

餐前五分鐘

週次	日期	午餐食育宣導(12:00~12:20)	(一)9月：魚類 魚游進我的餐盤! http://hnl.doeco.com.tw/health/news/7 (二)10月：牛奶 (三)11月：蕃茄 (四)12月：紅蘿蔔
一	09/03	6 大類食物_全穀雜糧類 https://www.youtube.com/watch?v=zJ5E9BXpzo	
二	09/10	6 大類食物_乳品類 https://www.youtube.com/watch?v=zjpRaR4kaYU	
三	09/17	6 大類食物_蔬菜類 https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw	
四	09/24	6 大類食物_豆魚蛋肉類 https://www.youtube.com/watch?v=4Bw2AzJU5gE	
五	10/01	6 大類食物_水果類 https://www.youtube.com/watch?v=UZ40J0WVDV4	
六	10/08	6 大類食物_油脂與堅果種子類 https://www.youtube.com/watch?v=jH638gDtOCU	
七	10/15	營養 5 餐-六大類食物/澱粉家族篇 https://www.youtube.com/watch?v=xWwN50ubhKk	
八	10/22	營養 5 餐-六大類食物/蔬菜家族篇 https://www.youtube.com/watch?v=EmR_aqDmcC0	
九	10/29	營養 5 餐-六大類食物/水果家族篇 https://www.youtube.com/watch?v=hMKAcKUNUsM	
十	11/05	營養 5 餐 六大類食物/蛋知識 https://www.youtube.com/watch?v=FSxy-jPq8i8	
十一	11/12	營養 5 餐-六大類食物/豬製品篇 https://www.youtube.com/watch?v=krfoF9DB49o	
十二	11/19	蔬菜類、水果類營養知識補給站 https://www.youtube.com/watch?v=PN5Uo0cP5HE	
十三	11/26	食物份量計算 蔬菜、水果類 https://www.youtube.com/watch?v=TS_fBwbGLps	
十四	12/03	食物熱量 https://www.youtube.com/watch?v=xnkFVUfmCC8	
十五	12/10	天天 5 蔬果好健康 https://www.youtube.com/watch?v=o9DbCSrkfD0	

十六	12/17	如何培養良好的生活習慣 不要偏食 啖樂樂生活習慣 https://www.youtube.com/watch?v=lx5Sn9Tqut4	
十七	12/24	營養 5 餐-營養大市集/健康餐盤篇 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg	
十八	12/31	柴老闆食品標示小學堂 https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204	
十九	01/07	中餐餐具與禮儀 https://www.youtube.com/watch?v=mygv1FfEGaE	
二十	01/14	禮儀教育-聚餐 https://www.youtube.com/watch?v=kJcqWP9KEI	