

# 【單元二】少油少糖增健康

## 核心生活技能： 健康飲食，我決定

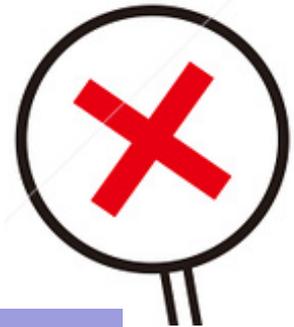
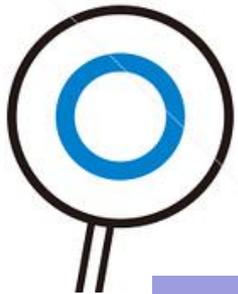
演練**作決定**技能

→在選擇食物時展現出均衡飲食的決定



# 健康大補帖Q&A

- 1) 均衡飲食即是均衡攝取各類食物，對3到6年級的學生來說，一日飲食建議中總共有6類食物要攝取。
- 2) 衛生福利部推出的「我的餐盤」，就是我們可以自己任意選擇飲食，才算是健康。
- 3) 有些食物和飲料是高糖、高油、高鹽，會造成肥胖或健康影響，不建議多吃。
- 4) 油脂與堅果種子類不需要特別攝取。
- 5) 蔬菜和水果是一樣類型的食物，可以互相替代。



正確站到「O」區；不正確站到「X」區

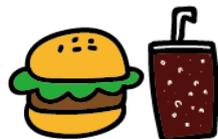
你決定  
選擇...



# 飲食停看聽

- 放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃...

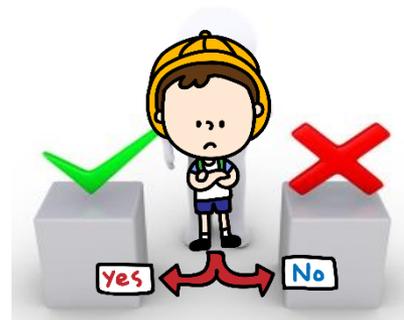
A. 可樂、漢堡



B. 鮮奶、  
全麥麵包



C. 冰淇淋、蛋糕



⊙ 學生手冊P.16-生活技能(二)。

播放

「生活技能（二）：

飲食，行不行-做決定」動畫





# 當面對自己的食物選擇的時候

## 做決定技能的5個步驟：

先確定  
你必須  
作決定

→列出  
所有可  
能的選  
擇→

→列出  
所有選  
擇的優  
缺點

→作出  
決定

→評價決  
定：這  
是一個  
好的  
決定嗎？

影片  
情境

這時候小祥想到健康老師上課講的…。

這時候，小祥心中出現了許多選項…。

接著，小祥快速在心中分析各項決定的優缺點…。

這時小祥做下決定了！

小祥開始思考這不是一個好的決定…。



# 健康飲食，我決定-分組討論

選擇阿寶或是曉莉的情境

依據**做決定**步驟討論，記錄在學習單：

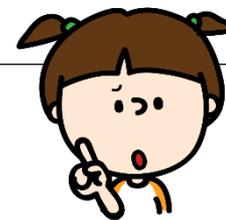
剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃...

阿寶



放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝...

曉莉





# 健康飲食，我決定-分組討論

1. 要做的決定是什麼…	✍️ <input type="checkbox"/> 阿寶      ✍️ <input type="checkbox"/> 曉莉		
2. 可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3. 這個決定優點有哪些…			
4. 做出決定	● 討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	□ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

☀ 學生手冊P.14-2-1每日飲食建議量。



(1)要怎麼吃，才可以均衡又健康？



符合**3-6年級學生每日飲食建議量**，  
就能活力充沛、頭好壯壯



☀ 學生手冊P.14-2-2健康飲食原則。



(2)要每天每日飲食建議量好像不容易做到耶？



可以從最基本的**健康飲食原則**開始做起

**天天五蔬果  
給你好氣色**

**X5**

**有氧五拳蔬果王  
健康活力蘋果臉**

**每天兩份奶  
健康活力百分百**

一份奶(低脂)=

- 鮮奶 240 c.c.
- 保久乳 240 c.c.
- 奶粉 3 湯匙
- 起司 1 3/4 片
- 優格 240 c.c.

**正確選擇飲品**  
伴您健康成長...

**7大類飲品**

- 1 鮮乳
- 2 豆漿
- 3 保久乳
- 4 優酪乳
- 5 100% 蔬果汁
- 6 礦泉水
- 7 包裝飲用水

健康飲食 從小培養 教育部 董氏基金會



(3)建議的食物有我喜歡吃的熱狗、薯條嗎？

## 飲食紅黃綠燈



有些食物和飲料是**高糖高油高鹽**，會造成肥胖或是健康影響，是不建議多吃的

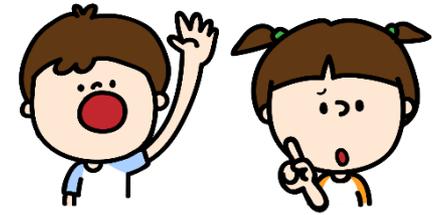
常常吃

偶爾吃

盡量少吃

☀ 學生手冊P.15-2-3飲食紅黃綠燈。

# 飲食紅黃綠燈 分組挑戰賽



1. 各組派1名代表學生
2. 說明手勢：



雙手胸前打叉



雙手平舉



雙手高舉頭頂圍成圈

3. 每回合教師唸出10種食物名稱後，學生立即以手勢表示屬於紅黃綠哪一種食物。
4. 可進行2-3回合，統計各組得分(答對一項得1分)



## 健康飲食全紀錄(1) - 做決定

運動後口很渴  
同學們邀我去  
超商買飲料。

好朋友請我吃  
糖果、零食。

昨天已經有吃  
了油炸食物，  
今天晚餐時爸  
爸問要不要吃  
炸雞腿便當。

我的選擇是



為什麼  
(寫出原因)





## 健康飲食全紀錄(2)-做決定

請選擇一天上課日，一天假日

有做到健康飲食習慣的選擇圈選「0」，沒有的圈選「X」

健康飲食習慣	月	日	月	日
	星期		星期	
1. 天天吃五個拳頭大小的蔬菜和水果	0	X	0	X
2. 每日兩份奶類	0	X	0	X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	0	X	0	X