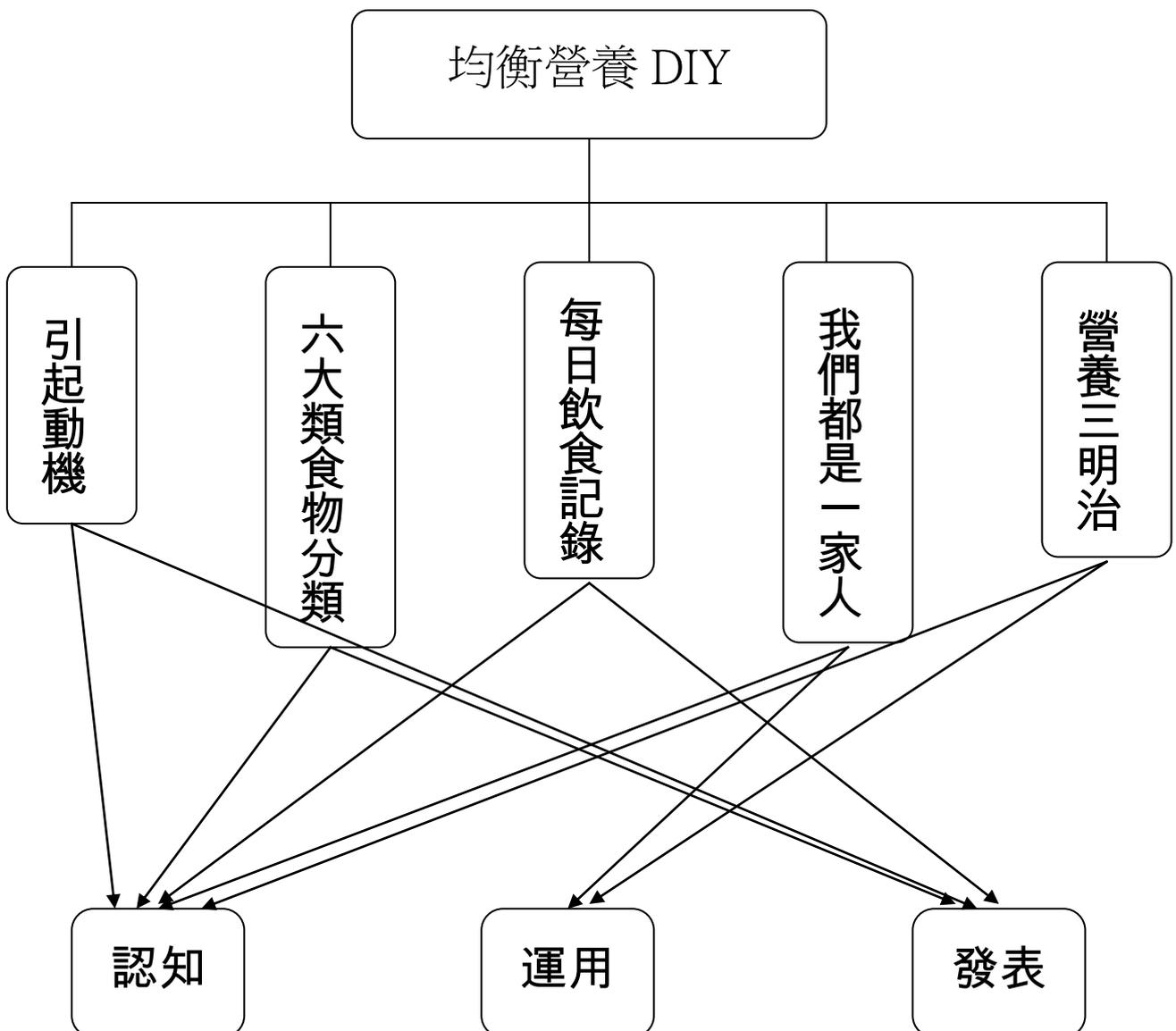


# 均衡營養 DIY

## 壹 設計理念

本活動指導兒童認識六大類食物，進而了解每日的飲食狀況，是否符合均衡營養的攝取，學習如何掌握飲食生活，養成健康良好的飲食習慣。同時透過「營養三明治」的製作活動，參與團體之間的互動，了解活動規劃與分工的過程。

## 貳 主題架構圖



## 參 教學活動設計

主題 名稱	家庭教育	單元 名稱	均衡營養 DIY	適用年級	3 年級
				教學節數	3 節
分段能力指標					
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <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><b>綜合活動</b></p> <p>1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。</p>					
教學目標					
<p>一、能說出六大類食物的分類情形。</p> <p>二、能了解每日所需的五大類食物的攝取量。</p> <p>三、能完成每日飲食攝取量記錄表。</p> <p>四、能根據均衡飲食的原則，完成營養三明治的製作。</p> <p>五、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。</p>					
統整相關領域					
<p>健康與體育</p> <p>綜合活動</p>					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>1.提問一：你今天吃了多少食物？你吃下的東西營養嗎？ →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...等，但多少不一，有些食物沒有某些營養素，而有的有，這要視食品的類型而定。</p> <p>2.提問二：你知道一天要攝取多少的營養素，才足夠小朋友發育所需嗎？你吃的夠不夠？還是太多了？ →每中食物都有「熱量」，「熱量」代表它能提供給你活動時所需的能量，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，但是有五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</p>	15'	鼓勵學生踴躍發言。	食品包裝袋，如小朋友早餐或零食有包裝，可隨機借用。	口頭評量 能主動發表。	家政教育 1-2-1

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>熱量而已。</p> <p>二、 介紹六大類食品分類及兒童每日應攝取量</p> <p>(一) 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)。</p> <p>(二) 蔬菜類→2 碟(約 2/3 碗或直徑 15 公分的盤子一碟)。</p> <p>(三) 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)。</p> <p>(四) 奶類：牛奶、羊奶、優酪乳、起司→2 杯(1 杯 240C.C.；起司 1 片)。</p> <p>(五) 蛋豆魚肉類→2~3 份(1 份約半個手掌大)</p> <p>(六) 油鹽糖類→少量。</p> <p>(可參照《董氏基金會兒童均衡飲食量表》  <a href="http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/b2.htm">http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/b2.htm</a>)</p> <p>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</p>	20'	引導學生進行分類，如「五穀根莖類」顧名思義與其生長狀態有關，包含的營養成份較為接近，如澱粉及碳水化合物，故歸為同一類。	六大類食品分類圖表	<p>□頭評量</p> <p>能說出六大類食物的分類情形。</p> <p>態度評量</p> <p>能認真參與課堂討論。</p>	<p>家庭教育</p> <p>1-2-1</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>慢性病，不宜攝取太多。</p> <p><b>三、 完成每日飲食攝取量的記錄</b></p> <p>1. 請於課堂上完成今日飲食狀況的記錄，並回家繼續記錄每日飲食攝取量，於下次課堂上討論。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p><b>四、 討論學習單記錄結果</b></p> <p>1. 請學生發表過去一週的記錄結果，並歸納個人的飲食攝取狀況。</p> <p>(1)你吃的均衡嗎？</p> <p>(2)不均衡的原因是什麼？</p> <p>→ 偏食、家裡吃的不均衡...</p> <p>(3)應該怎麼改進呢？</p> <p>→ 多方均衡攝取、提醒負責烹調的長輩均衡飲食的重要、不要亂吃零食...等等。</p> <p><b>五、 營養均衡 GOGO!—我們都是一家人~</b></p> <p>1. 以遊戲的方式加強學生的對六大類食物的記憶。</p> <p>遊戲方式：</p> <p>→將教室座位安排為六大排，並標出六大類的區域。將每人貼上一種食</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<p>鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>提醒學生注意秩序的維護。</p>	<p>學習單</p> <p>標示紙卡、麥克筆、獎勵品</p>	<p>實作評量 能完成今日飲食狀況的記錄。</p> <p>實作評量 能完成記錄表。</p> <p>口頭評量 能主動發表。</p> <p>態度評量 能認真參與遊戲。</p> <p>實作評量 能找到正確的分類。</p>	<p>家庭教育 1-2-3</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>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。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><b>六、分組討論營養三明治製作活動事宜</b></p> <p>1. 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，你會自己製作一份營養又美味的三明治嗎？</p> <p>→ 教師預告活動內容及流程：需要分組進行本次活動，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。</p> <p><b>2.活動規劃</b></p> <p>(1)分組，依班級人數均分；</p> <p>(2)進行分工，將所需材料列表，分配每人縮需攜帶的物品或食材。</p> <p>(3)各組報告討論結果。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>10'</p> <p>30'</p>	<p>指導學生思考「營養」的定義，什麼樣的三明治才算營養？各組需報告出材料與營養的關聯性。</p>	<p>活動規劃單</p>	<p>態度評量 能認真參與分組堂討論。 口頭評量 能說出準備材料與營養的關聯。</p>	<p>家庭教育 1-2-3</p> <p>生涯發展教育 3-2-2</p> <p>性平教育 1-2-6</p>



## 『營養均衡 DIY』 補充資料

### 一、 參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	財團法人董事基金會/食品營養特區	<a href="http://www.jtf.org.tw/nutrition/">http://www.jtf.org.tw/nutrition/</a>
2	行政院衛生署	<a href="http://www.doh.gov.tw/cht/default.aspx">http://www.doh.gov.tw/cht/default.aspx</a>
3	台北市政府衛生局/健康小百科	<a href="http://edu.health.gov.tw/">http://edu.health.gov.tw/</a>
4	康健雜誌	天下雜誌

### 二、 相關資料

#### 我應該知道的營養知識

在教導孩子認識營養之前，我們應該先建立正確的營養知識。這裡先介紹您幾個基本的營養學概念：

#### 營 養

生物不斷地利用食物中所含的營養素，供給身體進行新陳代謝、調節生理機能與生長發育之需要的過程，謂之營養。

#### 均衡飲食

每天攝取的食物，足夠提供熱量及各種必需的營養素，而能維持身體機能，與長期健康狀態，有助於預防慢性疾病的飲食。

食物的分類與功能：依照我國衛生署《每日飲食指南》的建議，食物依營養特性可分為六大類(見表一)，各類食物都有其獨特的營養價值和功能(見表二)，所以各類食物是不宜互相取代的！

【表一】六大類食物分類與舉例

食物類別	食物舉例
五穀根莖類	白飯、麵條、冬粉、玉米、地瓜、馬鈴薯、蓮子、蓮藕、薏仁、紅豆、綠豆、玉米、山藥、花豆、米苔目、饅頭、麵包、土司、蘇打餅乾、蘿蔔糕、小湯圓、泡麵、油條、燒餅、豬血糕
蔬菜類	菠菜、莧菜、秋葵、高麗菜、空心菜、紅鳳菜、青江菜、茼蒿、青椒、茄子、青花菜、大番茄、蘆筍、玉米筍、海帶、木耳、紫菜、髮菜、豆芽、竹筍、冬瓜、絲瓜、蘿蔔、洋蔥、牛蒡、四季豆、甜豌豆、香菇、洋菇、金針菇
水果類	橘子、番石榴、香蕉、草莓、木瓜、芒果、聖女番茄、柚子、葡萄、鳳梨、棗子、蓮霧、美濃瓜、西瓜、楊桃、釋迦、梨、桃子、櫻桃、龍眼、荔枝、奇異果、山竹、榴槤
蛋豆魚肉類	蛋、豆腐、黃豆、魚、蚵仔、蝦、蟹、文蛤、章魚、花枝、牛肉、豬肉、火腿、雞肉、鴨肉
奶類	牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格
油糖鹽	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

【表二】各類食物的營養特色與功能

食物分類	主要營養素	功 能
五穀根莖類	碳水化合物（醣類）、澱粉、膳食纖維	身體需要能量的時候，最先利用碳水化合物產生能量，碳水化合物是提供身體能量最快、最經濟的物

		質。
蔬菜類	維生素 A、C、葉酸、鎂、鉀、鈣、膳食纖維	提供保護性的營養素，可預防心血管疾病，膳食纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便更順暢，防止腸道疾病的發生。而維生素 A 則協助在黑暗中的視力。
水果類	維生素 C、A、鉀、膳食纖維、果糖、葡萄糖	維生素 C 幫助膠原蛋白 (collagen) 的形成，使皮膚健康，血管不易破裂出血，也幫助傷口癒合；同時提供多種保護性營養素。
蛋豆魚肉類	優質蛋白質、維生素 B 群、鐵質	蛋白質是建造組織的材料，所以成長階段的需要量最大；由於身體組織不斷地新陳代謝，例如：紅血球 120 天即老化死去，小腸黏膜細胞約三天就脫落，因此隨時需要新生的細胞來維持身體機能，但是品質優良的蛋白質只要少量就足夠生理需求。
奶類	鈣、維生素 B2、優質蛋白質	提供豐富的鈣，是骨骼發育必備的材料。
油糖鹽	油糖－熱量 鹽－鈉	油、糖、鹽都是純度很高的食品成分，油和糖都會提供熱量，但是不含其他營養素，鹽分會增加高血壓的危險。食物加工技術

進步的社會，烹調或加工食品愈發精緻，所以要注意含有大量油糖鹽的食品，食用次數不宜太頻繁，食用量也應該減少，以培養健康的口味，避免增加慢性病的危險。

各類食物在體內分別發揮獨特的營養功能，才能維持人體全部的機能正常運行，使人活力充沛。每一類食物在我們的飲食中都是不能缺少或互相取代的，當我們了解了各類食物的功能後，就更能善加利用營養的食物，幫助自己與孩子健康地成長，養成自我健康管理的能力，一生受用無盡。

### 兒童應該吃多少？

由於每個孩子的成長速率快慢並不一致，因此食量並不相同，這裡提供的建議量，是針對六到十歲兒童一天所需而設計的，可以作為參考，但是不必強迫孩子遵守。無論食量多寡，切記遵守分配比例為：主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1。



【圖二】兒童均衡飲食金字塔

不論孩子的年齡多大，都需要六大類別的食物。但是油脂、糖、鹽只要少量就夠了，而且年紀較小的孩子，所需要的總熱量要稍微減少。在「蔬菜類」、「水果類」盡量不刪減的情況下，可以利用「蛋豆魚肉類」和「五穀根莖類」的量來調整。

每類食物都很重要，而「五穀根莖類」是基礎，要注意孩子吃的量，不能少於他的需求，許多父母可能會要求孩子以其他菜、肉類取代，反而造成攝取過多熱量而不自知，因此「吃飯配菜」才是正確的飲食觀念！而「奶類」食物千萬不要減少！每個人每天都需要二份乳製品！

均衡飲食就是落實「多樣化」、「重質」、「適量」的觀念，在選擇食物時，請記得這三大原則。由於成長需要非常多種類的營養素，唯有盡量「多樣」的選擇食物、注重食物的「品質」、「適量」的吃，才能確保獲得全面且足夠的營養。

【表三】食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
	一 碗
五穀根莖類 2~3 碗	=飯 1 碗 = 饅頭 1 個 = 綠豆、紅豆 1 碗 = 稀飯 2 碗 = 麵條 2 碗 = 冬粉 2 碗 = 漢堡麵包 2 個 = 蘿蔔糕 4 塊 = 小餐包 4 個

	=土司 4 片 =水餃皮 12 片 =蘇打餅乾 12 片 =芋頭 1 個 =番薯 1 個 =玉米 2 根 =馬鈴薯 2 個
蔬菜 2 碟	<b>每 碟</b> =煮熟的蔬菜 1 碟或 1 碗深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子
水果 2 份	<b>每 份</b> =棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）=躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉半根 =葡萄 12 顆 =蓮霧 2 個
奶類 2 杯	<b>每 杯</b> =240cc牛奶 1 杯 =優酪乳 1 杯 =起司 1 片 =奶粉 3 匙
蛋豆魚肉 2~3 份	<b>每 份</b> =蛋 1 個 =豆腐 1 塊 =五香豆干 2 片 =豆漿 1 杯 =肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手掌大）
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

食物的代換表可以幫助我們約略了解孩子每天所吃的食物量。但是食物代換表並不需要刻意記憶，可以分類慢慢練習，或是設計遊戲師生一同學習，逐漸讓自己和孩子熟悉份量的應用。

~摘自董事基金會兒童營養教育網頁

# 我的飲食記錄表

三年 \_\_\_ 班 座號： \_\_\_ 姓名： \_\_\_

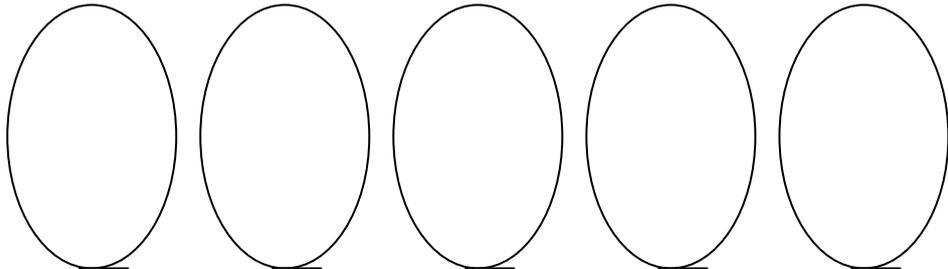
你知道自己每天吃進了多少東西嗎？這些食物營不營養呢？做下記錄，可以幫助你更了解自己的飲食狀況喔！

	月	日	月	日	月	日
食物種類	早	中	晚	早	中	晚
			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	月	日	月	日	月	日
食物種類	早	中	晚	早	中	晚
			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	月	日	你吃的營養嗎？有沒有符合健康飲食原則呢？有的話請再右下角的方格裡打 ~ 喔！			
食物種類	早	中	晚			
			<input type="checkbox"/>			

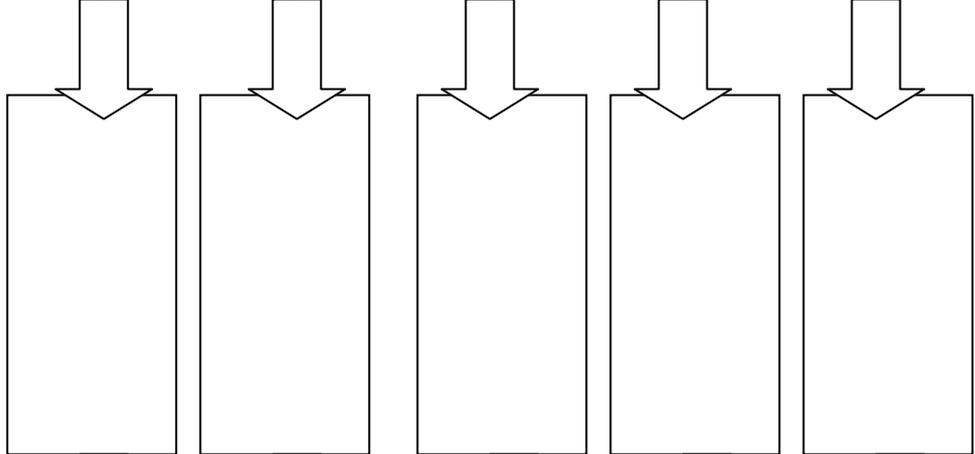
# 「營養三明治DIY」活動規劃單

三年\_\_\_\_班 我們是第\_\_\_\_組，組員有\_\_\_\_\_號

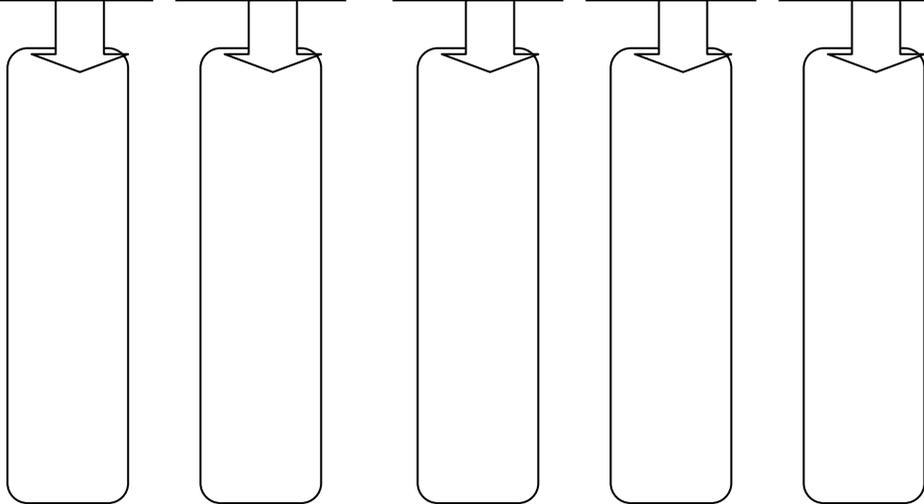
我們要準備的材料有：



原因是：



我們要請哪位  
組員幫忙帶呢？



製作方法：

Large empty rounded rectangular box for writing the preparation method.