



兒童營養早餐

所有獅子會皆為自治，亦即每個獅子會都是獨立實體，負責舉辦其各自的活動並遵守當地法律與法規。此計劃表用意在於提供建議，不應被當作法律建議或最佳做法。此計劃表上的活動不一定適用於您的社區。請諮詢當地專業人員，以確保遵守所有法律與法規、安全指南和最佳做法。



兒童營養早餐

此方案計劃表可協助您為小學學童安排關於營養早餐的教育活動。

透過承接此類方案，您可以協助我們實現確保所有社區成員都能得到營養食物的策略願景。

開始計劃您的活動。

請填好下方表格的空白欄位，以確定您的活動詳情。

您將完成的目標 » 教導小學學童關於營養選擇的知識 » 為兒童提供健康早餐	期間 1 小時	地點 ☐ 教室 ☐ 育兒機構 ☐ 社區中心
	計劃時間 1 個月	
	開始/結束日期 _____	

計劃參加者 選擇您想在活動中服務的對象。		
我們將服務的對象： ☒ 兒童 ☐ 青少年 ☐ 成人 ☐ 所有的人	將提供服務的人員： ☐ 課堂教師 ☐ 營養專家（選擇性） ☐ 其他義工 _____	備註： 營養對於每個年齡層都很重要， 不過在年幼時期教育兒童可確保其 盡早養成健康選擇的習慣。

確定您的方案所需的任務。

務必將您的計劃重點放在有趣且有教育意義的活動上。所有方案都應結合以下兩個任務：

1. 確定營養教育活動。

- » 為您選擇合作的年齡層選擇主動且吸引人的營養教育活動。同時考慮：
 - 教室/空間的大小
 - 分配到的時間
 - 兒童的特殊生理需求或限制
 - 參照第 8 頁的補充以取得更多資訊

2. 確定要供應的營養早餐食物。

- » 選擇有營養、容易分發、易清理且廢棄餘物最少的食物
 - 挑選兒童的家庭可取得且可負擔的食物
- » 與學校工作人員或課堂教師合作，確保您在課堂中不需要擔心任何食物過敏問題



在您的活動中給義工分配角色。

職位/角色	姓名	聯絡資訊	備註
方案領導			可以是熟悉營養的獅友/青少獅，並且有能力管理活動的後勤和義工
義工經理			將責任分配給義工，並確保他們有問題時可獲得支援
學校管理者			» 核准學校參與此方案 » 將分會與最適合此方案方式的教師、課堂、年級等連結起來
教師			» 熱衷於營養教育 » 與分會合作一起計劃活動，並將活動傳達給父母
活動攝影師			如果您打算將活動照片用於推廣用途，必須取得參加者簽署的發佈表格

確保來參加您所選活動之成年人與兒童在人數比例上適當。

獅友人數	
青少獅人數	
其他人數	

建議的義工比例*：

- » 0-4 歲：每 4 名兒童配 1 名義工
- » 4-8 歲：每 6 名兒童配 1 名義工
- » 9-12 歲：每 8 名兒童配 1 名義工
- » 12-18 歲：每 10 名兒童配 1 名義工

* 許多當地政府有限制托兒工作者可分配到之兒童人數的法律。請確保所有活動皆符合當地法規。



妥善安排好您的方案，使之逐步成功實施。

方案領導可填寫此表並追蹤進度。

情況	任務	截止日期	任務領導	提示
✗	通知貴分會			舉辦一個會議，通告貴分會有關該活動的資訊
	建立活動名稱/職位			
	組建一個計劃委員會			委員會會確定活動的參加者、各項活動、任務和後勤
	編製初步預算			
	尋找資金（如有需要）			
	與學校/機構管理者聯絡以討論此方案，並確定合作的教師和課堂			
	與推薦的教師/工作人員聯絡以討論此方案			
	與教師一起制訂方案時間表			
	撰寫一封家長通知信，說明此方案（選擇性）			
	確保有適當的保險承保範圍			請與相關人員核對，以確定是否需要保險或附加保險 對於在提供給所有獅子會的一般責任保險政策下的承保範圍，如有任何問題請檢閱方案保險手冊，網址： http://lionsclubs.org/pib-en
	購買早餐食物和供應材料			參照分會意識活動：召開環保會議討論如何減少方案的廢棄餘物！
	安排活動後會議，以慶祝成功並討論改進的機會			運用反思問題來探討您的方案

為您的方案確定預算。

可使用此表格來確定活動的財務運作。

說明	數量	成本	總共費用	實物捐贈/ 捐款	收入	帳戶 餘額
教育						
教材						
營養活動用品						
設備						
冷藏設備						
食物						
用餐盤						
盤/碗/餐具						
市場行銷						
宣傳材料						
其他						

衡量您方案的成功。

再次召開活動計劃委員會會議，以慶祝您們帶來的正面影響並報告您們的服務！

成功的措施			
評估您的方案			
18 歲以下服務者人數		非會員義工人數	
18 歲以上服務者人數		直接服務總時數	
獅友義工人數		方案計劃/募款總時數	
青少獅義工人數			
反思您的方案			
1. 您是否教導兒童關於營養食物選擇的知識？			
2. 您是否為兒童提供了健康早餐？			
3. 您做得最成功的是什麼？			
4. 最大的挑戰是什麼？			
5. 您是否願意再舉辦這樣的活動？			
6. 您會做出什麼改變？			

健康早餐活動構想

活動概述

1. 要求學生圍成一圈，張開手臂並拉開足夠的距離，確保不會碰到旁邊的人。
2. 學生仔細聽同時開始在原地踏步。
3. 獅友或青少獅大聲說出健康早餐的行為和行動。
4. 符合健康行為的學生加入行動。
5. 大聲說出普遍的行為，像是「如果您今天在學習健康飲食就像青蛙一樣跳」，並融合更具體的行為，像是「如果早餐喝了牛奶就在原地跳躍」。
6. 大聲說出所有健康早餐選擇後結束活動。

健康早餐選擇範例

- » 如果每天早上都有吃早餐就彎身碰地板五次。
- » 如果在早餐時吃水果就在原地慢跑。
- » 如果喜歡喝牛奶，跳起來，越高越好。
- » 如果沒有吃含糖的麥片，就做十個開合跳。

