高校生を対象とした食育プログラムの紹介

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 高校生の健康的な食習慣づくり事業 |
| 目標 | 高校生の健康的な食生活を実践する力を養う |
| 対象学年 | １年生（２・３年生可） | 対象人数 | １クラス |
| 授業科目等 | 家庭科 | 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（15分） | ・生活習慣病と食生活の関係を理解する。 | ・バランスの悪い食生活が身体に大きな影響を与えることを説明する。 | ・説明用資料・配付用資料・若年者向けリーフレット　２種（朝食・野菜）・健康づくりに役立つ食品表示ガイド（抜粋） |
| 展開（25分） | ・バランスのとれた食生活を送るため、朝食や野菜の摂取の重要性を説明し、過去のデータを説明する。・栄養成分表示の見方や活用方法について理解する。・コンビニの活用方法について説明する。 | ・アンケート記入ができるように各設問に関連付けた説明をする。・説明の中には大阪版健康栄養調査の結果や課題を盛り込んだ内容とする。 |
| まとめ（10分） | ・アンケート記入 | ・アンケートの記入は説明を加えながらすすめていく。 | ・アンケート（①） |
| 2か月後 | ・１回目のセミナーのアンケート内容が実践できているか評価する。 |  | セミナーでのアンケートで現状把握を行い、２か月後のアンケートでどれくらい改善できたかを評価する。 |
| 【ひとこと】●説明用・配付用資料のパワーポイントについては提供可能です。下記までお問合せください。●配布資料のリーフレット・食品表示ガイドは「おおさか食育通信」ホームページ内“大阪府作成のパンフレット”からダウンロードできます。　ＵＲＬ：<http://www.osaka-shokuiku.jp/kenkoeiyo/kyouzai1.html> |
| 【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） |