

不同學生，
需要不同的
可行方案

請依說明
進行討論

不同型態的可能方案有 ...

- 早餐省略型
- 飲料取代型
- 體重控制型
- 乳糖不適型
- 運動社團型

現場實作

好的選擇 說得出理由

請依說明
進行討論

任務步驟

- 在_____情境下，
- 我們建議_____。
- 因為考量_____，
- 學校可以透過_____提供支持。

學生自主選擇，不等於學校不管



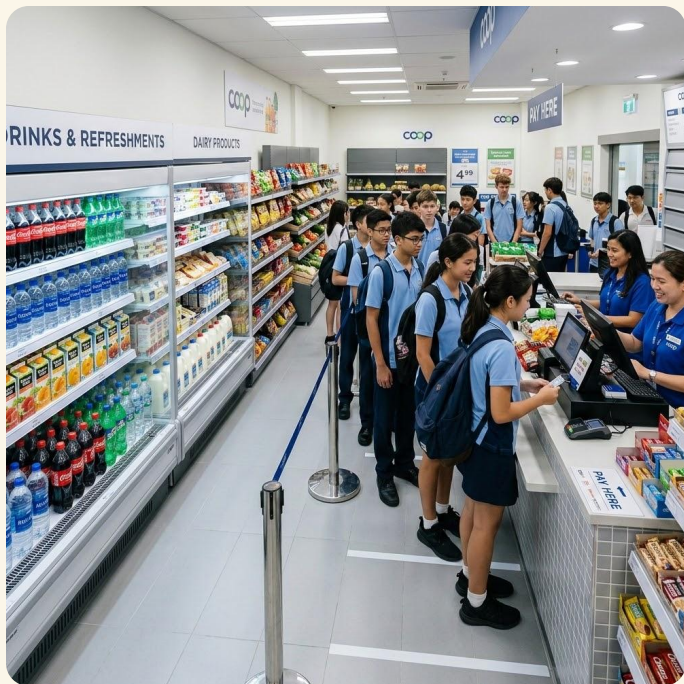
01 選項由環境提供

02 資訊由場域呈現

03 價格與位置影響購買

04 同儕文化影響接受度

讓合理選擇 看得到、買得到、看得懂



1

看得到

陳列與提示

2

買得到

品項、時間與價格

3

看得懂

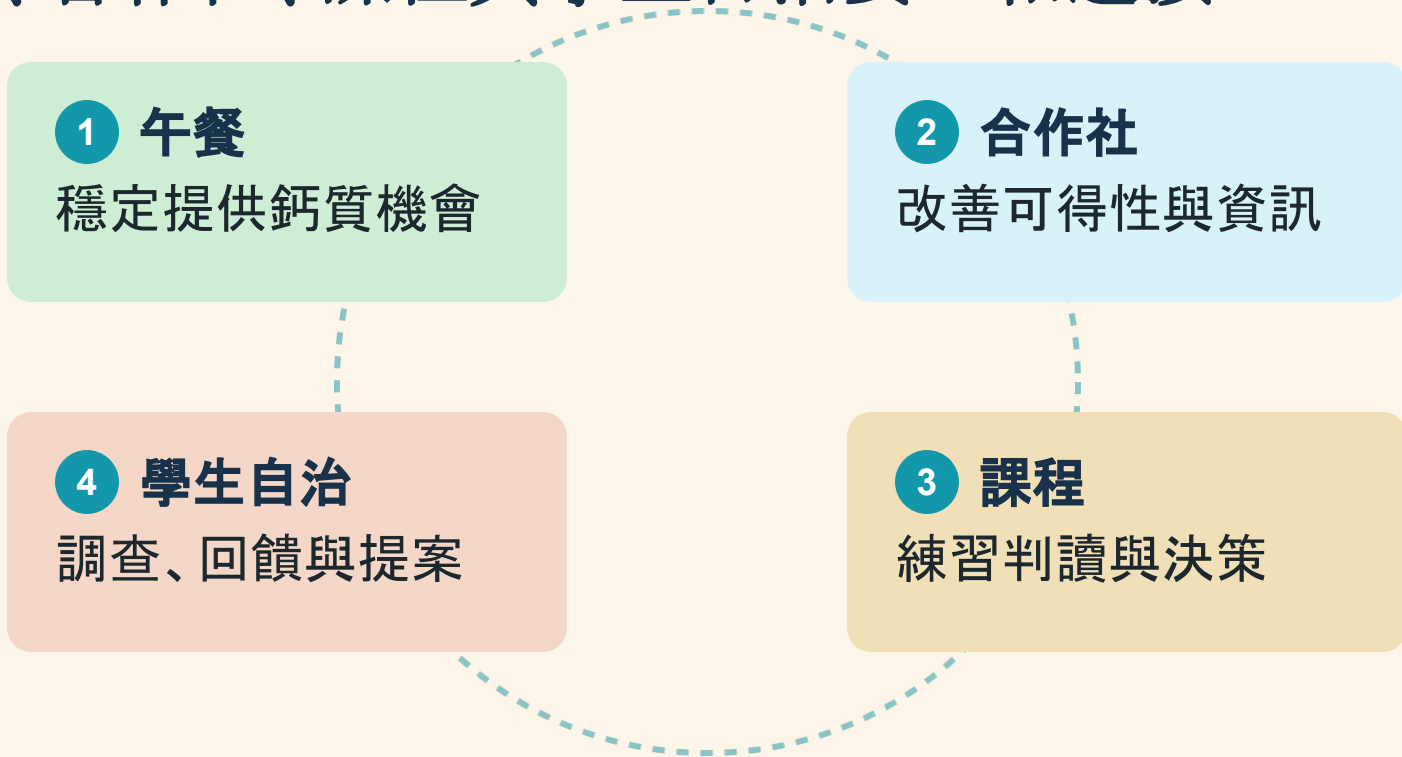
成分、營養與份量

4

願意選

口味與同儕接受度

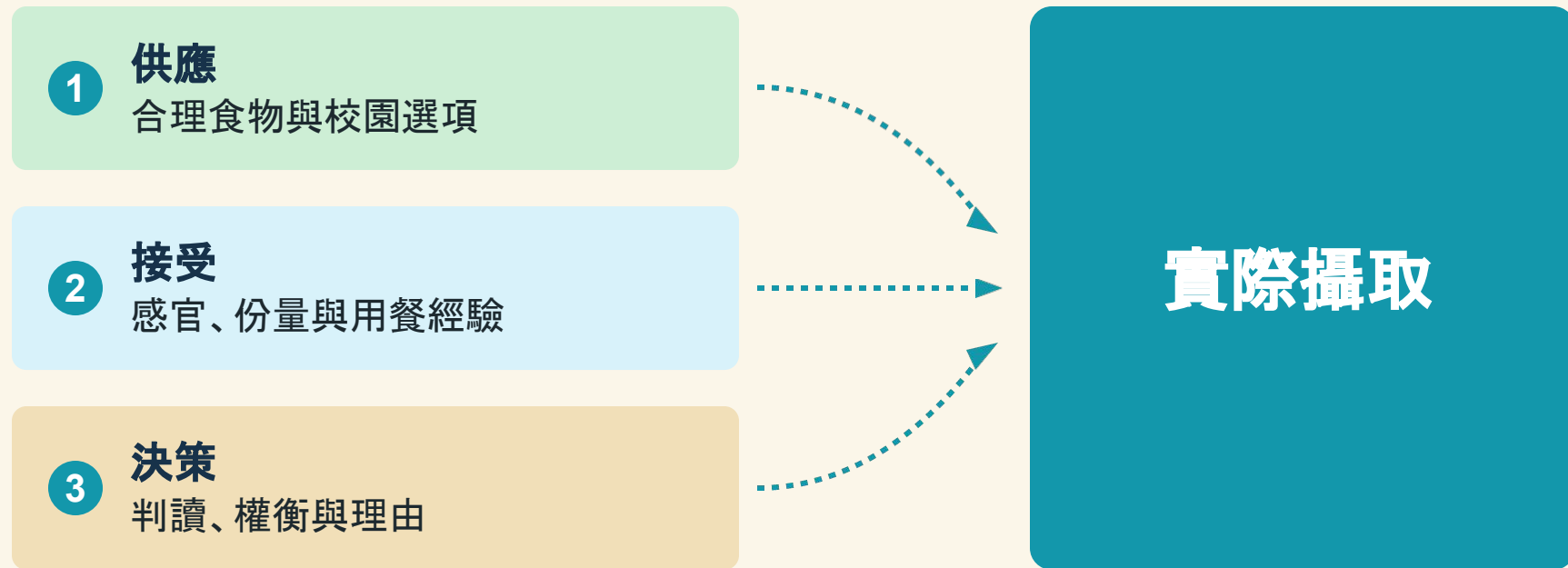
午餐、合作社、課程與學生自治要互相連接



國中改善「吃的經驗」，高中培養「選的能力」



提升鈣質攝取，需要供應、接受與決策三條路



供應、接受，做出決策



1 今天先改一個環境

2 教會一個判斷步驟

3 蒐集一項真實資料

4 讓學生參與一次改善

供應、接受，做出決策



1

今天先改一個環境

優化午餐與合作社的陳列與提示

2

教會一個判斷步驟

引導學生自主辨識、比較與權衡

3

蒐集一項真實資料

調查與掌握學生實際的攝取與回饋

4

讓學生參與一次改善

以學生自治提案，穩定創造高鈣機會



**感謝
討論
與聆聽**