

3. 配合學校午餐實施營養教育

壹、學校午餐營養教育

學校午餐營養教育分學生及家長二部份，分述如下：

一、學生

1. 實施方式

針對國小學生發展學校午餐營養教育教材，教師可利用聯課活動、輔導活動、道德與健康或健康教育課程時間及午餐前5分鐘實施。

2. 內容及方法

學校午餐教學活動可運用各種教學法，例如：說故事、競賽、小組討論、角色扮演、做實驗等。教學活動內容重點如下：

- ①均衡飲食的重要性
- ②均衡飲食的食物內容及份量
- ③各類食物的營養價值
- ④鼓勵學生多嘗試各類食物，養成均衡的飲食習慣

在進行學校午餐教學活動時，因涉及較多食物營養專業知識，教師於課前宜研讀本手冊之“食物營養相關資料”，或商請營養專業人員協助教學。

3. 教學活動設計

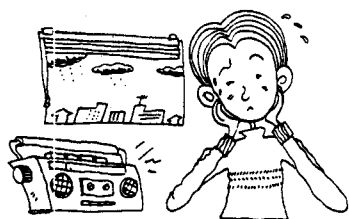
針對學校午餐食物內容設計了五個40分鐘的課堂課程及十五個5分鐘的午餐時間教學活動。在實驗教學期間，以每週一次40分鐘的課程搭配2~3個5分鐘的午餐時間教學活動。

配合學校午餐教學活動，另有針對1~3及4~6年級學生和學生家長之教育單張，1~3年級學生之單張為“夢幻島的魔法師-傑克”，4~6年級學生之單張為“酷奇的心情故事”。教師可在課堂教學時間，利用單張配合教學，或指導學生閱讀單張。

4~6 年級教師可指導學生配合課程進行將學習內容記在”酷奇的心情故事”手冊中，也可以將午餐內容改變後，本身身體狀況或心情的改變記在手冊中，成為自己的筆記書。對1~3 年級學生可利用”夢幻島的魔法師-傑克”的單張配合上課教學。



夢幻島的魔法師—傑克



酷奇的午餐心情故事

4. 教學活動之安排

週數	40 分鐘課程	5 分鐘課程
第一週	<p data-bbox="438 414 670 459">我們吃的食物</p> <p data-bbox="343 481 518 526">教學目標：</p> <ol data-bbox="343 548 766 761" style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物及其營養價值 2. 建立學生不偏食的飲食習慣 	<p data-bbox="925 414 1157 459">今天吃了什麼</p> <p data-bbox="774 481 949 526">教學目標：</p> <ol data-bbox="774 548 1300 660" style="list-style-type: none"> 1. 認識午餐所提供的食物 2. 養成注意自己吃的食物的習慣 <p data-bbox="965 683 1117 728">我愛吃飯</p> <p data-bbox="774 750 949 795">教學目標：</p> <ol data-bbox="774 817 1300 974" style="list-style-type: none"> 1. 瞭解國小學童每日五穀根莖類建議攝取份量 2. 瞭解米飯一份的實際份量 <p data-bbox="845 996 1244 1041">我吃了多少蛋豆魚肉類?</p> <p data-bbox="774 1064 949 1108">教學目標：</p> <ol data-bbox="774 1131 1300 1176" style="list-style-type: none"> 1. 認識蛋豆魚肉類的建議攝取量
第二週	<p data-bbox="454 1209 662 1254">你會怎麼做?</p> <p data-bbox="343 1276 518 1321">教學目標：</p> <ol data-bbox="343 1344 766 1736" style="list-style-type: none"> 1. 瞭解米飯的營養價值 2. 增進學生對增加米飯攝取的正向態度 3. 瞭解過多的肉類攝取對身體的壞處 4. 增進學生對減少肉類攝取的正向態度 	<p data-bbox="917 1209 1173 1254">我要吃多少青菜</p> <p data-bbox="774 1276 949 1321">教學目標：</p> <ol data-bbox="774 1344 1197 1388" style="list-style-type: none"> 1. 認識蔬菜的建議攝取量 <p data-bbox="949 1411 1141 1456">營養的牛奶</p> <p data-bbox="774 1478 949 1523">教學目標：</p> <ol data-bbox="774 1545 1308 1769" style="list-style-type: none"> 1. 瞭解牛奶的營養價值 2. 瞭解國小學童每日奶類建議攝取份量 3. 養成喝牛奶的習慣 <p data-bbox="965 1792 1141 1836">油在哪裡?</p> <p data-bbox="774 1859 949 1904">教學目標：</p> <ol data-bbox="774 1926 1308 2016" style="list-style-type: none"> 1. 讓學童瞭解午餐中有哪些是油脂類的食物

週數	40 分鐘課程	5 分鐘課程
第三週	<p data-bbox="531 322 759 360">創意蔬菜美食</p> <p data-bbox="432 389 608 427">注意事項：</p> <p data-bbox="501 456 858 600">為了確保新鮮及衛生，上課時間於第一堂課或第二堂課。</p> <p data-bbox="432 629 608 667">教學目標：</p> <ol data-bbox="432 696 847 869" style="list-style-type: none"> 1. 增進學生對蔬菜的喜愛 2. 瞭解蔬菜的營養價值及對身體的好處 	<p data-bbox="916 322 1347 360">我吃太多蛋豆魚肉類了嗎？</p> <p data-bbox="868 389 1043 427">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 456 1394 555" style="list-style-type: none"> 1. 讓學童瞭解蛋、豆、魚、肉類過量的問題 <p data-bbox="959 577 1299 616">不容易被接受的青菜</p> <p data-bbox="868 645 1043 683">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 712 1394 810" style="list-style-type: none"> 1. 讓學生認識味道不佳的蔬菜的好處 <p data-bbox="1018 833 1241 871">今天吃了什麼</p> <p data-bbox="868 900 1043 938">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 967 1394 1079" style="list-style-type: none"> 1. 認識午餐所提供的食物 2. 養成注意自己吃的食物的習慣 <p data-bbox="1034 1102 1225 1140">吃水果真好</p> <p data-bbox="868 1169 1043 1207">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 1236 1278 1348" style="list-style-type: none"> 1. 瞭解吃水果的好處 2. 增進學生對水果的喜愛
第四週	<p data-bbox="564 1370 715 1408">認識乳品</p> <p data-bbox="432 1438 608 1476">教學目標：</p> <ol data-bbox="432 1505 847 1662" style="list-style-type: none"> 1. 認識各種乳品的營養價值 2. 養成兒童喝牛奶的習慣 	<p data-bbox="1034 1370 1219 1408">牛奶的保存</p> <p data-bbox="868 1438 1043 1476">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 1505 1358 1603" style="list-style-type: none"> 1. 瞭解鮮奶與保久乳的保存期限、保存方法 <p data-bbox="1034 1617 1219 1655">深綠色蔬菜</p> <p data-bbox="868 1662 1043 1700">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 1729 1235 1767" style="list-style-type: none"> 1. 認識深色蔬菜的好處 <p data-bbox="1011 1780 1235 1818">看不見的油脂</p> <p data-bbox="868 1848 1043 1886">教學目標：</p> <ol data-bbox="868 1915 1385 2013" style="list-style-type: none"> 1. 讓學童瞭解哪些食物含有不可見的油脂

週數	40 分鐘課程	5 分鐘課程
第五週	<p data-bbox="389 320 711 360">什麼是健康的食物?</p> <p data-bbox="339 389 512 430">教學目標：</p> <ol data-bbox="339 459 751 667" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="339 459 751 555">1. 瞭解什麼是健康的食物、不健康的食物 <li data-bbox="339 577 751 667">2. 增進學生對吃健康食物的正向態度 	<p data-bbox="847 320 1222 360">黃紅色蔬菜與胡蘿蔔素</p> <p data-bbox="775 389 948 430">教學目標：</p> <ol data-bbox="775 459 1222 499" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="775 459 1222 499">1. 瞭解吃黃紅色蔬菜的好處 <p data-bbox="868 521 1206 562">糙米、胚芽米與白米</p> <p data-bbox="775 591 948 631">教學目標：</p> <ol data-bbox="775 660 1300 891" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="775 660 1300 757">1. 瞭解白米與糙米、胚芽米之間的差異 <li data-bbox="775 779 1187 819">2. 瞭解胚芽米的營養價值 <li data-bbox="775 842 1222 891">3. 增進學生對胚芽米的喜愛 <p data-bbox="888 913 1190 954">粗糙的蔬菜更健康</p> <p data-bbox="775 983 948 1023">教學目標：</p> <ol data-bbox="796 1050 1286 1090" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="796 1050 1286 1090">1. 瞭解粗糙的蔬菜有什麼好處
第六週		<p data-bbox="852 1133 1230 1173">認識五穀根莖類的營養</p> <p data-bbox="775 1202 948 1243">教學目標：</p> <ol data-bbox="775 1272 1267 1368" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="775 1272 1155 1312">1. 認識各種五穀根莖類 <li data-bbox="775 1335 1267 1368">2. 瞭解五穀根莖類的營養價值 <p data-bbox="922 1397 1174 1438">今天吃了什麼?</p> <p data-bbox="775 1467 948 1507">教學目標：</p> <ol data-bbox="775 1536 1300 1632" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="775 1536 1190 1576">1. 認識午餐所提供的食物 <li data-bbox="775 1599 1300 1632">2. 養成注意自己吃的食物的習慣

二、家長

國小學童飲食自主性尚低，其飲食受到家庭食物供應方式及教養方式影響甚大，故進行學童營養教育時亦利用單張及座談會對學生家長實施營養教育。單張及座談會內容重點除了前樹脂學生營養教育內容外，尚包括如何在家中製成營養均衡飲食之方法。

貳、學校午餐營養教育教學活動

單元名稱：我們吃的食物

活動時間：40 分鐘

教學對象：國小學生 1~3 年級適用

教學目標：1. 認識六大類食物及其營養價值
2. 建立學生不偏食的飲食習慣

課前準備：1. 教師詳閱介紹六大類食物的相關資料
2. 教師發給每位學生 8~10 張名片大小（約 5.5 公分*9 公分）的小卡片，請學生在卡片上畫出自己最常吃的食物
3. 教師準備六大類食物類別卡及食物圖卡（見補充資料）
4. 教師影印梅花圖（見補充資料），每位學生一張

活動過程：

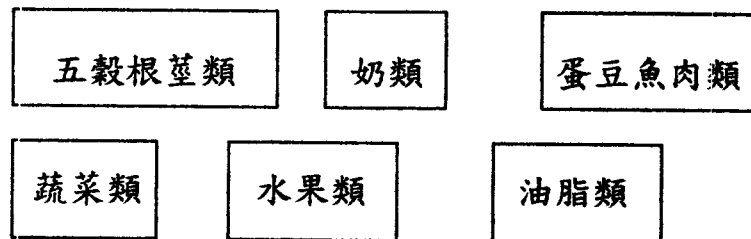
1. 教師詢問學生：為什麼我們每天都要吃東西呢？
2. 教師說明飲食的主要目的：人從小到大每天都要吃東西，是因為食物中含有各種營養素，攝取之後，可以維持生命、促進生長發育，並提供活動所需的能量。
3. 教師利用”六大類食物類別卡及食物圖卡”。說明食物的分類、各種食物的營養價值及常見的食物。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">(1) 五穀根莖類：保持充沛的精神與體力。(2) 奶類：強壯骨骼與牙齒、預防骨質疏鬆症。(3) 蛋豆魚肉類：有助於正常的生長、發育。(4) 蔬菜類：增強抵抗力、促進正常發育、預防便秘。(5) 水果類：增加抵抗力、預防便秘。(6) 油脂類：提供能量、保持體溫。 |
|--|

4. 教師補充說明不屬於六大類的食物（如：汽水、可樂、糖果等）對身體沒有什麼好處，並非我們所需要的食物應該減少攝取。

5. 教師發給學生每人一張”梅花圖”。
6. 教師請學生拿出自己畫好的食物小卡片，並請學生根據食物分類的方法加以分類，貼在梅花圖上。
(註：若學生食物小卡片上畫的食物屬於複合性食物，如：水餃、漢堡、三明治等，則將該小卡片切割成數片依其所包含的類別加以分類)
7. 教師詢問學生：自己最常吃的 8~10 種食物中是否包含了六大類食物呢？
8. 教師說明每天都要吃到六大類食物，不可以偏食才會有健康的身體，應該特別注意自己常吃的食物中較缺乏的是哪一類，要增加攝取，並利用單張”夢幻島的魔法師—傑克”說明均衡飲食與健康的關係。

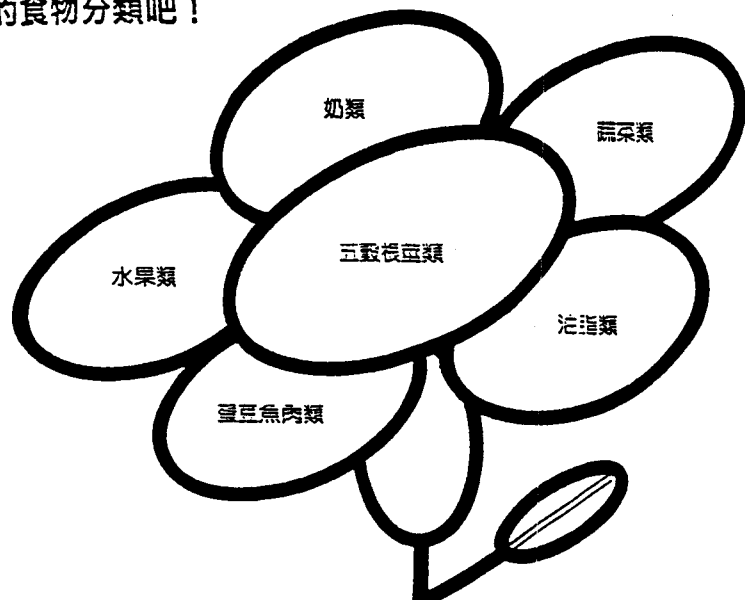
{補充資料} 六大類食物類別卡



{補充資料} 食物圖卡(行政院衛生署編製之食物營養卡)

{補充資料} 梅花圖

小朋友，將你最常吃的食物分類吧！



單元名稱：我們吃的食物

活動時間：40 分鐘

教學對象：國小學生 4~6 年級適用

教學目標：1. 認識六大類食物及其營養價值
2. 建立學生不偏食的飲食習慣

教學內容：介紹六大類食物及其營養價值，引導學生不偏食的飲食觀念。

課前準備：1. 教師詳閱介紹六大類食物的相關資料
2. 教師發給學生 8~10 張名片大小（約 5.5 公分*9 公分）的小卡片，並請學生在卡片上畫出最常吃的食物
3. 教師準備六大類食物類別及食物示例海報（見補充資料）
4. 教師準備 5 張理想午餐圖（見補充資料）

活動過程：

1. 教師詢問學生：為什麼我們每天都要吃東西呢？
2. 教師說明飲食的主要目的：人從小到大每天都要吃東西是因為食物中含有各種營養素，攝取之後，可以維持生命、促進生長發育，並提供活動所需的能量。
3. 教師利用“六大類食物類別卡及食物功能卡及食物圖卡”說明食物的分類、各類食物的營養價值及常見的食物。
4. 教師補充說明不屬於六大類的食物（如：汽水、可樂、糖果等）對身體沒有什麼好處，並非我們所需要的食物應該減少攝取。
5. 教師將學生分成五至六組，每組 5~6 人，並發給每組一張“理想午餐圖”。
6. 教師請學生拿出自己畫好的食物小卡片，並請學生討論後利用小卡片在“理想午餐圖”上貼出心目中的理想午餐。
7. 教師請各組報告結果並請大家一起檢討心目中的理想午餐是否包含六大類食物。

8. 教師總結：每天應攝取六大類食物，不可以偏食才會有健康的身體，並鼓勵學生在午餐中也要盡量吃到六大類食物。

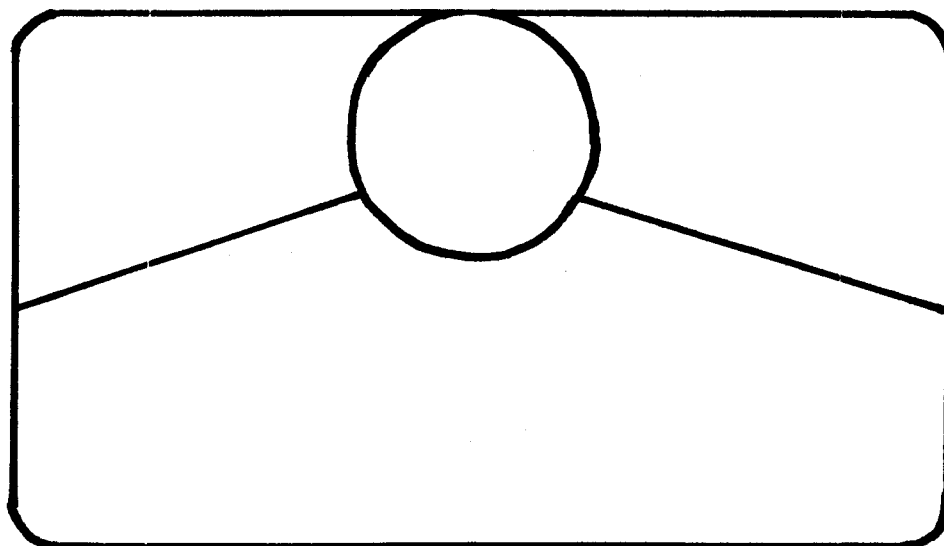
{補充資料}六大類食物類別

五穀根莖類	富含醣類	供應一日活動所需的能量
奶類	含豐富鈣質	強壯骨骼與牙齒，預防骨質疏鬆症
蛋豆魚肉類	富含蛋白質及脂肪	有利於生長發育
蔬菜類	含豐富維生素、礦物質及纖維素	增強抵抗力，有助於視力健康及預防便秘
水果類	含豐富維生素及纖維質	增強抵抗力，預防便秘
油脂類	富含脂肪	供給能量

使用方法：

將各類食物、所含營養素及功能製成長條狀海報教學。

{補充資料}理想午餐圖



單元名稱：你會怎麼做？

活動時間：40 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

- 教學目標：
1. 瞭解米飯的營養價值
 2. 增進學生對增加米飯攝取的正向態度
 3. 瞭解過多的肉類攝取對身體的壞處
 4. 增進學生對減少肉類攝取的正向態度

教學內容：利用假設性的問題，讓學生思考為什麼要攝取足夠的米飯及為什麼要減少肉類攝取，並介紹其對身體的影響。

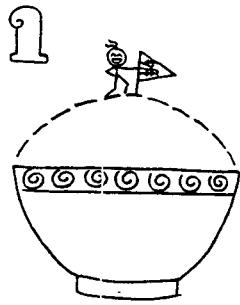
課前準備：教師將假設情境的圖片影印放大製成投影片或繪成圖片（見補充資料）。

活動過程：

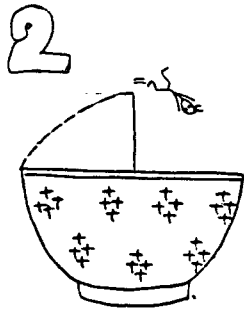
1. 教師提出問題一（見補充資料），並詢問學生會選擇哪一個答案？為什麼？
2. 教師補充說明米飯主要提供醣類，可以供應身體活動所需的能量。國小的學生午餐大約要吃一碗飯，才有足夠的能量，若米飯攝取不足，則容易沒有體力、沒有精神。
3. 教師提出問題二（見補充資料），並詢問學生如果是自己是阿水同不同意阿山的說法？會怎麼做？為什麼？
4. 教師強調肉類雖然營養豐富，卻不應該攝取太多，原因是肉類含有不少脂肪，脂肪攝取過多不僅容易造成肥胖，也容易導致慢性疾病（如：心血管疾病、癌症）的發生，為了身體的健康，肉類宜適量攝取就好。
5. 教師總結：有些同學米飯和肉類都吃得很少，這樣不僅沒有精神、體力、沒有力氣，也不利於生長發育；另外有些同學可能米飯吃得不多，但肉類吃得很多，這樣雖然會有飽足感，但對健康有不良的影響。教師並鼓勵學生要增加米飯的攝取且吃適量的肉類。

{補充資料}

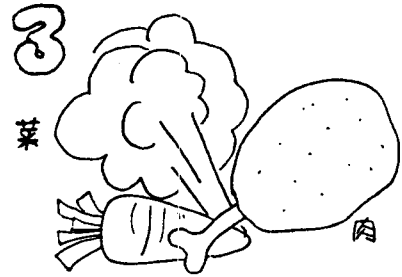
問題一、如果你可以決定學校午餐供應的米飯份量，你會在一份午餐中放多少飯呢？（①一碗飯 ②半碗飯 ③沒有飯，但增加肉類及蔬菜的份量）為什麼？



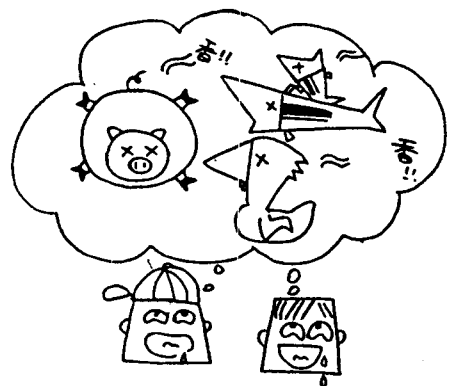
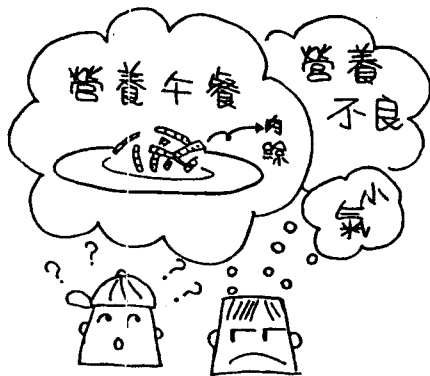
一碗飯



半碗飯



問題二、有一天，阿山對他的好朋友阿水說：「我們不要再參加學校午餐了吧！」。阿水疑惑的問：「為什麼呢？」。阿山說：「學校午餐中的肉類好少喔！而且都只有肉絲沒有大塊的排骨或大隻的雞腿。」。阿水點點頭，阿山接著說：「肉類不是營養豐富的食物嗎？學校午餐卻只有提供一點點肉類，我怕我們會營養不良啊！」，請問你覺得阿山說得有道理嗎？如果你是阿水你會怎麼做呢？為什麼？



單元名稱：創意蔬菜美食

活動時間：40 分鐘

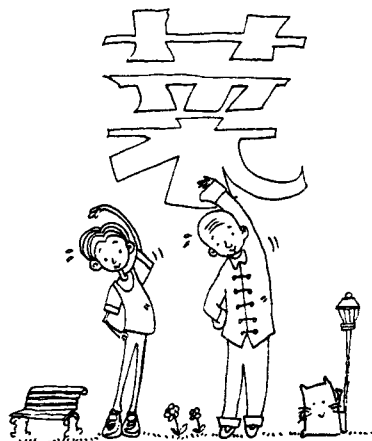
教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：1. 增進學生對蔬菜的喜愛
2. 瞭解蔬菜的營養價值及對身體的好處

課前準備：1. 教師將班上分成四至五組，並分配每組成員帶創意美食的製做工具及材料（見補充資料）（*1-3 年級學生的材料，要事先由家長洗乾淨並切好）
2. 教師創意蔬菜美食食譜影印，每組一張。

活動過程：

1. 教師發給各組一張創意美食食譜，並說明做法。
2. 教師請各組拿出材料，並開始製做。
3. 待各組的美食製做完畢後，教師請大家開始品嚐，並請 3~4 位學生說出吃起來的感覺。
4. 教師說明這二種創意美食的材料大部分是蔬菜，有些蔬菜可能是同學不愛吃的，但多種蔬菜搭配吃起來就比較好吃了，鼓勵學生對於不愛吃的蔬菜，可以與其他的食物搭配來吃，或從小口小口開始品嚐，久而久之就會喜歡吃了。
5. 教師總結：蔬菜含有豐富的維生素、礦物質及纖維質，對身體有很多的好處（增加抵抗力、預防感冒、促進正常的生長發育、預防便秘等），要攝取足夠的蔬菜，才有健康的身體。



{補充資料}

創意蔬菜美食食譜：

1. 酷蔬拉漢堡

工具：刀子

材料：漢堡麵包、苜蓿芽、小黃瓜、紅蘿蔔、蘋果、水漬鮭魚罐頭、優格（或沙拉醬、桔醬）

做法：①將材料中的蔬菜、水果洗乾淨並切成片狀，鮭魚瀝乾。

②將漢堡麵包切開但不切斷。

③將鮭魚及蔬菜、水果疊放在漢堡上，淋上少許優格（或沙拉醬、桔醬）即可。



2. 蔬菜手捲

工具：刀子

材料：海苔皮、小黃瓜、紅蘿蔔、苜蓿芽、甜椒、水煮蛋、花生粉、優格（或沙拉醬、桔醬）

做法：①將材料中的蔬菜洗乾淨並切成絲狀，水煮蛋切成片狀。

②將正方形海苔片切成三角形。

③將各種材料擺在海苔片中央。

④捲起海苔皮成角錐形，在上面淋上少許優格（或沙拉醬、桔醬）即可。

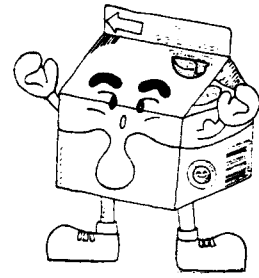
註：本食譜若將海苔片改為潤捲皮則成“蔬菜潤餅”。

單元名稱：認識乳品

活動時間：40 分鐘

教學對象：國小 1~3 年級

教學目標：1. 認識各種乳品的營養價值
2. 養成喝牛奶的習慣



課前準備：1. 教師熟讀乳品之相關資料
2. 製作四張健康保鏢候選人競選的標語牌（見補充資料）
3. 找四位同學事先每人分配一個乳品角色，並事先預演

活動過程：

1. 教師請四位學生演出"魔法師的故事"（補充資料），學生胸前掛競選標語牌。
2. 演完故事後，問小朋友覺得哪一種乳品最營養，並說出理由。
3. 教師說明要乳品中含有牛乳的量決定了它的營養價值，而由包裝上的非脂肪乳固形物含量，可以判斷乳品中含有多少牛乳。
4. 教師說明 100%牛乳的非脂肪乳固形物為 8%以上，不論是鮮乳或保久乳，是全脂、低脂或脫脂全是如此，所以只要低於 8%就不是純牛乳了。如：調味乳為 4%以上，表示只有一半是牛乳，稀釋發酵乳（如養樂多）一般為 2%以上，表示只有不到一半是牛乳。再由內容物的標示可以看出來，這些不是純牛乳的乳品中加了水、果糖、砂糖、果汁及香料等添加物。
5. 教師總結說明 100%牛乳的營養價值比調味乳、稀釋發酵乳高，因為所含的蛋白質、維生素及礦物質較多。

{補充資料} 魔法師的健康保鑣

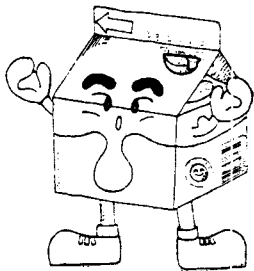
魔法師(老師擔任)最近正在為夢幻島的小朋友選健康保鑣的事傷腦筋,於是他在村裡貼出了告示,條件是:

1. 要幫助小朋友長高、長壯
2. 要提供小朋友必須的營養
3. 不能有非法的添加物

公開甄選的日期是4月4日

當天,總共有4位候選人(由學生擔任),分別是鮮乳、調味乳、優酪乳和養樂多,魔法師請他們每位用短短的幾句話介紹自己的特色,然後由夢幻島的小朋友來投票決定哪一位可以當健康保鑣。

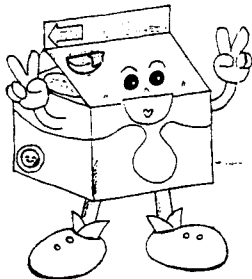
①純鮮乳



小小房子最堅固
B2 加鈣不服輸
天天都喝新鮮屋
保證到老會跳舞

我就是牛乳成分百分之百的純鮮乳,不含任何香料、糖水,包你長的高又壯。

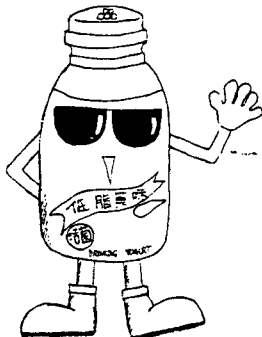
②調味乳



我的家族成員多
蘋果草莓巧克力
雖然牛奶僅一半
口味多多味道好

我是調味乳,口味最多,而且我有一半牛乳的血統,再加上一半果汁,又香又甜真好喝。

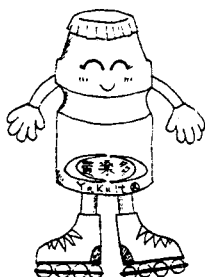
③優酪乳



大大肚子真有趣
營養豐富好得意
乳酸菌往腸道去
抱歉讓你多放屁

我是含有乳酸菌的發酵乳,我可以幫助腸道有益菌的生長,那壞細菌就會被趕出腸道了,只是不好意思可能會讓你放點屁而已。

④養樂多



看我身材多窈窕
三分之一是牛乳
外號叫乳酸飲料
水多糖多最甜美

我是發酵乳家族的養樂多,雖然牛乳只有三分之一,但是我還添加了果糖、砂糖,甜甜得很好喝。

單元名稱：認識乳品

活動時間：40 分鐘

教學對象：國小 4~6 年級

教學目標：1. 認識各種乳品的營養價值
2. 養成兒童喝牛奶的習慣

課前準備：1. 教師將學童分成五至六組，每組 5~6 人，請各組帶一種乳品的空盒或空瓶
2. 教師熟讀教學手冊並影印"乳品的身份證"（補充資料 1）每組一張

活動過程：

1. 教師請各組學生拿出帶來的乳品空盒或空瓶
2. 第一組：全脂乳、第二組低脂乳與脫脂乳、第三組：調味乳、第四組：優酪乳、第五組：稀釋發酵乳(如養樂多、亞當、夏娃)。
3. 教師發給每組學生一張"乳品的身分證"（補充資料 1），並請學生根據乳品包裝上的內容將各種乳品的資料填入表格中。
4. 教師請每組學生推派一位代表唸出表格中的資料，並將每種乳品的"非脂肪乳固形物"及"乳脂肪"含量寫在黑板上。(格式見補充資料 2)
5. 教師說明乳品中含有牛乳的量決定了它的營養價值，而由包裝上的非脂肪乳固形物含量，可以判斷乳品中含有多少牛乳。
6. 教師請學生注意看黑板上六種乳品的非脂肪乳固形物，100%的牛乳為 8%以上，不論是鮮乳或保久乳，是全脂、低脂或脫脂全是如此，所以只要低於 8%就不是純牛乳了。如：調味乳為 4%以上，表示只有一半是牛乳，稀釋發酵乳、養樂多一般為 2%以上，表示只有不到一半是牛乳。由內容物標示可以看出來，這些不是純牛乳的乳品中加了水、果糖、砂糖、果汁及香料等添加物。



7. 教師請學生舉手選擇那一種的乳品最營養，請一二位學生說出他選擇該項乳品的理由。教師總結說明鮮乳的營養價值較高，因為所含的蛋白質、維生素及礦物質較多。

{補充資料}

1. 乳品的身份證

乳品名稱		
廠商名		
內容量		
主原料		
副原料		
成分	生乳含量	
	乳脂肪	
	非脂肪乳固形物	
保存期限		
注意事項		

2. 黑板上的格式

乳品名稱	全脂乳	低脂乳	脫脂乳	調味乳	優酪乳	養樂多
非脂肪乳固形物						
乳脂肪						

單元名稱：什麼是健康的食物？

活動時間：40 分鐘

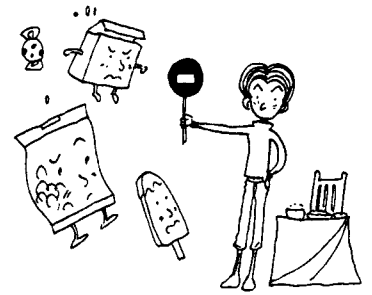
教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：1. 瞭解什麼是健康的食物、不健康的食物
2. 增進學生對吃健康食物的正向態度

課前準備：教師準備 60 張名片卡 (約 5.5 公分*9 公分)

活動過程：

1. 教師將班上分成五至六組，每組 5~6 人。
2. 教師發給每一組 12 張名片卡，請各組在經過討論之後分別於 12 張名片卡上寫下 12 種最愛吃的食物。
3. 教師請各組將列出的 12 種食物分成健康的食物與不健康的食物兩類。
4. 教師請各組報告分類的根據，並將分類的結果寫在黑板上。
5. 教師說明所謂健康的食物除了營養豐富(4~6 年級學生可再說明：如含有蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質或纖維質)之外，還必須脂肪、鹽及糖的含量不太高(如：牛奶、蔬菜)；油脂含量太高、太鹹或太甜的食物(如：炸雞、洋芋片、糖果)都屬於不健康的食物，並指正各組的分類。
6. 教師詢問各組：列出最愛吃的 12 種食物中，較多是健康的食物或不健康的食物？是不是常吃些不健康的食物呢？
7. 教師強調常吃不健康的食物不僅對身體較沒有好處，還可能危害身體健康(如：攝取過多的油脂容易造成肥胖，進而容易發生高血壓、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病)，應多食用健康的食物，少吃不健康的食物。



單元名稱：今天吃了什麼

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~3 年級適用

教學目標：1. 認識午餐所提供的食物
2. 養成注意自己吃的食物的習慣

教學內容：學校午餐食物的名稱及內容

課前準備：教師將當日菜單(包含菜餚名稱及食物內容)寫在黑板

活動過程：



1. 教師指定數位學生將各道菜餚的食物內容所屬之食物類別寫在黑板上。
2. 對於學生寫錯的部分，請其他同學糾正。
3. 教師詢問學生：此餐是否都包含了六大類食物？
4. 教師強調，每日都要攝取到六大類食物才是均衡飲食，並說明如果午餐中有缺少某類食物，可在晚餐中補充，使一天的飲食能夠均衡。

{補充資料}

1. 午餐菜單分析表

日期	菜名	食物內容	食物類別	主要營養素

單元名稱：今天吃了什麼？

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 4~6 年級適用

教學目標：1. 認識午餐所提供的食物
2. 養成注意自己吃的食物的習慣

教學內容：學校午餐食物的名稱及分類。

課前準備：教師影印午餐菜單分析表(見補充資料)貼在教室公佈欄中。

活動過程：

1. 教師於用餐前，指定一位學生說明此餐之食物內容及食物類別，4~6 年級可再說明食物所含之主要營養素。
2. 對於學生說錯的部分，請其他學生糾正。再請學生評估此餐的均衡性，是否有缺少某類食物或某類食物過多的情形。教師補充說明如果有缺少某類食物，可在晚餐中補充，使一天的飲食能夠均衡。
3. 請該位同學負責將該天午餐食物內容、食物類別及主要營養素，填在教室公佈欄之”午餐菜單分析表中”。

{補充資料}

1. 午餐菜單分析表

日期	菜名	食物內容	食物類別	主要營養素

2. 午餐菜單分析表示例：

日期	菜名	食物內容	食物類別	主要營養素
10/1 (五)	1. 瓜仔雞	花瓜 雞肉	蔬菜 蛋、豆、魚、肉	維生素、礦物質 蛋白質
	2. 炒三鮮	豬肝、肉片、海參 小黃瓜、胡蘿蔔	蛋、豆、魚、肉 蔬菜	蛋白質 維生素、礦物質
	3. 青菜	青菜	蔬菜	維生素、礦物質
	4. 蘿蔔、芹菜大骨湯	蘿蔔、芹菜	蔬菜	維生素、礦物質
	5. 飯	飯	五穀根莖	醣類
10/2 (六)	1. 粉蒸肉丁	肉丁 蒸肉粉	蛋、豆、魚、肉 五穀根莖	蛋白質 醣類
	2. 炒什錦	肉片 竹筍、鮑魚菇、紅蘿 蔔片	蛋、豆、魚、肉 蔬菜	蛋白質 維生素、礦物質
	3. 青菜	青菜	蔬菜	維生素、礦物質
	4. 玉米濃湯	玉米 蛋	五穀根莖 蛋、豆、魚、肉	醣類 蛋白質
	5. 飯	飯	五穀根莖	醣類
10/4 (一)	1. 龍鳳腿	魚漿 麵粉	蛋、豆、魚、肉 五穀根莖	蛋白質 醣類
	2. 麵腸肉片	麵腸、肉片	蛋、豆、魚、肉	蛋白質
	3. 燴青菜、鮑魚菇	青菜、鮑魚菇	蔬菜	維生素、礦物質
	4. 海帶芽大骨湯	海帶芽	蔬菜	維生素、礦物質
	5. 乾麵	麵	五穀根莖	醣類
10/5 (二)	1. 豆絲炒肉丁	豆干絲、肉丁	蛋、豆、魚、肉	蛋白質
	2. 滷蛋	蛋	蛋、豆、魚、肉	蛋白質
	3. 饅頭	饅頭	五穀根莖	醣類
	4. 鹹稀飯	飯 肉 高麗菜	五穀根莖 蛋、豆、魚、肉 蔬菜	醣類 蛋白質 維生素、礦物質

日期	菜名	食物內容	食物類別	主要營養素
10/6 (三)	1. 紅燒肉	肉	蛋、豆、魚、肉	蛋白質
		白蘿蔔、胡蘿蔔	蔬菜	維生素、礦物質
	2. 火腿、毛豆炒蛋	火腿、毛豆、蛋	蛋、豆、魚、肉	蛋白質
	3. 高麗菜+紅蘿蔔片	高麗菜、紅蘿蔔	蔬菜	維生素、礦物質
	4. 蕃茄、豆腐蛋花湯	蕃茄 豆腐、蛋	蔬菜 蛋、豆、魚、肉	維生素、礦物質 蛋白質
5. 飯	飯	五穀根莖	醣類	

單元名稱：我愛吃飯

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：1. 瞭解國小學童每日五穀根莖類建議攝取份量
2. 瞭解國小學童午餐應攝取的米飯份量

課前準備：閱讀相關資料中五穀根莖類的食物內容、營養價值及國小學童一日及午餐之五穀根莖類建議攝取量

活動過程：

1. 教師介紹五穀根莖類的營養價值主要是提供醣類(澱粉為主)，可供應身體活動所需的能量。國小學童每日應攝取 3~4 份的五穀根莖類(國小 1~3 年級為 3 份；國小 4~6 年級為 4 份)，方可得到足夠的能量。
2. 教師接著說明我國以米食為主，三餐主要吃米飯，並詢問學生：知不知道 1 份的米飯有多少？
3. 教師盛一碗滿滿的飯放在鋼碗中，說明這就是 1 份的米飯(200 公克)，再倒扣於盤中，讓學生看到再沒有其他五穀根莖類食物時，午餐中應吃到的飯量。
4. 教師詢問學生：在自己午餐中飯的份量大概有多少？並鼓勵學生多吃飯才會有充沛的精神與體力。



單元名稱：我吃了多少蛋、豆、魚、肉類？

(配合午餐中有炸魚排或炸豬排時教學)

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：認識蛋豆魚肉類的建議攝取量

課前準備：教師熟讀蛋、豆、魚、肉類的份量

活動過程：

1. 教師請學生仔細看看今天的炸魚排。
2. 教師請 1~3 年級學生把食指、中指及無名指和小指合併起來，告訴學生這就是一份肉類或是一份魚類的大小。(4~6 年級學生把食指、中指和小指合併起來就是一份肉的大小)
3. 教師請學生把手指頭併起來和魚排比一比，並請一位同學告訴大家，今天的魚有幾份？
4. 教師問同學每天的蛋、豆、魚、肉類我們應該吃幾份？.....3 份
5. 教師問學生如果中午已經吃兩份肉類了，回家的路上又吃香雞排，再加上晚餐所吃的肉類很容易就超過三份肉。
6. 教師提醒學生我們吃肉之前，拿出手指比一比是幾份肉，也想一想今天是不是吃太多了。
7. 如果下午肚子餓，可以喝杯牛奶，吃個水果或是吃麵包，不要再拿肉做為點心了。

{補充資料}蛋、豆、魚、肉類的份數說明

一份蛋、豆、魚、肉類

=肉或家禽或魚肉可食生重 30 克

=豆腐 1 塊(一個田字)

=蛋 1 顆

單元名稱：我要吃多少青菜？

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：認識蔬菜的建議攝取量

課前準備：1. 教師熟讀相關資料中的蔬菜部分

2. 教師先將一份青菜的量裝在畫有刻度的碗中

活動過程：

1. 教師將今天午餐供應的蔬菜，拿出一份的量放在碗中。
2. 教師將這碗蔬菜倒在餐盤上，說明這是一份蔬菜的量，讓學生看看有多少。
3. 接著，教師詢問學生在餐盤中個人的蔬菜量有沒有一份？
4. 教師詢問在餐盤中的青菜大約是幾份？(高年級才問)
5. 教師說明小學生每天都應該吃兩碟蔬菜，其中至少要有一碟是深色的蔬菜（低年級每日吃一又三分之一碟至二碟的量），因為早餐比較少吃到蔬菜，所以學校的午餐就提供了大約一份的蔬菜量，可是那還不夠嘞！晚餐也要吃大約一份的青菜。



單元名稱：營養的牛奶

(配合午餐有牛奶時教學)

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：1. 瞭解牛奶的營養價值
2. 瞭解國小學童每日奶類建議攝取份量
3. 養成喝牛奶的習慣

課前準備：教師配合午餐供應牛奶準備相關資料、透明玻璃杯及一盒鮮奶(236c. c)

活動過程：

1. 教師詢問學生：喜不喜歡喝牛奶？是否都會將午餐供應的牛奶喝光？
2. 教師說明奶類營養豐富，富含蛋白質與鈣質。蛋白質有利於生長發育，而鈣質是構成牙齒和骨骼的重要成分，攝取足夠的鈣質才能有健康的牙齒、強壯的骨骼，預防骨質疏鬆症的發生，並說明一天應攝取 1-2 份的奶類。
3. 教師將 1 盒鮮奶 (236c. c.) 倒在量杯中，讓學生看看 1 份牛奶的實際份量。
4. 教師鼓勵學生養成喝牛奶的習慣。

{補充資料} 鮮奶與奶粉

為了維持沖泡的牛奶的濃度，請參照罐上說明使用，一般使用方法如下：

全脂奶 1 杯(240c. c.)=全脂奶粉 4 湯匙(30 公克)

低脂奶 1 杯(240c. c.)=低脂奶粉 3 湯匙(25 公克)

脫脂奶 1 杯(240c. c.)=脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克)

單元名稱：油在哪裡？

(配合午餐有炸雞塊、炸雞腿或絞肉製品時教學)

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小 1~6 年級

教學目標：讓學童瞭解午餐中有哪些食物是油脂類

課前準備：1. 了解今天午餐有哪些油脂類

2. 教師熟讀相關資料中油脂類食物部分

活動過程：

1. 教師詢問學生炸雞或炸薯條是不是又香又脆？。教師說明炸雞和炸薯條都是因為經過油炸所以會有香脆的口感。
2. 教師說明動物的肉裡面含有脂肪，而且脂肪愈多的肉（如：牛排、五花肉、爌肉、小排骨）感覺較嫩。
3. 教師說明雖然脂肪可以提供香脆的口感及使肉滑嫩，但是吃過多的脂肪卻容易引發很多慢性病，例如血管阻塞、心臟病，所以平常要注意不要吃太多脂肪。
4. 少吃脂肪的方法很簡單，例如：
 - (1) 少吃牛排、五花肉、小排骨、香腸等有肥肉，脂肪含量高的肉類。
 - (2) 少吃油炸的食物或剝去油炸食物的外皮再吃
 - (3) 剝去雞皮、鴨皮或去掉肥肉的部分。



單元名稱：不容易被接受的蔬菜

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：讓學生認識味道不佳的蔬菜的好處

課前準備：教師熟讀相關資料中的蔬菜部分

活動過程：

1. 教師詢問今天吃的青菜是什麼？.....高麗菜
2. 教師說明高麗菜含有豐富的纖維和維生素 C，另外，它對胃潰瘍、便秘都有幫助。
3. 教師說明高麗菜是屬於十字花科的蔬菜，因為有含硫化物，所以味道比較強烈，但是卻可以預防癌症。除了高麗菜之外，洋蔥、大白菜、花椰菜、芹菜、芥藍菜等等，他們都是預防癌症的英雄呢！所以我們午餐如果有提供這些蔬菜，大家一定要把握機會吃它們，今天的高麗菜大家一定要吃光光，不要剩喔！

單元名稱：吃水果真好

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：1. 瞭解吃水果的好處
2. 增進學生對水果的喜愛

課前準備：閱讀相關資料中有關水果類的部分

活動過程：

1. 教師詢問學生：今天午餐供應的是什麼水果？喜不喜歡吃呢？
2. 教師接著詢問學生：知不知道吃水果有什麼好處？
3. 教師說明水果含有維生素 A、C 及纖維質對身體有很多好處。維生素 A 有維持正常視覺的功能、預防夜盲症的發生；維生素 C 可以增加身體抵抗力、預防壞血病，也可以使皮膚變漂亮呢！另外，纖維質有助於腸道的蠕動，預防便秘。
4. 教師總結吃水果好處真多，告訴學生一天要吃 1-2 種水果，有益健康，並介紹數種富含維生素 C 的水果(如：橘子、柳丁、芭樂、蕃茄、奇異果、葡萄柚等)，鼓勵學生多食用。



單元名稱：我吃太多蛋、豆、魚、肉類了嗎？

(配合午餐有肉排、魚排時教學)

活動時間：5分鐘

教學對象：國小1~6年級

教學目標：讓學童瞭解蛋、豆、魚、肉類過量的問題

課前準備：1. 教師熟讀相關資料中的蛋豆魚肉類部分

2. 找出今天的蛋、豆、魚、肉類

活動過程：

1. 教師問學生六大類食物中的蛋、豆、魚、肉類是什麼營養素的來源.....蛋白質，那每天的建議量是幾份？.....3份。
2. 教師問學生，誰能比出一份肉類是多大？.....三指合併的大小(4~6年級)，四指合併(1~3年級)。
3. 教師說明今天的午餐中有豆干和蛋，一般的豆製品是半個盒裝豆腐是一份，2個五香豆干是一份；雞蛋一個是一份。大家看一下今天午餐所提供的蛋、豆、魚、肉類大概有幾份？
4. 教師說明如果蛋、豆、魚、肉類長期吃太多會變胖，因為吃進去的蛋白質如果超過了身體的需要量會變成脂肪儲存在人體，而且身體要消化蛋白質也很辛苦，所以，蛋豆魚肉類吃足夠量就好，不要多吃。



單元名稱：牛奶的保存

(配合午餐有牛奶時教學)

活動時間：5 分鐘

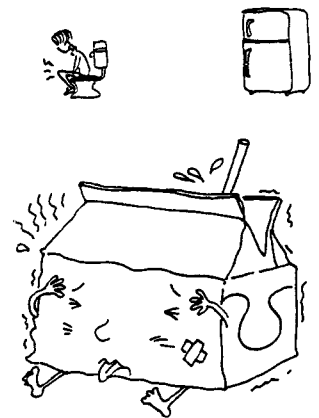
教學對象：國小學生 4~6 年級適用

教學目標：瞭解鮮奶與保久乳的保存期限、保存方法

課前準備：教師配合午餐供應牛奶準備相關資料

活動過程：

1. 教師詢問學生：當午餐供應牛奶時，會不會在午餐時間將它喝完？
2. 教師說明若午餐供應的牛奶是鮮奶則應該儘快喝完它，因為要保存風味，鮮奶沒有完全殺菌，冷藏(4°C)才可以保存約一個星期，在室溫下則只能保存 30 分鐘，如果不儘快喝完，鮮奶可能會因為細菌繁殖而造成腐敗。
3. 教師接著說明若午餐供應的是保久乳，沒有打開時可以在室溫下保存約 6 個月，不過必須存放在陰涼處，但如果開封了，也要儘快喝完，否則也很容易細菌繁殖而腐敗。
4. 教師總結午餐中的牛奶應在 30 分鐘內飲用完畢，不要擱置太久。



單元名稱：深綠色蔬菜

(今天的午餐有深綠色的蔬菜)

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 4~6 年級適用

教學目標：認識深色蔬菜的好處

課前準備：教師熟讀相關資料中的蔬菜部分

活動過程：

1. 教師問學生今天吃什麼蔬菜？是什麼顏色？
2. 教師說明顏色愈深綠或是愈深黃的蔬菜是深色蔬菜，
如：菠菜、A 菜、胡蘿蔔。顏色較淺的蔬菜是淺色蔬菜，
如：高麗菜、豆芽菜。
3. 教師說明深色蔬菜比淺色蔬菜含有更多的維生素及礦物質，
如：維生素 A、C 及鐵；所以營養價值較高。因此每天應該至少吃一份深色蔬菜。

單元名稱：看不見的油脂

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小 1~6 年級

教學目標：讓學童瞭解哪些食物是含有不可見的油脂

課前準備：教師熟讀相關資料中的脂肪部分

活動過程：

1. 教師詢問學生脂肪攝取過多會有什麼壞處？由學生的回答歸納說明脂肪攝取過多容易發生許多慢性病，如肥胖、心血管疾病、高血壓、糖尿病、癌症。
2. 教師說明在飲食中除了烹調油、奶油、肥肉、雞皮這些看得見的脂肪外，有一些是看不見的。例如沙拉醬(美奶滋)裡有很多沙拉油，貢丸、熱狗加了很多肥豬肉，所以脂肪含量也很高。另外一些堅果類，如：瓜子、花生、核桃、杏仁中也有大量的油脂。這些食品的脂肪含量高，而且吃得時候也去不掉，所以不要太常吃或吃太多。



單元名稱：黃紅色蔬菜與胡蘿蔔素

(配合午餐有紅蘿蔔時教學)

教學時間：午餐進食前 3~5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：了解吃黃紅色蔬菜的好處

課前準備：教師熟讀相關資料中的蔬菜部分

教學活動：

1. 教師問學生今天吃什麼菜？是什麼顏色？教師詢問學生，除了今天吃的蔬菜以外，還有什麼蔬菜或水果是黃紅色的？(紅蘿蔔、蕃茄、紅椒、黃椒、金針、木瓜、芒果、柿子等等)
2. 教師說明黃紅色蔬菜含有胡蘿蔔素，在人體內可以轉變成維生素 A，又是天然的抗氧化劑，它可以幫助我們的細胞不受氧化的破壞，讓我們不容易生病。所以平常可以常吃這種蔬菜或水果。



單元名稱：糙米、胚芽米與白米

(配合午餐中有胚芽米飯或糙米飯時教學)

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小 1~6 年級

教學目標：1. 瞭解白米與糙米、胚芽米之間的差異
2. 瞭解胚芽米的營養價值
3. 增進學生對胚芽米的喜愛

課前準備：教師熟讀五穀根莖類中的糙米、胚芽米與白米部分

活動過程：

1. 教師詢問學生今天吃的飯與平常的白飯有什麼不同？
2. 教師將糙米、胚芽米與白米的構造圖畫在黑板上，教師說明白米除去了胚芽和外層麩皮，胚芽保留了胚芽，而糙米保留了胚芽和麩皮所以含較多的維生素 B 群及礦物質，而且纖維含量也比白飯高。
3. 教師說明胚芽米在胚芽的部分含有維生素 B₁、B₂ 可以預防腳氣病及口角炎的發生，並鼓勵學生多食用胚芽米飯。
4. 教師請每位同學試吃一口飯慢慢咬 20 下才吞下，並詢問學生糙米飯吃起來的感覺如何？.....是不是比較粗也比較香。教師說明粗粗的感覺就是因為纖維質。
5. 教師提醒學生，吃飯時要細嚼慢嚥，因為粗糙的纖維需要嚼久一點才容易消化。



單元名稱：粗糙的蔬菜更健康

(配合午餐中有芹菜時教學)

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：了解吃蔬菜的好處

課前準備：教師熟讀相關資料中的蔬菜部分

活動過程：

1. 教師詢問學生平時吃的蔬菜是否某些會有比較粗糙的口感？他們是哪些菜呢？
2. 教師說明有些蔬菜因為含有較多的纖維質所以質地比較粗糙，例如：芹菜、竹筍、豆類、高麗菜、青花菜、芥藍菜等等。
3. 教師詢問學生平常吃到這些比較粗糙的蔬菜時會怎麼樣？咬不動就吐出來？或是就不吃了？
4. 教師說明纖維質可以促進腸胃蠕動，所以可以防止便秘，也幫助有毒物質排出體外，可以減少大腸癌的發生。教師鼓勵學童要多吃蔬菜而且吃蔬菜時不要把渣渣吐掉。



單元名稱：認識五穀根莖類的營養

活動時間：5 分鐘

教學對象：國小學生 1~6 年級適用

教學目標：1. 認識五穀根莖類的食物

2. 瞭解五穀根莖類食物的營養價值

課前準備：瞭解午餐供應之五穀根莖類食物種類並閱讀相關資料

活動過程：

1. 教師詢問學生：今天的午餐中，有什麼食物屬於五穀根莖類？
2. 教師介紹五穀根莖類包含的食物有：米飯、麵條、土司、麵包、饅頭、燒餅、餅乾、玉米、馬鈴薯、芋頭、蕃薯，以及各種米製品（如：米漿、蘿蔔糕）等都是屬於五穀根莖類。
3. 教師詢問學生：五穀根莖類主要提供什麼營養素？
4. 教師說明每天身體活動所需的能量主要來自於五穀根莖類所提供的醣類，正在發育的兒童，活潑好動、每天精力旺盛，需要攝取足夠的醣類以供應一日活動所需的能量，並鼓勵學生多吃五穀根莖類的食物。

