



儿童营养早餐

所有的狮子会分会均为自主运作，这意味着每个狮子会分会都是独立的实体，负责开展自身活动并遵守当地法律和法规。此计划本旨在提供一般建议，不应将其视作法律意见或最佳实践。此计划本中的活动不一定适合您所在社区。请咨询当地专业人士，确保遵守所有法律和法规、安全指导原则以及最佳实践。



儿童营养早餐

此方案计划本可帮助您将小学儿童的教育活动与营养早餐相结合。

通过举办此类方案，您将帮助实现所有社区成员都能享用营养膳食的战略愿景。

开始计划您的活动。

填写下方表格的空白处，来确定您的活动细节。

您将完成的目标 » 向小学儿童教授有关营养选择的知识 » 为儿童提供健康的早餐	持续时间 1 小时	地点 <input type="radio"/> 教室 <input type="radio"/> 保育机构 <input type="radio"/> 社区中心
	计划筹备时间 1 个月	
	开始/结束日期 _____	

计划参与者 请选择在活动中接受服务的人群。		
我们服务的人群： <input checked="" type="radio"/> 儿童 <input type="radio"/> 青少年 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 所有人	将提供服务的人群： <input type="radio"/> 任课教师 <input type="radio"/> 营养专家（可选） <input type="radio"/> 其他志愿者 _____	注释： 虽然营养对每个年龄段的人都很重要，但这方面的早教可确保儿童在早年就选择健康的膳食。

确定您的方案所需的任务。

确保将计划工作重点放在寓教于乐的活动中。所有方案应包含以下两项任务：

1. 确定营养教育活动。

- » 选择一个营养教育活动，要让选定年龄段的人能积极参与。同时考虑：
 - 教室/空间大小
 - 分配的时间
 - 儿童的特殊生理需求或局限
 - 参见第 8 页的补充内容了解更多思路

2. 确定要提供哪些营养早餐的食物。

- » 选择营养丰富、易于分发和清理并且浪费最少的食物
 - 挑选儿童的家庭可以买到和负担得起的食物
- » 与教职人员或任课教师合作，确保您在课堂上不需要担心任何食物过敏现象



在您的活动中给志愿者分配角色。

职位/角色	姓名	联络信息	注释
方案领导			可以是一名熟悉营养学的狮友/青少狮，并应该能够管理活动后勤和志愿者
志愿者经理			为志愿者分配责任，并确保他们在有问题时得到支持
学校管理员			<ul style="list-style-type: none"> » 批准学校参与该方案 » 让分会熟悉与该方案关系最密切的教师、教室、年级等
教师			<ul style="list-style-type: none"> » 热衷于营养教育 » 与分会合作制定活动计划并告知家长
活动摄影师			如果您打算将活动照片用于宣传目的，则必须确保获得参与者签署的授权书

请确保参加选定活动的成人和儿童的人数比例适宜。

狮友人数	
青少狮人数	
其他人员人数	

建议的志愿者比例*：

- » 0-4 岁：每 4 名儿童配 1 名志愿者
- » 4-8 岁：每 6 名儿童配 1 名志愿者
- » 9-12 岁：每 8 名儿童配 1 名志愿者
- » 12-18 岁：每 10 名儿童配 1 名志愿者

* 许多当地政府的法律限制可指定给儿童保育人员的儿童人数。请确保所有活动符合当地法规。



将您的方案整理成为可实现的步骤。

方案领导可完成此表格并跟踪进度。

状态	任务	截止日期	任务领导	提示
✘	通知贵分会			举办一个会议，通告贵分会有关该活动的信息
	建立活动名称/职位			
	组建一个计划委员会			委员会确定活动参与者、活动、任务和后勤
	编制初步预算			
	寻求资金（如有必要）			
	就方案事宜联系学校/机构管理员，并确定参与活动的教师和教室			
	就方案事宜联系推荐的教师/教职人员			
	与教师制定方案时间表			
	为家长写一封方案说明书，由学生带回家（可选）			
	确保适当的保险范围			咨询相关官员，确定是否需要保险凭证或补充保险 有关一般责任保单为所有狮子会分会提供的保险范围问题，请访问 http://lionsclubs.org/pib-en ，参阅《计划保险手册》
	购买早餐食物和餐具			参见“狮子会组织意识活动”：如何让您的方案减少浪费的绿色会议！
	安排活动后会议，庆祝活动顺利完成并讨论改进机会			运用反思问题来探讨您的方案



为您的方案确定预算

可使用此表格来确定活动的财务运作。

描述	数量	成本	总共费用	实物捐赠/ 捐款	收入	账户余额
教学						
教学材料						
营养活动用品						
设备						
冷藏						
食物						
餐盘						
碟/碗/餐具						
营销						
宣传材料						
其他						



衡量方案成果。

再次召开活动计划委员会会议，庆祝获得的影响力并汇报服务！

成果衡量			
衡量方案			
服务了 18 岁以下的人数		非会员志愿者人数	
服务了 18 岁以上的人数		总共直接服务小时数	
狮友志愿者人数		总共方案计划/募款小时数	
青少狮志愿者人数			
回顾方案			
1. 您是否向儿童教授了营养膳食选择方面的知识？			
2. 您是否为儿童提供了健康的早餐？			
3. 您取得的最大的一项成果是什么？			
4. 您遇到的最大的一项挑战是什么？			
5. 您是否会再次筹办该活动？			
6. 您会做出哪些方面的更改？			



健康早餐活动的思路

活动概览

1. 让学生围成一圈，向两边伸出双臂并散开，直至彼此接触不到对方。
2. 学生一边仔细倾听指令一边行进。
3. 狮友/青少狮喊出健康的早餐行为和相应动作。
4. 符合健康行为的学生一起做动作。
5. 喊出一系列普通动作，例如“如果您今天学习了健康饮食，就做青蛙跳”，以及更特定的动作，例如“早餐时喝了牛奶就原地跳跃”。
6. 在喊出所有的健康早餐选项后结束活动。

健康早餐选项示例

- » 如果您每天早上都吃早餐，请弯腰触地五次。
- » 如果您在早餐吃水果，请原地慢跑。
- » 如果您喜欢喝牛奶，请跳到最高。
- » 如果您不吃含糖麦片，请做十个开合跳。

