南投縣110學年集集國小辦理家庭教育課程實施成果報告

課程名稱	早餐點點名		
教學者	黃雅蘭	上課班級	四甲~六甲
領域	自然、健體領域	單元名稱	早餐點點名

研習內容摘要：

1. (1)早餐點點名:
   早餐點點名-透過表格協助學生整理一週早餐內容。
2. 飲食你我他-教師用簡報介紹與複習六大類食物與攝取量，並提供常見早餐熱量表，讓學生可以自行找出適合的熱量。
3. 我是小主廚-指導學生可以從家人為他準備的早餐發想，但要注意料理方式與飲食攝取量。

課程實施照片：

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>認識營養均衡的早餐</td><td>早餐熱量點點名</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>飲食紅綠燈</td><td>學生習寫學習單</td></tr>
</table>