臺北市立木柵國民中學 健體領域 專業學習社群

102 學年度第一學期 活化教學知能工作坊計畫 趙愛芳 老師

一、依據:	102年2月28日教育局局教中字第10140556400號函
二、目標:	認識素食者與特殊年齡期的飲食需求
三、工作坊主題:	<u>怎麼吃才健康?</u>
四、主題簡介:	一、 <u>特殊年齡期</u> 的飲食需求一(包括兒童、青少年及孕產婦時期) 在一般 <u>膳食營養及素食營養</u> 中,應如何吃才能達到 <u>健康飲食</u> 的目標。 二、素食者的營養問題及健康素食的原則。
五、實施方式:	 育訊交流及分享。 健體領域時間分享 2013/09/26 上午 10:15-11:15。 可適當的運用在 *健康教育" 一食物與營養的健康的教學中。
六、參加人員:	健體領域全體教師
七、預期效益:	認識素食者與特殊年齡期的飲食需求有更深、更正確的認識並 有所助益。

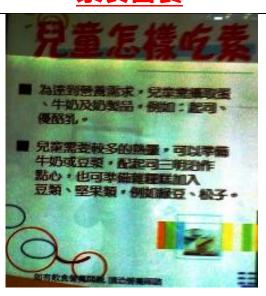
怎麼吃才健康?

特殊年齡期的飲食需求

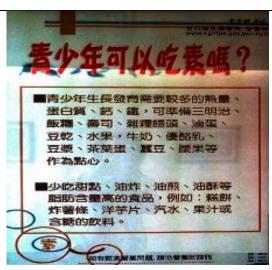
膳食營養

素食營養

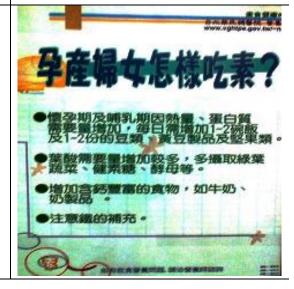












素食者的飲食需求











