

嘉義縣 100 年度國中（小）各學習領域
配合課綱微調教材與教學活動設計甄選活動

教案名稱	食全食美—健康新主張	
適用年級	五年級	
教學總時間	七節共 280 分鐘	
關鍵字	外食、健康、營養均衡、六大類食物、消費者權益	
設計理念	<p>現今社會因經濟型態、商業結構化的改變與便利超商的林立，外食儼然已成為飲食習慣的行為模式，而在雙薪家庭及補習業興起的環境下成長之學童，對於外食似乎已成為生活所需的行為。然而，在廣告媒體的多元行銷渲染下，學童對於媒體傳遞的訊息與辨識，及對訊息背後所帶來的健康危害卻難以判斷與分析瞭解。<u>美國</u>曾進行一項有關黃金時段兒童廣告的調查，發現平均每 5 分鐘就有一則食品廣告，而這些食品廣告不外乎糖果零食、含糖量高的麥片以及速食。廣告經常透過明星、卡通玩偶或秀色可餐的圖片，吸引兒童的注意，進而左右父母購買。</p> <p>有鑒於此飲食習慣的改變，學童的飲食健康攸關生長與發展的關鍵因素。當廣告行銷手法層出不窮，學童獲得資訊管道多元，為避免垃圾食品廣告造成學童不良的飲食習慣，除立法外，還必須讓他們了解，不管是透過卡通偶像行銷，或利用廣告影片、買食品送玩具的行銷手法，廣告之目的都是為了促銷商品，須審慎選擇。</p> <p>而五年級的學童逐漸進入青春期的階段，對於外表越來越關注，需透過學校教育引導他們正確飲食的觀念與辨識廣告媒體的內容，啟發與改善學童的飲食狀況，給予正確的外食選購及媒體行銷辨識的觀念。因此，本主題讓學生思考平日飲食的選擇習慣，了解食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需求。此外，食物的製造及保存過程，也會影響其營養價值及安全性。因此，本教案依據課綱微調後之能力指標如下：</p>	
	分段能力指標	與本教案相關的補充說明
	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	1. 討論提供成長及身體活動所需的六大類食物。 2. 每日攝取多樣化食物，以維持身體健康。 3. 依據健康原則準備簡單且立即可吃的食物，並滿足生理及心理的需求。
	2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	1. 討論食物生產及分布情形與食物攝取的關係。 2. 比較家庭內成員及不同家庭的飲食型態。 3. 討論媒體訊息、食品廣告、朋友、不同飲食場所等周遭環境因素，對個人飲食習慣的影響。 4. 認識本土、外來食物及飲料對飲食習慣的影響。
	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	實踐三餐規律、各大類營養素攝取均衡的飲食原則。
	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1. 能選購包裝完整且符合環保概念的安全食品。 2. 以少糖、少鹽、少油、多纖維的原則，選擇有益健康的高營養密度食物。 3. 瞭解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分並減少攝取量。

	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	瞭解攝取食物熱量和運動消耗之平衡能達到控制體重的效果。
	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	1. 瞭解青少年的飲食需求及常見的飲食問題。 2. 討論由飲食獲得能量及身體活動消耗能量的關係。 3. 以每日飲食指南來檢視、設計、執行，並評估是否符合個人成長及身體活動的飲食內容。 4. 瞭解健康食品、營養補充劑及食補在飲食中的角色，並能依自己的需要選擇食用。 5. 解釋糖、鹽、膽固醇、脂肪對健康的影響。
	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 指出媒體所傳播的飲食趨勢，如：低脂、高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留等，並思考對個人健康的合適性。 2. 依營養素原則、保健功效及本身的需求，而非廣告的吸引力和流行趨勢來選擇食物。

教學活動 1

領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	食全滋味新探索		
能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	大林鎮三和國小
先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。(翰林版四下/飲食知多少)		
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材		
教學目標	1. 檢視個人日常飲食習慣及飲食內容。 2. 學生互相觀察、分享彼此的飲食狀況。 3. 認識本土、外來食物及飲料對飲食習慣的影響。		

	<p>4. 培養適當的飲食及運動行為觀念。</p> <p>5. 養成個人良好的飲食習慣，具備正確且均衡的飲食原則，並有能力自我檢視。</p>
教學步驟	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>1. 教師準備：</p> <p>(1) 準備與製作「外食大補帖」教學簡報、「食不瞞你」學習單。</p> <p>(2) 課堂設備：單槍、Notebook、光筆。</p> <p>2. 學生準備：便利商店食品宣傳單、愉快學習的心情。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 教師播放「外食大補帖」簡報，引言：</p> <p>各位同學，我們來玩個猜謎遊戲。現在螢幕上有三句話，分別是「老外、老外天天老是在外」、「飢不擇食」、「給你魅力十足」，你們能說看看這些話有什麼關聯性呢？猜一猜我們今天要講的主題內容是什麼？（教師給予適當的提示與說明）</p> <p>2. 教師說明：</p> <p>(1) 「老外、老外天天老是在外」→外食者</p> <p>(2) 「飢不擇食」→迫切的都不選擇就下肚。</p> <p>（教師引申：非常的想吃、完全不考慮後果等）</p> <p>(3) 「你可以再靠近一點」→五花八門的食品廣告與商品促銷。</p> <p>（教師引申：讓你感到很新奇、時尚、好玩等）</p> <p>3. 教師公布今日主題內容為：「食全滋味新探索」。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>剛才我們提到：「外食」、「飢不擇食」、「廣告」等字詞，你可曾想過我們一天究竟吃進了哪些食物？吃下的食物營養嗎？</p> <p>（教師引導學生回憶今日的飲食狀況，進而思考這些食品的營養分配是否均衡？食品如有包裝，可參閱包裝上的說明：如熱量、營養素量表等，說明每種食物都有不同的營養成份，像是碳水化合物、蛋白質……。）</p> <p>2. 教師繼續播放「外食大補帖」簡報，並發下「食不瞞你」學習單（附件一），與學生一起探索我們的每日飲食祕密，記錄書寫在學習單上。</p> <p>3. 教師說明：「外食」顧名思義就是在外購買及飲食，而我們在外飲食的食物又是什麼呢？這對我們來說重要嗎？剛才同學們在「食不瞞你」學習單都有寫到你們都買了哪些食品，讓我們來一起看看吧！邀請 2-3 位同學分享內容。</p> <p>4. 師生共同總結：</p> <p>(1) 聽了我們剛才探索的結果，你會發現為什麼我們老是天天在外飲食？難道外面的食品有如此的魔力與吸引力嗎？</p> <p>(2) 其實，是因為現代人的飲食習慣改變了，許多研究都顯示出我們的用餐習慣已逐漸以外食，取代傳統在家烹煮及食用的飲食習慣，而且每年的比例還逐漸在攀升呢！</p> <p>5. 教師說明飲食改變的原因：</p> <p>(1) 家庭社會工作型態的改變。（父母外出工作）</p> <p>(2) 便利食品與商業包裝的改變。（便利快速）</p> <p>(3) 補教業者的興起。</p> <p>(4) 個人與都市環境的影響。（急迫、高步調）</p> <p>由此可以發現「外食」已儼然成為許多人主要的飲食方式。</p> <p>參、綜合活動——便利食品大追擊</p> <p>1. 分組設計最吸引人的三餐「魅力」菜單（到便利商店搭配食物）。</p>

	2. 發表介紹並投票選出最佳美食。 3. 就各組搭配的食物成分，依六大類營養素加總列表。 4. 將最受歡迎的食物與最營養的食物成分，分別列統計表並討論比較。 5. 怪怪成分--we find it!：將食物成分中陌生的名詞找出，例如：反式脂肪、飽和脂肪等，請各組回家搜尋此陌生成分的功效或對人體的影響。 6. 師生共同歸納：最受歡迎的食品未必是最營養的搭配，共同檢視六大類基本食物的攝取量，養成健康飲食新概念。		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	外食大補帖	簡報	自製
	食不瞞你	學習單	自製
相關網站	標題	網址	
	營養教育資訊網 http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_010.asp		
教學活動 2			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	吃很大，傷也很大！		
能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需求量是由年齡、性別及身體活動所決定的。		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	三和國民小學
先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。(翰林版四下/飲食知多少)		
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材		
教學目標	1. 了解食物中營養素是供給身體進行新陳代謝、調節生理機能與生長發育的主要功能。 2. 體驗進行身體活動時所需要的能量源自食物中的營養素。 3. 了解能維持身體健康狀態及有助於預防疾病的飲食。 4. 了解均衡的飲食就是在選擇食物時要兼顧多樣化、重質、適量的原則。 5. 了解均衡飲食的重要性，並培養正確的飲食觀念。		

教學步驟	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>1. 教師準備：</p> <p>(1) 準備一包薯條及一塊炸雞、吸油面紙數張、製作「外食金頭腦」教學簡報、「外食菜單營養師」學習單。</p> <p>(2) 課堂設備：單槍、Notebook、光筆。</p> <p>2. 學生準備：陌生食品成分、便利商店食品宣傳單、愉快學習的心情。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 怪怪成分--we find it!</p> <p>各組分享上節課找出的食品陌生成分之功效及對人體的影響。</p> <p>2. 教師引導學生思考：每種食物成分都有「熱量」，「熱量」代表它能提供給你活動時所需的能量，可是每個小朋友的活動不同，所需要的「熱量」也不同，活動量大的人需要較多熱量，因應身體消耗；活動量少的人相對的需要比較少，但是有六大類基本食物是每天一定要均衡攝取的，它們代表的是「營養素」，不光是熱量而已。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>1. 教師說明：播放「外食金頭腦」簡報</p> <p>根據台灣癌症基金會的調查顯示出：一般青少年們最常外食的食品為：燒烤油炸類、小吃類（臭豆腐、肉圓等）、麵包、泡麵、餅乾等。而這些食品大部分都屬高熱量、油炸類的空熱量食品，聞起來美味令人垂涎，但是裡面卻暗藏了對健康傷害的地雷喔！</p> <p>2. 教師提問與學生參與討論回答：（教師可發下空白紙，讓學生分組討論思考）</p> <p>(1) 什麼是空熱量食品呢？</p> <p>●空熱量食品就是擁有高卡路里、低營養素的食物，也就是通稱的「垃圾食物」。像是：油炸類的食品、餅乾、加工食品等。</p> <p>(2) 這些食品對健康有何影響呢？（可配合怪怪成分--we find it!）</p> <p>●油炸類食品—易導致心血管疾病，且含致癌物質，又會破壞維生素，使蛋白質異性，亦有反式脂肪產生。（例如：薯條、雞排等速食品）</p> <p>●加工類肉食品（肉乾、肉鬆、香腸等）含三大致癌物質之一：亞硝酸鹽（防腐和顯色作用），含大量防腐劑（加重肝臟負擔），熱狗更是高鹽分、高熱量，添加醬料後鈉含量過高。（註：每人每天平均鈉攝取量 2400 毫克）</p> <p>●餅乾類食品—所指的是含有食用酒精和色素過多的餅乾，這些對肝臟功能會造成負擔，且餅乾製成時會破壞維生素，為典型的高熱量、低營養成分。</p> <p>●方便類食品—主要指速食麵食品，具高鹽分及大量的添加物，含有損害肝臟的香精和防腐劑，只有熱量沒有營養。</p> <p>●汽水調味類飲品—含磷酸、碳酸，會帶走體內大量的鈣，且含糖量過高，喝後容易有飽脹感，而影響正餐。（尤其珍奶、調味咖啡等）</p> <p>(3) 健康固然重要，但短時間內如何止飢又健康呢？教師連結營養教育資訊網—「健康飲食家」網站，介紹健康外食的技巧。秘訣如下：</p> <p>●空熱量食品盡可能少吃。（尤其油炸類、速食品，一個月不多過 2 次，也不應過量。）</p> <p>a. 教師用吸油面紙包住薯條或炸雞，再將吸油面紙攤開給全班觀察。</p> <p>b. 討論：速食餐點多半隱藏著大量的油脂，而且所包含的食物類別不夠均衡，缺乏蔬菜和水果，如果常吃的話，容易造成肥胖、心臟病、高血壓等慢性疾病。</p> <p>●不得已必須外食時，多選購含有高纖維的食品，減少方便的速食。</p> <p>●每日至少 3 份蔬菜、2 份水果之攝取。（許多速食品與油炸物對腸胃系統易受損害，尤其很多癌症的發生與疾病都跟攝取較少纖維有關）</p> <p>參、綜合活動</p>
------	---

	1. 師生共同總結：健康飲食的原則 （1）吃進有毒食物會加重肝的負擔，因此要少吃高熱量食物、不偏食、每天攝取六大類營養素、多吃蔬菜水果、少吃零食及含糖飲料等。教師鼓勵學童在生活中要儘量落實健康飲食原則，選擇營養餐點，才能吃得安心健康。 （2）不管是外食或是內食主義的飲食習慣，營養健康的攝取食物是很重要的。尤其像你們正值發育期，足夠的營養對生長是有幫助，但若攝取過多的空熱量食品，小心「橫向發展」與「慢性疾病」可能會跟隨你喔！ 2. 教師叮嚀： 教師發下「外食菜單營養師」學習單（附件二），依據老師上述的解說與自己從課程上的體驗，設計一天三餐的菜單，必須符合營養、健康及多樣化的原則，請學童回家自行計畫書寫，下回上課再向大家分享。		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	外食金頭腦	簡報	自製
	外食菜單營養師	學習單	自製
相關網站	標題	網址	
	1. 營養教育資訊網： http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_010.asp 2. 行政院衛生署食品藥物管理局： http://www.fda.gov.tw/ 3. 食物營養成份及熱量： http://www.npic.edu.tw/~health/v2_0/bl_1.htm 4. 麥當勞常態性產品營養成份參考表： http://www.mcdonalds.com.tw/P02.htm		
教學活動 3			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	聰明看媒體，健康任我行		
能力指標	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合成長和身體活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	三和國民小學
先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。（翰林版四下/飲食知多少）		
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材		

教學目標	1. 媒體常釋放出一些訊息，影響我們對飲食選擇的判斷，有些未必對健康有利，學習判斷這些媒體傳達的飲食趨勢並做正確的選擇。 2. 運用食物分類、飲食指南或從安全、經濟原則來進行飲食評估。 3. 能有選擇適當且健康的外食技巧，並能表達個人的看法及提出改善的方法。		
教學步驟	壹、準備活動 一、課前準備 1. 教師準備： （1）準備與製作「媒力食可擋」教學簡報、「健康外食小達人」學習單、營養三明治活動規劃單。 （2）課堂設備：單槍、Notebook、光筆。 2. 學生準備：「外食菜單營養師」學習單、「食不瞞你」學習單、分組就坐。 二、引起動機 教師請 2-3 位同學分享「外食菜單營養師」學習單設計內容。分享完後，教師引導學生進入本單元課程內容，並說明今日課程重點。 貳、發展活動 1. 教師播放「媒力食可擋」簡報，介紹常見的廣告與標題。（炸醬麵：香味四溢，不要再靠近我了、張君雅小妹妹……）令人垂涎三尺，感覺美味可口的食品廣告，同學們心動了嗎？ 2. 教師說明： 外食者講求快速、方便、簡單飲食，因此有時在選購食物除了地點的選擇外，同時可能受到媒體廣告與食品本身的包裝樣式而影響，這些都是媒體行銷效應的結果。 3. 媒體行銷的手法： （1）誇飾化廣告：透過許多誇張劇情手法，讓食品廣告生動更具色香味。（阿Q 桶麵、一度贊、統一肉燥麵等） （2）明星卡通代言：透過知名人物的代言，讓商品的價值提升。（例如：百事可樂多明星代言、孫燕姿樂事餅乾） （3）卡通與贈品抽獎活動：透過收藏，可能中大獎的消費心態，增加產品收益。（乖乖、各牌瓶裝飲料等） （4）消費標語，利誘了消費者物超所值的心態。如「買一送一、買小送大等」 4. 聰明看媒體・健康任我行： （1）看清廠商媒體的手法。 （2）廣告行銷為廠商的手段，主要是為了吸引增加消費量。 （3）以健康為起點，勿成為品牌的傀儡。 （4）選購外食有三寶，「停一停・看一看・聽一聽」。 （5）堅決對危害健康的食品說不，少吃多健康。 （6）明智作選擇，外食健康真務實。 參、綜合活動 1. 教師發下「健康外食小達人」學習單（附件三） 接下來就看你們的創意與專業知識，針對外食者設計一個健康飲食與選購食品的宣傳海報。拿到學習單後，各組依學習單上的項目帶開分組討論。（也可請學生直接設計在海報紙上，便於張貼校園各處做宣傳） 2. 師生共同總結： 外食已成為近年飲食習慣的常態，擁有正確選購外食的觀念，看清媒體行銷的手法，做出明智的抉擇，在營養均衡與健康下才是健康的外食達人喔！		
相關資源	標題	媒體類型	來源

	媒力食可擋	簡報	自製
	健康外食小達人	學習單	自製
相關網站	標題	網址	
	1. 營養教育資訊網： http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_010.asp 2. 行政院衛生署食品藥物管理局：http://www.fda.gov.tw/ 3. 食物營養成份及熱量：http://www.npic.edu.tw/~health/v2_0/bl_1.htm		
教學活動 4			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	健康飲食「六」一下		
能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	三和國民小學
先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。(翰林版四下/飲食知多少)		
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材		
教學目標	1. 能說出六大類食物的分類情形。 2. 瞭解青少年的飲食需求及常見的飲食問題。 3. 討論由飲食獲得能量及身體活動消耗能量的關係。 4. 以每日飲食指南來檢視、設計、執行，並評估是否符合個人成長及身體活動的飲食內容。		
教學步驟	壹、準備活動 一、課前準備 1. 教師準備： （1）六大類食品之相關圖片、「吃出健康」簡報檔、食物大風吹學習單。 （2）課堂設備：單槍、Notebook、光筆。 2. 學生準備：蒐集各大超市食品 DM。 二、引起動機 教師播放速食廣告給學生看，和學生討論，廣告中的表現和自己對速食餐廳的印象一樣嗎？對速食餐廳的印象（快樂、好吃）從何而來？		

貳、發展活動

1. 分組討論：

(1) 小朋友想想看：速食造成肥胖的理由？複習何謂空熱量食物？

(2) 廣告中傳達了什麼訊息？

2. 教師連結[營養教育資訊網](#)，簡介六大營養素，了解營養素的主要功能。

3. 講解健康飲食原則：介紹六大類食品分類及複習學童每日應攝取量。

(1) 五穀根莖類：米飯、米製品、麵、馬鈴薯、蕃薯、米粉、冬粉等。

→每日 2~3 碗(馬鈴薯 2 個、蕃薯 1 個)。

(2) 蔬菜類→2 碟(約 2/3 碗或直徑 15 公分的盤子一碟)。

(3) 水果類→2 份(小型水果 1 個；中型水果 1/2 個；大型水果 1/6 個)。

(4) 奶類：牛奶、羊奶、優酪乳、起司→2 杯(1 杯 240C.C.；起司 1 片)。

(5) 蛋豆魚肉類→2~3 份(1 份約半個手掌大)。

(6) 油鹽糖類→少量。可參照《[財團法人董氏基金會](#)兒童均衡飲食量表》

(7) 指導學生了解各大分類的依據及所含營養素：

蔬菜類含豐富纖維質，有助清理腸道及排便；水果類含豐富維生素 C，增加人體抵抗力；奶類及蛋豆魚肉類含蛋白質，為人體基本所需；油鹽糖類攝取過量會導致慢性病，不宜攝取太多。

◎飲食均衡的健康生長情形

(1) 發育良好 (2) 精神愉快 (3) 抵抗力較強，比較不容易生病

(4) 生病時，比較容易復原

◎飲食不均衡的生長情形

(1) 發育不良 (2) 體重過輕或過重的人，可能缺乏自信，導致人際關係不佳。(3) 營養素不足，例如：缺乏纖維素可能造成便秘，缺鐵可能引起貧血。

(4) 營養素過剩，例如：蛋白質、脂肪、碳水化合物與鹽類攝取過多，可能造成肥胖、高血壓、心臟病、痛風等慢性疾病。(5) 容易生病或造成慢性疾病。

4. 連結[均衡飲食金字塔](#)，介紹學童一天所需熱量(約 1,500~2,000 卡)，讓學童知道應攝取哪些食物。

5. 根據均衡飲食的觀念來用餐，不但六大類食物每一類都要吃，還要符合每日的所需食物建議量。但是，我們可以發現，在西式速食中，蔬菜類與水果類的份量都很少。

6. 教師總結速食原則：

(1) 一週不超過一次為宜，並且搭配蔬菜類(例如：生菜沙拉)、水果類(例如：將汽水、可樂等飲料換成天然果汁)一起食用。

(2) 如果當天有一餐要吃速食，另外的兩餐應該要減少蛋豆魚肉類和油、糖、鹽類的攝取，讓一天的飲食趨向營養、均衡。

(3) 吃速食時，如果能減少一些調味品(例如：美乃滋、蕃茄醬、酸辣醬、胡椒鹽等沾醬或調味料)，或吃炸雞時能去除油炸皮與雞皮，以減少油脂類與鹽類的攝取。

參、綜合活動--食物大風吹(附件五)

1. 老師蒐集六大類食品之相關圖片。

2. 學生蒐集各大超市食品 DM。

3. 老師將先前所蒐集的六大類食物相關圖片展示在黑板上，請小朋友將自己所蒐集的超商食品 DM，做簡單的介紹。

4. 教師連結至「[教育部健康醫學學習網](#)」網頁。

進入動畫遊戲區--吃吃喝喝分類帽，老師利用網路上的動畫遊戲，複習六大類食物分類並展示六大類食物的標題在黑板上。

a. 五穀根莖類 b. 蔬菜類 c. 水果類 d. 蛋豆魚肉類 e. 奶類 f. 油脂類

5. 老師隨機發給學生各類食物圖片，請學生嘗試分類，師生共同討論六大類食

	品分類的正確性。 6. 學生利用所蒐集的各大超市食品 DM，完成「食物大風吹」學習單。 7. 教師預告下次活動內容及流程：需要分組進行，組員自行分配攜帶材料，於下週上課進行營養三明治的製作活動。 ◎教師發下活動規劃單（附件四）。 （1）分組，依班級人數均分。 （2）進行分工，將所需材料列表，分配每人所需攜帶的物品或食材。 （3）各組報告討論結果，交回活動規劃單。		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	吃出健康	簡報	自製
	食物大風吹 活動規劃單	學習單	自製
相關網站	標題	網址	
	1. 營養教育資訊網： http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_010.asp 2. 財團法人董氏基金會： http://www.jtf.org.tw/ 3. 教育部健康醫學學習網： http://health.edu.tw/health/portal/index/index00/index.jsp		
教學活動 5			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	肥胖 out		
能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	三和國民小學
先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。（翰林版四下/飲食知多少）		
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材		

教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出六大類食物的分類情形。 2. 能了解每日所需食物的攝取量。 3. 能完成每日飲食攝取量記錄表。 4. 明瞭食物對個人的意義，在面對不同成長階段及身體需求時，個人有能力去選擇合適的飲食。 5. 瞭解各種食物的營養素含量，並且能夠利用每日食物指南來提供個人選擇均衡飲食的參考，實際運用於個人日常飲食中。 6. 能根據均衡飲食的原則，完成營養三明治的製作。 7. 能參與小組活動，共同規劃活動內容，分工合作，完成營養三明治的製作。
教學步驟	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備： <ol style="list-style-type: none"> (1) 相關教學網站、「健康百分百」簡報檔。 (2) 課堂設備：單槍、Notebook、光筆。 2. 學生準備：製作三明治材料、愉快的心情。 <p>二、引起動機</p> <p>教師發下「青春補給站」學習單（如附件六），引導學生紀錄自己的一日飲食內容，並隨時檢視自己的飲食習慣與分享改善的方法。</p> <p>貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下兩則新聞（附件七），讓學生依照 5W1H，瞭解新聞事件，並抽選一～二組學生，說明對於新聞事件的瞭解，老師則視情況講解或補充。5W1H 如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) Who：事件主角與相關人物—兩則新聞皆為幫助過胖的兒童，第二則有<u>美國第一夫人</u>與<u>美國職棒大聯盟</u>。 (2) Where：在哪發生—第一則在醫院減重門診，第二則為<u>美國巴爾的摩市</u>。 (3) What：發生何事—有許多兒童求助於減重門診協助減肥，有女生因為意識到要減肥因此快速減肥成功，也有男生每天喝可樂、吃炸雞被帶到減重診所；而在<u>美國白宮</u>與<u>美國職棒大聯盟</u>結盟「讓我們動起來」(Let's Move) 的運動，請球星共同響應，促進全國兒童的體育運動和飲食健康。 (4) When：何時發生—暑假期間。 (5) Why：發生原因—現代兒童與青少年有體重過重的問題，因此減重門診不乏兒童與青少年。為了有效對抗全國兒童肥胖問題，<u>美國白宮</u>希望可以藉由運動明星的影響力來宣導健康的飲食和運動習慣。 (6) How：如何發生—現代兒童與青少年飲食營養不均衡，加上作息不正常、沒有適當運動，導致體重過重問題，危害健康。 2. 新聞解析後，教師教導學童如何算出「身體質量指數」，根據所得數據換算 BMI 值，讓學生檢核自己是否在健康體重範圍內。將所得之身高（換以公尺為單位）、體重（以公斤為單位），代入此公式中： <div data-bbox="568 1533 1039 1627" data-label="Equation-Block"> $\text{身體質量指數(B.M.I)} = \frac{\text{體重 (公斤為單位)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺為單位)}}$ </div> 3. 除了均衡飲食之外，要保持健康體重還需要適當的運動，教師連結「體能活動金字塔」網站，讓學生檢視自己的運動習慣。 4. 師生共同總結： <p>人活著就是要動，活動就需要足夠的熱量，才有足夠的體力。而所攝取的熱量如果高於身體所需要的會造成身體的負擔，所以要有正確的飲食概念，了解各類食物的成分及所含的熱量，吃得健康加上適量的運動最重要。</p> <p>參、綜合活動：營養三明治 DIY（教師播放「健康百分百」簡報檔）</p> <p>現在我們已經知道，每天應該攝取多少的營養量，才足夠一天所需，你會自己</p>

	製作一份營養又美味的三明治嗎？ 1. 各組將準備材料準備好，就可以開始動手囉！ 2. 一起分享我們完成的美味三明治，也請老師們吃吃看！ 3. 整理教室環境。		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	健康百分百	簡報	自製
	新聞報導二則	報紙	聯合報
相關網站	標題	網址	
	董氏基金會 http://blog.xuite.net/jtfdiet/educate		
教學活動 6			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	置剩鮮食，安全保存		
能力指標	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	三和國民小學
先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。(翰林版四下/飲食知多少)		
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材		
教學目標	1. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2. 能明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3. 能正確分辨有效期限及製造日期。		
教學步驟	壹、準備活動 一、課前準備 1. 教師準備： （1）準備幾種食物商品保存期限及製造日期的標誌。 （2）課堂設備：單槍、Notebook、光筆。 2. 學生準備：請學生分享是否有吃壞肚子的經驗，或分享電視報導食物不潔所造成的食物中毒新聞。 二、引起動機：營養均衡 GOGOGO!—我們都是一家人 以遊戲的方式加強學生對六大類食物的記憶。遊戲方式如下： 1. 將教室座位安排為六大排，並標出六大類的區域。		

	<p>2. 將每人貼上一種食物的標籤，全體打散後，請學生尋找屬於自己的分類區，答對者得記點一次。</p> <p>3. 第二次更換標籤後再重新入座，進行五次後統計結果予以獎勵。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>1. 教師引導學生思考：依學童的經驗，若慶生會過後，吃不完的蛋糕、糖果、飲料是如何處理的？或到超商買生鮮食品後的保存方式為何？那平常家中吃剩下來的食物，家人是如何處理？歸納保存食物的好方法。</p> <p>2. 分組討論存放生鮮食物的好方法。</p> <p>（1）區別商品包裝上的日期，屬於製造日期或保鮮到期日。</p> <p>（2）如何利用製造日期推算保鮮到期日。</p> <p>3. 教師將食物所必須特別注意保存期限的標示，展示給學生看並加以說明。</p> <p>（1）教師以選購鮮奶為例，向學生說明食品如果保存不當受細菌污染，會成為損害健康的危險食物，所以在購買前要仔細觀察保存方式，購買之後要趁新鮮食用。</p> <p>（2）教師說明不同的食品有不同的保存方式，例如：冷食儲存方式不同，如果發現食品有變色、異味或碎冰晶現象，都要避免購買，確保安全。</p> <p>4. 師生共同總結：不論是用哪一種方法保存食物，都必須在一定的期限內食用，以免食物因腐壞而傷了身體。</p> <p>參、綜合活動：校園冰箱大瘦身</p> <p>1. 教師引導學生思考，每當同學請假時，他（她）在校訂購的鮮奶總會先冰在學校冰箱內，卻常忘了隔日領取，因此我們發現冰箱內有滿坑滿谷的食物，然而，裡面的東西真的都還可以食用嗎？讓我們扮演偵「鮮」員，檢驗一下吧！</p> <p>2. 分組偵查校園內的三大冰箱（保健室、廚房冷凍庫、教師辦公室）。</p> <p>3. 清出過期商品。</p> <p>4. 就食物有效期限分三個月以下、三個月~一年、一年以上的保存期限，探討為何要如此區分。</p>		
相關網站	標題	網址	
	董氏基金會 http://blog.xuite.net/jtfdiet/educate		
教學活動 7			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	食全食美—健康新主張
子題名稱	消費者權利 get		
能力指標	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>		
教學時間	四十分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
	何素勤、李俊儀	嘉義縣	三和國民小學

先備知識	已有均衡飲食的概念，能檢視自己的飲食習慣。(翰林版四下/飲食知多少)	
相關主題	翰林/五上/成長的喜悅；康軒/五下/美麗人生；南一/五下/健康生活 自編教材	
教學目標	1. 知道消費者保護法中對消費者健康與安全的保障。 2. 認識正字標記、安全玩具標章、GMP 等政府認可的優良產品標誌。 3. 在選用保健用品與健康服務過程中，表現理性、合宜的消費行為。 4. 認識食品相關訊息，如：食品標示內容、優良食品標誌、營養標示等，並能運用此訊息正確選擇食物，以及透過選擇食物過程也能瞭解消費者權益。	
教學步驟	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>1. 教師準備：</p> <p>(1) 教學網站搜尋、十大標章圖片、消費糾紛報導。</p> <p>(2) 課堂設備：單槍、Notebook、光筆。</p> <p>2. 學生準備：蒐集食品標章。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 教師連結至「中華民國消費者文教基金會」網頁，介紹消費者的義務，及應注意事項。</p> <p>2. 師生共同分享有關消費方面的申訴案例及相關資料。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>1. 教師展示所蒐集到的食品標章資料。(例如：CAS、食品 GMP、純鮮乳標章…)</p> <p>2. 教師連結「阿胖逛生鮮超市」網站，介紹食品相關標章，讓小朋友對食品標章有一個初步的認識。</p> <p>3. 教師連結至消費者守護神標章大觀園網站，介紹十個食品標章。</p> <p>4. 有獎徵答：教師針對先前所介紹的十個食品標章進行有獎徵答，老師快速的閃示標章圖片，請學生舉手搶答。</p> <p>5. 標章停、看、聽，教師請各組分享所蒐集到的標章，並推派代表上台報告。</p> <p>6. 綜合討論：</p> <p>(1) 老師歸納同學所提出的消費型態及飲食習慣。</p> <p>(2) 老師分類並統計小朋友所蒐集的標章。</p> <p>7. 教師介紹消費者八大權利</p> <p>(1) 基本需求的權利 (2) 知的權利 (3) 選擇的權利 (4) 講求安全的權利 (5) 講求健康環境的權利 (6) 受消費教育的權利 (7) 表達意見的權利 (8) 請求賠償的權利</p> <p>8. 教師引導學生思考：若買到不良或有瑕疵的食品時該如何處理？請小朋友共同討論要如何處理，教師藉此培養學生消費者保護觀念。</p> <p>9. 教師提醒小朋友瞭解正確申訴管道，才能尋求幫助獲共同協商解決的辦法。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1. 檢舉申訴篇：教師與學生共同討論如何處理消費糾紛，教導學生申訴注意事項，並以消費糾紛案例說明，以申訴單填寫範例講解消費者申訴單。</p> <p>2. 各組找一份消費糾紛剪報，就其案例探討合理的消費者權益活動，分享探究。</p>	
相關網站	標題	網址
	消費者守護神標章大觀園： http://gofuntaiwan.net/columnpage/specol/mark/mark.asp 阿胖逛生鮮超市： http://special.gsm.ks.edu.tw/cai/cai01/index.htm	



外食者每天究竟吃進什麼食物呢？讓我們來一起探索吧！

想想看，這禮拜我在外面都吃哪些食品？
(如果相同食物以整字標記次數喔！)



我都到哪些地方購買這些食品呢？
(如果相同地點以整字標記次數喔！)

為什麼我會買這些食品呢？
(例如：買一送一、口味、方便…等)



外食菜單營養師

____年____班 姓名：____

親愛的小朋友，請你從第一站、第二站、第三站依照順序完成，看看今天的你是不是健康滿分喔！

一、營養補給站



小朋友，請你設計健康的外食菜單，檢視自己是不是個健康寶寶唷！

今日菜單

早餐

午餐

晚餐

其他

二、飲食診斷站 — 請小朋友將菜單中的蔬果類食物用筆圈起來。

◎數一數，我一共吃了【 】種蔬菜和水果。

三、健康檢查站 — 請依據上一站的回答在□中打✓。



(一)在□中打✓

- ☐ ①1種 (C)
- ☐ ②2種 (C)
- ☐ ③3種 (C)
- ☐ ④4種 (B)
- ☐ ⑤5種 (A)
- ☐ ⑥5種以上

健康診斷書

- ☐ A 健康一級棒！繼續保持喔！
- ☐ B 蔬菜水果種類可以再多一點，你會更美麗（帥氣）！
- ☐ C 蔬菜水果吃太少囉，這樣會營養不均衡，加油加油！

健康外食小達人

成為一個小小外食達人，首要任務就是要將外食技巧報給大家知道，讓大夥們在外食飲食時都能，健康好很大喔！

同學們，發揮你們的創意與所學，一起設計一個健康外食宣傳海報吧！

我們的主打內容是

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 拒絕媒體誘惑 | <input type="checkbox"/> 健康飲食低脂高纖（熱量） |
| <input type="checkbox"/> 外食食品迷師大聲公 | <input type="checkbox"/> 外食智慧王飲食小撇步 |

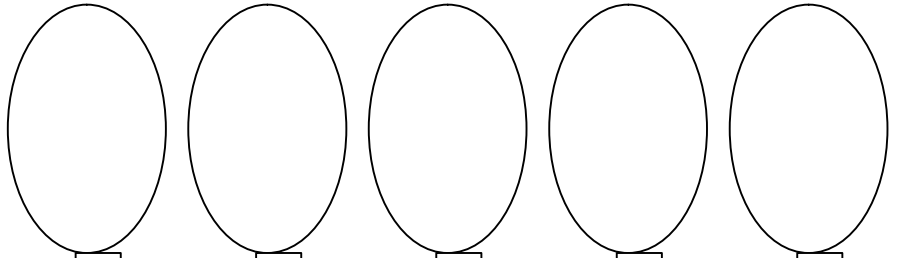
我們的設計想法是

- ★為何我們要選這個主題？（動機）
- ★我們要如何設計與構圖？（傳達的內容與方式）
- ★我們的分工是？（團隊精神）

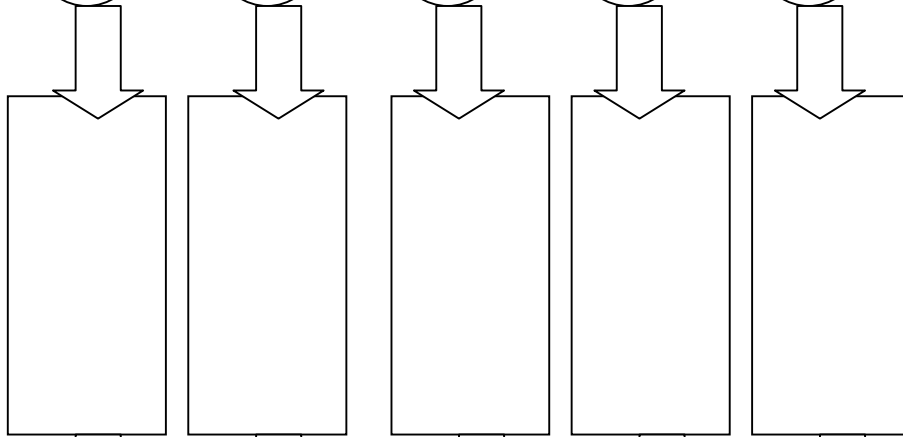
營養三明治DIY」活動規劃單

五年____班 我們是第____組，組員有____號

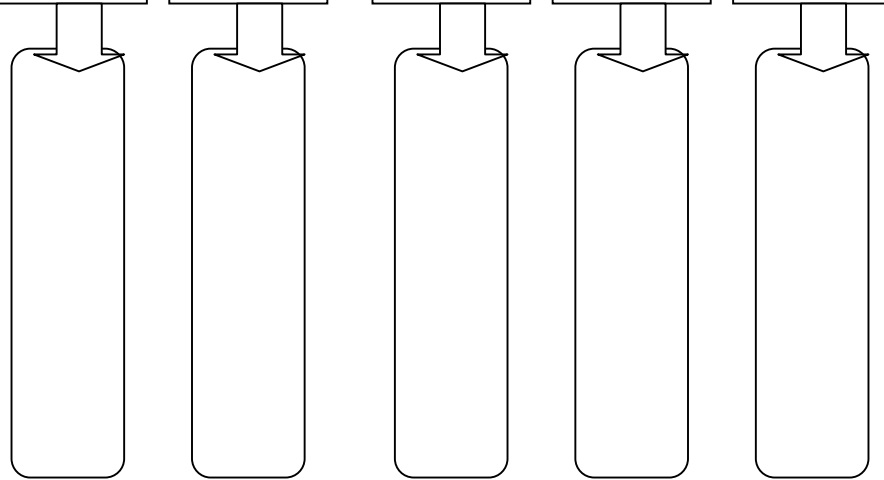
◎我們要準備的材料有：



◎原因是：



◎我們要請
哪位組員幫
忙帶呢？



製作方法：

Area for writing the preparation method.

附件五

食物大風吹 年 班 號 姓名

小朋友：

請把你收集到的超市食品 DM 圖片依據下列表格分類黏貼完成

五穀根莖類	蔬菜類
水果類	蛋豆魚肉類
奶類	油脂類

你都分對了嗎？完成後請與隔壁同學一起分享。

附件六：

青春補給站



一日飲食紀錄表



五年____班 座號：____號

姓名：_____

☆請紀錄你一天的飲食情況，並統計你攝取食物種類的份量。

☆日期：99 年____月____日

食物名稱	奶類 (杯)	蛋豆魚肉 類(份)	五穀根莖 類(碗)	油脂類 (湯匙)	蔬菜類 (碟)	水果類 (個)
例如：土司夾蛋		1	1/2			
統計						
青春期每日所需的 飲食建議量	2	4~5	4~6	3	3	2

◎食物份量代換表

食物類別	份量說明
奶類(全脂)(杯)	1 杯=牛奶 240 c.c.=起司 1 片=優酪乳 210 c.c.=優格 145 公克
蛋豆魚肉(份)	1 份=熟的肉或家禽或魚肉 30 公克(重約 1 兩，半個手掌大)=蛋 1 個=豆腐 1 塊(4 小格)
五穀根莖類(碗)	1 碗=飯 1 碗=麵 2 碗=中型饅頭 1 個=薄片土司麵包 4 片
油脂類(湯匙)	1 湯匙=15 公克烹調用油=15 粒腰果=30 粒花生米
蔬菜類(碟)	1 碟=蔬菜 100 公克(約 3 兩)
水果類(個)	1 個=橘子 1 個(100 公克)=蘋果 1 個=奇異果 1 個

資料來源：行政院衛生署食品資訊網



青春期飲食新概念

☆根據一日飲食紀錄表的分析結果，你的飲食習慣有無要改善的地方呢？作法為何？

☐ 無須改善，我的飲食均衡，有達到青春期每日所需的飲食建議量。

☐ 有要改善，我的作法是：

家長簽名：_____

〈暑假甩肉不當小麵龜 3 周減 10 幾公斤〉，

2010 年 7 月 22 日【聯合報／記者謝梅芬／高雄報導】([可連結](#))

學校放暑假，家長擔心孩子在家沒事做大吃大喝變成小胖子，搶報減重班！高醫暑假特別開辦青少年減重班，一百五十個名額一開放就額滿，不乏體重破百的高一生報名，三周下來減了十幾公斤，也有診所幫九歲的過胖學童成功瘦身。

高雄市一家減重診所暑假湧進不少小麵龜族，林姓男童幾乎天天灌可樂、啃炸雞，才十歲，體重已超過六十五公斤，媽媽趕緊帶他到診所，不到一個月減了七公斤。

一名小五女童常以珍珠奶茶、鹹酥雞當三餐，體重破五十五公斤，在學校常被同學嘲笑，小女生已懂得愛漂亮，嚷著要減肥，暑假迄今，減了七公斤。

診所負責人、兼任行政院體委會醫療小組召集人、國家運動選手訓練中心醫師的林聖章觀察，許多青少年暑假時生活作息不正常，經常晚睡，又喜歡上網或坐在電視機前看電視，兩個月就胖五公斤以上，目前接到最年輕的減重者是九歲。

林聖章和另名減重醫師劉宏仁都說，現在的小孩長得又高又壯，不像以前屬於「矮肥短」，十年前國小生減重身材多半是一百六十餘公分、體重六、七十公斤，現在動輒一百七十餘公分、體重破九十公斤。

高醫減重中心醫師陳美瑾說，減重班利用營養學搭配跳有氧運動，每周三小時，其中運動二小時、上營養學一小時；因營養學和三餐飲食有關，通常建議家長跟著孩子一起上課。

高雄市衛生局建議青少年每天至少要吃五樣蔬果。高雄市立民生醫院營養室主任宗靜文鼓勵青少年，利用暑假培養運動習慣，如跳繩、籃球或慢跑等等，可以促進新陳代謝與增加骨質密度，「要成為美少女、小帥哥，一點都不難」。

〈向兒童肥胖宣戰 美第一夫人找球星助攻〉，

2010 年 7 月 22 日【聯合報／編譯莊蕙嘉／報導】

美國第一夫人蜜雪兒·歐巴馬面子夠大，連美國職棒大聯盟也買帳。蜜雪兒廿日在巴爾的摩市舉行一場活動，宣布大聯盟將和白宮「策略聯盟」，對抗全國兒童肥胖問題。

蜜雪兒入主白宮後一直關注兒童肥胖，包括推動含糖飲料退出校園和邀請五百名大廚推廣健康飲食。她宣布大聯盟將響應「讓我們動起來」(Let's Move) 的運動，目標是促進全國兒童的體育運動和飲食健康。目前已有卅名大聯盟球員響應。

蜜雪兒會找大聯盟合作推廣反兒童肥胖，主要是這些球星都是兒童的偶像，由他們出面宣導運動和健康飲食，更能說服小朋友。蜜雪兒說，這些球星的聲音對兒童來說，「比我們聽到的其他任何聲音都更響亮」。