高校生を対象とした食育プログラムの紹介

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 朝食欠食、食事バランスの改善 |
| 目標 | ・朝食・食事バランスを整える重要性を理解する・自身の食生活の問題点に気づく・食習慣を改善する |
| 対象学年 | 問わず | 対象人数 | ４０名程度 |
| 授業科目等 | 家庭科、社会福祉等 | 実施時間 | ５０分 |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 |
| 導入（5分） | １.質問票の記入 | 自身の食生活を振り返る。 | ・質問票（①） |
| 展開（42分）8分１０分７分１０分７分 | ２.講義（１）「正しい食生活の大切さを知る。」 | 食生活と病気の関係、それが生涯に関わることを知る。 | ・講義スライド |
| （２）「野菜・朝食を食べる大切さを知る」 | 理想的な食事を知る。・３色栄養・朝食を食べないことによる不定愁訴について・野菜について | \\localhost\LIB\LIB\企画調整課\今井\4食育\食育通信入稿\H29\写真\【修正】3色栄養.jpg・講義スライド・野菜３５０ｇフードモデル |
| （３）「自身の生活を振り返って改善が必要な食習慣を知る。」 | 質問票結果から、朝食や野菜の摂取状況を知り、自身の食事の問題点を探る。 | ・質問票（振り返り用）（②） |
| ３.ワーク「食事を改善するには？」 | 自身の問題に気づいた上で、バランスの良い食事について演習をすることで、自身の食事の改善に結びつける。 | ・ワークシート「食事を考えてみよう」（③） |
| ４.ワーク改善策を考えて１か月間のプランを決める。 | 各自続けられるプランを検討する。 | ・チャレンジカレンダー（④）・プランを毎日続けるために（⑤） |
| まとめ（３分） |  | １ヶ月間プランを実行するよう伝える。 |  |
| ※講義スライド（パワーポイント）は提供可能です。下記迄お問合せください。【問い合わせ先】大阪府健康づくり課　管理栄養士　電話　06-6941-0351(内線2524） |