

龜山國小用餐指導要點

一、用餐前準備

1、整理用餐環境

- (1) 收拾桌上用品並擦拭桌面。
- (2) 整理用餐環境，開啟門窗讓空氣流通並留意黑板上的粉筆灰。
- (3) 餐桶、湯桶請置於桌上，勿直接放置於地面，以免造成不潔。

2、洗手

- (1) 餐前要確實洗手。
- (2) 定期檢查手指甲的清潔衛生。

3、準備餐具

- (1) 手指不可放入乾淨的碗盤中或按在碗口上。
- (2) 輕取餐具，儘量不發出聲音。
- (3) 餐具如果不慎掉地，必須洗乾淨後才使用。

4、分配菜餚

- (1) 服務同學應戴上帽子及口罩。
- (2) 正確的使用菜勺、夾子等器具分配菜餚。
- (3) 食物如不慎掉落地面，不可再食用。

二、用餐中指導

1、保持良好的進餐姿勢及安靜用餐。

- (1) 趴著吃、姿勢歪斜、盤膝，均不是良好的進餐姿勢。
- (2) 與鄰座小朋友可細聲交談，保持安靜進食為宜。
- (3) 咳嗽要用手帕蒙住口鼻。

2、保持愉快的心情細嚼緩嚥。

- (1) 要養成細嚼緩嚥的習慣，嚼數為十五~二十次為宜。
- (2) 要放進口裡的食物，一次不宜過多。
- (3) 保持愉快的心情。

3、不偏食不挑食。

- (1) 不要只吃喜歡的食物。
- (2) 講解不喜愛吃的食物的營養價值。

4、吃完分配的食物。

- (1) 先以少量慢慢練習吃。
- (2) 身體不舒服者應告知班級導師。

5、進餐速度不宜太快或太慢。

- (1) 吃的速度要適宜。
- (2) 進餐的時間以二十五~三十分為宜。

三、用餐後指導

1、餐具的收拾與整理

- (1) 殘餚要倒在廚餘處理桶內。
- (2) 清理桌面、稍加用衛生紙擦拭餐具。
- (3) 餐具請帶回家清洗。
- (4) 收拾餐桶、湯桶，並送至指定地點。

2、餐後的衛生

- (1) 飯後要漱口刷牙。
- (2) 每週二使用含氟漱口水保護牙齒。

3、餐後的休息

- (1) 整理餐後的桌椅後，靜靜的休息。
- (2) 餐後不做激烈的活動，等候午休。