

減糖一日挑戰旅程圖

家庭

學校

家庭



- 兼顧減糖均衡與美味的餐食設計
- 合宜的份量

- 融合於生活的減糖營養知識學習
- 正確的課堂獎勵

- 足量飲水

- 營造慶祝與節慶氛圍
- 與同學分享的社交互動

- 父母同步掌握在校飲食狀況
- 與學校一致化的餐食設計原則與規範
- 重複練習在校學習之減糖營養知識與技巧

- 菜單要怎麼設計的均衡美味？
- 要如何兼顧出餐效率與成本？
- 怎麼定義均衡、營養或減糖？
- 吃多少才足量均衡
- 吃很慢怎麼辦？
- 偏食怎麼辦？

- 營養課程要怎麼進行才能提昇幼兒辨別健康食物的能力？
- 課堂獎勵不能用食物，有什麼更好的方式？

- 喝多少水才夠？
- 怎麼讓孩子愛喝水？

- 怎麼保留節慶氣氛又不曾吃到過多的糖？
- 如何減少孩子帶零食到校的行為？

- 如何提昇家長對於孩子飲食狀況的關注？
- 如何與家長達成一致的減糖均衡飲食共識？
- 如何增加家長學習均衡飲食知識的意願？
- 如何協助家長在家中落實與學校一致化的餐食設計原則與規範？
- 如何幫助孩子在家中重複練習在校學習之減糖營養知識與技巧？

一日情境

需求

現況問題