



在學校或家中，有些學生習慣用湯匙吃飯，覺得比較方便又快速，但長期下來，可能會影響手部靈活度、飲食習慣，甚至造成消化不良。其實，使用筷子不僅是東方飲食文化的重要部分，還能幫助我們細嚼慢嚥，促進健康發展！讓我們一起學習正確的筷子使用方法，養成良好的用餐禮儀吧！

01. ✨筷樂學習大挑戰！✨

1. 💡變身筷子小達人！

- 上筷固定於拇指與食指之間，中指輔助支撐。
- 下筷固定於無名指上，不動。
- 用食指和中指輕輕動一動，讓筷子靈活開合！

2. 🎯趣味練習：

- 夾起黃豆、小球，看誰夾得又快又穩！
- 不要用力過猛，小心筷子變"滑滑梯"啦！



3. ⚠️小心錯誤：

- 不要讓筷子變"交叉橋"，記得保持平行哦！
- 溫柔對待筷子，太用力可不好玩！



(圖片來源：董氏營養中心提供)

02.

筷樂餐桌小禮儀

美味守則：

1. 🍷餐前準備：

- 用餐前記得要洗手！
- 筷子放整齊，不可以亂丟或插入飯裡哦！

2. 🍴吃飯好習慣：

- 筷子不是鼓棒，不要敲碗玩音樂！
- 夾菜別"大海撈針"，每樣都要試試看！
- 筷子不是糖果棒，不要舔！

3. 🎉飯後好行為：

- 筷子乖乖躺好，不要亂丟！
- 吃飽飽，對食物說聲"謝謝你"！

03.

筷樂飲食小秘訣

吃得均衡最健康

1. 🥕繽紛食物派對：

- 多吃不同顏色的蔬果，讓營養更豐富！
- 少吃包裝零食，多嚐嚐新鮮食物！

2. ⚖️適量剛剛好：

- 不要變成"小大胃王"，吃太多會不舒服！
- 慢慢咀嚼，讓食物開心進肚子！

3. 💧健康飲水：

- 喝白開水才是超級英雄的選擇！
- 少喝甜甜的飲料，讓牙齒保持閃亮亮！



透過筷子小遊戲、餐桌小規矩，
讓我們一起變成健康快樂的筷樂小達人！