

★本廚房一律使用國內CAS在地
豬肉食材

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用紫魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

【營養園地】注重個人衛生健全，跟病毒性腸胃炎說不！

天氣越來越冷，冬天是腸胃炎常常發生的一個季節。小朋友們有沒有得過腸胃炎呢？腸胃炎常見的症狀有肚子痛、拉肚子、和嘔吐。發生原因主要是因為病毒入侵了我們的腸胃，他們在我們的身體裡調皮搗蛋，讓我們有不舒服的感覺，因此了解腸胃炎的預防方式是非常重要的喔！

重點一：勤洗手

養成洗手的好習慣，當我們上了半天的課，摸了很多東西或是在操場上玩遊樂器材，一定会有很多病毒躲在我們的手上，這時候如果我們沒有洗手就拿東西來吃，手上的病毒就會從嘴巴跑進我們的腸胃道中，造成腸胃炎的發生！因此正確的洗手步驟就非常的重要！一定要確實清洗乾淨，才能跟手上的病毒說再見！

重點二：食品安全的重要性

確保食品安全，不吃生的或未烹煮完全的食物，並且應該清洗乾淨才能食用，細菌容易偷偷殘留於食物中，再經由食物經過我們的腸胃道，造成腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀。

重點三：健康飲食

維持良好的健康飲食，多吃新鮮水果和蔬菜，避免過多的甜食和油炸食物，不僅可以提高我們的自身免疫力，也可以保持腸胃道健康。這麼一來，病毒就不容易入侵我們的身體裡了！

知道了預防腸胃炎的方法，當真的發生腹痛、腹瀉和嘔吐等腸胃道症狀，一定要趕快跟家人及老師說，並且在腹痛、腹瀉及嘔吐後補充水分及電解質，免於脫水的症狀！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司

大湖國小學務處啟上