

健康好人生～新世紀飲食

192-200

高雄高工 黃瑞蓮、王志偉、李俊毅／第一名

摘要

近年來，有不少好朋友、好同事相繼罹患腫瘤疾病，學生也有因癌症而居家休學的，這在十年前是很少聽聞的。此外，長期聽到許多學校營養午餐的蔬菜大量被丟棄，非常浪費；而肉類提供常顯不足，非常不符合均衡飲食的健康之道。加上肉類飼養過程，需耗損大量穀物和水，也會造成嚴重的污染問題，使人對地球的未來充滿隱憂。

因此，依據財團法人福智文教基金會出版的「新世紀健康飲食－高中教學手冊」設計了本簡報內容，於生命教育選修課中和學生共同學習：如何愛自己，如何透過實際行動培養正確的飲食觀念，期許能藉此使一切的生命得到溫飽，得到康復，得到愛，並減少地球的負擔。

關鍵字：新世紀飲食、生命教育、健康飲食

教學媒材使用說明

一、單元名稱：健康好人生 新世紀飲食

二、學校單位：高雄高工

三、設計者：黃瑞蓮主任、王志偉老師、李俊毅老師

四、生命教育領域：人與自然

五、生命教育主題：愛惜生命、尊重生命、關懷生命

六、教學目標：

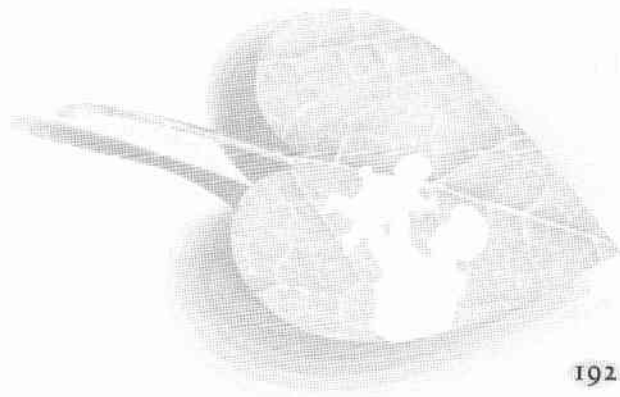
(一) 藉由「新世紀飲食」書籍研討，啟發學生飲食新觀念。

(二) 配合影片教學，學習作者約翰·羅彬斯關懷人類健康、關愛動物生命、關心生態環保的胸懷。

(三) 透過研討與分享，培養學生正確的飲食習慣，進而影響家人與朋友，把愛自己和愛他人的訊息散播出去。

七、適用年級：高一至高三皆可

八、建議教學時間：50至100分鐘



九、配合之教學單元：

- (一) 配合學校營養午餐教育活動，可向全校師生或家長作宣導。
- (二) 配合班會課程之設計，可成為健康系列活動之學習。
- (三) 配合護理、體育、健康與自然領域課程，可作融入式教學。
- (四) 配合生命教育「人與自然」領域，可作主題式深入探討。

十、使用方法：

- (一) 簡報投影片可供教師上課教學或教育宣導使用。
- (二) 剪輯教學影片可供上課或宣導前，教師備課之參考。

十一、使用情境：

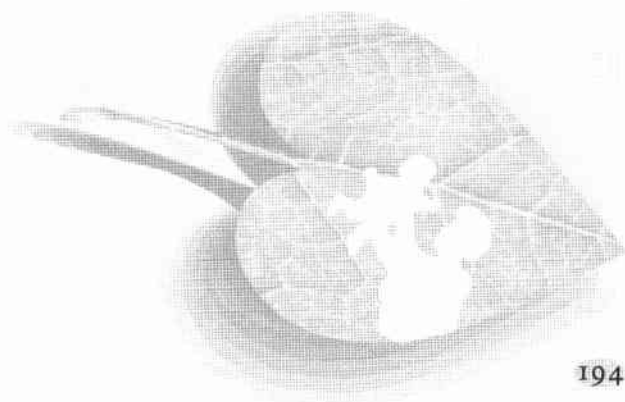
- (一) 建議教學或宣導前，先參考財團法人福智文教基金會出版之「新世紀健康飲食—高中教學手冊」，內有非常詳盡之備課教案。
- (二) 可提前兩週，請學生回家填寫「我是這樣養大的」學習單(見附錄一)，如實記錄一週內每天三餐飲食內容，於上課前一週收回並統計結果。
- (三) 可配合書籍研討進行。提前一週，將學生分成三大組，每四人一組，閱讀「新世紀飲食」第一、二章，第三至五章和第六、七章，並填寫研討題綱(見附錄二)；請各組於正式上課時，派代表上台報告閱讀重點和心得。
- (四) 準備電腦、視聽播放器材、「新世紀飲食」影片、各式調味香精、紅色、黃色、綠色色素、洋芋片、泡麵、可樂、水、燒杯、打火機、夾子。

十二、使用成效及省思：

- (一) 本簡報曾由設計者於高雄市中區高中職生命教育教學觀摩會中使用，反映良好，尤其學生大多表示課後明顯降低肉類和速食品的取用，比較注意食品包裝說明，和媽媽有更多互動話題．．．導師也發現班上營養午餐搶肉食或浪費食物的情形減少，有更多同學願意帶開水到學校；也有同學表示肉類少吃後，煙癮也隨之降低，久醫不癒的痘痘也變少了；更有同學想學習約翰·羅彬斯的精神，畢業後，回鄉下老家種田，直接去做有利大地和人類的事。
- (二) 實驗操作部份需事前準備，可請化學老師協助提供器材，亦可數班一起合併購買，重複使用，以減少開支。操作過程更要課前親自作一次，或指導學生作一遍，否則顏色調配不容易精準掌握。

(三) 近幾年來，口蹄疫、禽流感頻傳，肉食來源堪虞；92年度衛生署報告大專新生體檢前三項異常項目是：膽固醇過高、尿酸過高和高血壓（平均每四人就有一位偏高）；而台灣地區三年來的十大死因中，惡性腫瘤、心血管疾病和肝腎等消化系統疾病一直居高不下，在在皆顯示高肉類、高蛋白的飲食習慣急需透過教育來改善，才可找回下一代的健康和生機。

因此，設計了本簡報內容，於生命教育選修課中和學生共同學習：如何珍愛自己的健康，如何透過實際行動培養正確的飲食習慣，並和家人分享健康的觀念，進而減少地球的負擔。教學後，感覺收穫良多，也深自珍惜「教師」這個可以幫助自己，又可以造福他人的志業；更有信念堅持清淨的飲食，關懷大地萬物的生命，願意為地球更美好的未來，貢獻最大的努力。





附錄一

我是這樣養大的

班級： 姓名：

讀仔細記錄這個星期的每一天，你吃下的每一樣食物

星期	食物	五穀類		蔬果類		肉類		奶類	蛋類	甜食類	
		種類	數量(碗)	種類	數量(盤)	種類	數量(塊)	數量	數量	種類	數量(個)
	早										
星期三	中										
	晚										
	早										
星期四	中										
	晚										
	早										
星期五	中										
	晚										
	早										
星期六	中										
	晚										
	早										
星期日	中										
	晚										
	早										
星期一	中										
	晚										
	早										
星期二	中										
	晚										
	平均										

記錄心得

說明：

- 一、五穀類包括飯、麵、麵包、饅頭、包子、雜糧等，一片土司=半碗飯。
麵包、饅頭、包子請以「個」計算。
 - 二、蔬果類請以「盤」計算，一盤=一把菜。
 - 三、肉類的數量請以「塊」計算，一條魚算一塊。
 - 四、甜食類的數量請以「個」計算。
 - 五、如果未吃該餐，請填上「0」。
- 如果吃宵夜，請合計在晚餐內；如果吃點心，請合計在最近的三餐之一。

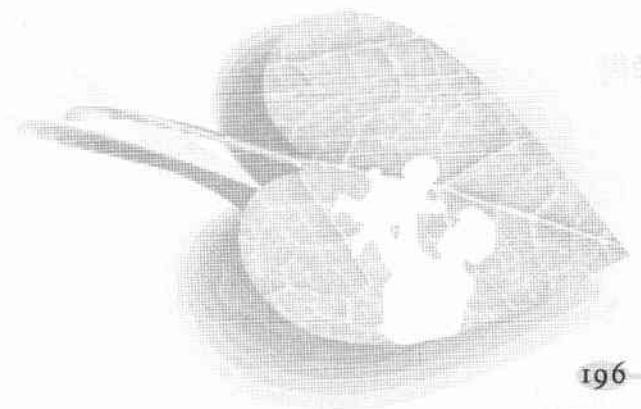
◎飲食決定我們的健康，健康影響我們的學習，且看自己每天吃了什麼……

附錄二


新世紀飲食學習單

班級_____ 姓名_____

- 1、您喜歡吃肉嗎？
- 2、爲什麼喜歡(不喜歡)吃肉？
- 3、人較適合吃肉？或吃素？
- 4、動物是爲了給人類吃而活的嗎？
- 5、請計算出養殖一磅的肉，須要多少的代價？(可參考「新世紀飲食」第七章)
- 6、您相信人與萬物息息相關嗎？您相信改變飲食習慣，可以改變地球生態嗎？
- 7、您喜歡喝飲料(如汽水、可樂、奶茶)、吃速食(如泡麵、薯條、洋芋片、炸雞塊)嗎？
- 8、您選擇飲料和速食的條件是什麼？
- 9、您有看包裝成份說明而購買食物的習慣嗎？
- 10、您知道食品添加物對人體可能造成的傷害嗎？請舉例說明
- 11、您知道正確飲食的要件是什麼嗎？請詳列出來
- 12、請寫下您對新世紀飲食作者「約翰·羅彬斯」的評語或感言。



教育部九十三年度生命教育教學媒材競賽得獎證書



服務學校：高雄高工
設計者：黃瑞蓮主任
王志偉老師
李俊毅老師

新世紀飲食

學習目標：

◎健康 ◎環保 ◎愛心

好好愛自己
↓
培養愛的能力
↓
把愛傳出去

新世紀飲食

大綱

- 課程主題
- 學習目標
- 暖身活動：健康歌
- 新世紀飲食簡介
- 研討題綱
- 色香味的誘惑(實務操作)
- 結論與祝福

新世紀飲食

暖身活動：健康歌

- 親朋好友、仔細思量、飲食有節、莫輕良方
- 早餐吃好、煥發容光、中餐吃飽、體力蘊藏
- 晚餐吃少、神清氣爽、零食少入、健胃整腸
- 大吃大喝、累壞肚腸、肉食無度、增添脂肪
- 五穀雜糧、營養健康、蔬菜堅果、咀嚼芬芳
- 不拒油膩、疾病難防、飲食清淡、福壽延長
- 三餐正常、體健康強、正確飲食、神采飛揚

新世紀飲食

課程主題

新世紀飲食

(本簡報參考財團法人福智文教基金會「新世紀健康飲食高中教學手冊」和慈心有機農業基金會發行「新世紀飲食」影片，以及約翰·羅彬斯所著「新世紀飲食」一書編輯而成。)

新世紀飲食

- 新世紀飲食簡介
- 作者：約翰·羅彬斯
- 生命的勇士：出身富豪世家，身為美國最大冰淇淋廠的老闆獨子，不顧家族企業的壓力，勇於揭發肉、蛋、奶是人類健康三大殺手的真相，鼓勵清靜飲食與簡樸生活，追求自我與萬物的生命共同成長。

新世紀飲食

影片教學 (影片約6分鐘)

新世紀飲食

新世紀飲食

重點之三

- ◎飲食與健康--
正確的飲食是健康的基礎
- ◎現在疾病多因高蛋白、高脂肪、高膽固醇而引起
- ◎找回健康從良好的飲食習慣做起

新世紀飲食

重點之一

- 飲食與愛心—動物也有感情知覺
- 感恩動物犧牲生命成全我們的口腹之慾

新世紀飲食

研討題綱

◎為什麼喜歡吃肉？

好吃？ 因為有植物做的調味料

營養？ 多脂肪、高蛋白、易生病

方便？ 高成本、烹調久、難消化

新世紀飲食

重點之二

- ◎飲食與環保
-- 萬物息息相關
- ◎改變飲食習慣可以拯救地球生態

新世紀飲食

研討題綱

◎人類適合吃肉嗎？

牙齒 不如肉食動物銳利，適合磨碎食物

唾液 偏弱鹼，不易消化肉類食物

手爪 不如肉食動物尖銳，不適合撲殺獵食

腸子 彎曲盤繞，不如肉食動物平滑而短

Life...

新世紀飲食

研討題綱

◎動物是活該給人吃的嗎？

貓？捕鼠狗？看門

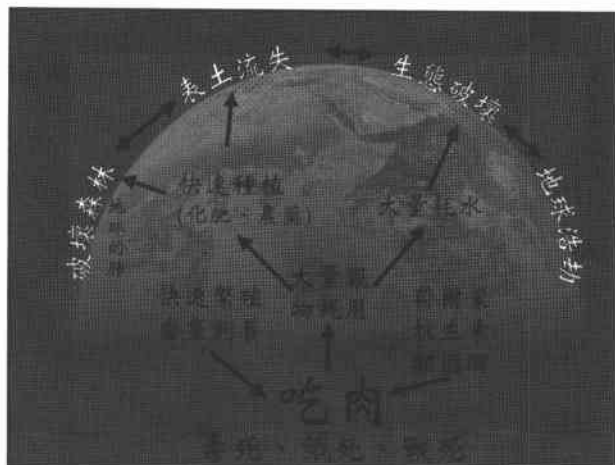
豬？收廚餘

雞？鴨？生蛋

羊？取毛、擠奶

馬？拉車牛？耕田

鳥？魚？賞心悅目．．．



新世紀飲食

研討題綱

◎一磅的肉需要多少代價？

16磅黃豆；穀類

➡ 1磅的肉

15磅排泄物等

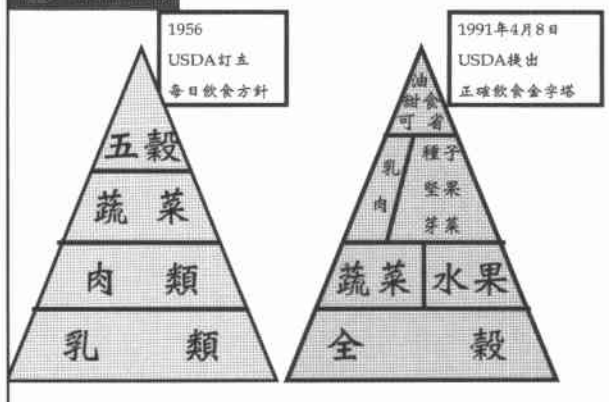
生產1磅的肉要2500加侖的水

〈約9436公升〉

= 普通家庭一個月的用水量

(動物吃、沖洗糞便、灌溉穀物)

新世紀飲食



新世紀飲食

◎1磅的穀類 ➡ 1條麵包

◎1頭牛約500磅重(50人吃)

➡ 須8000磅穀類

➡ 可做8000條麵包(8000人吃)

◎牛的排泄物是人的16倍

新世紀飲食

研討題綱

◎廣告的迷思？

- 1956年在肉、蛋、奶商人大力支援下所訂的錯誤飲食方針，造成五十年後的美國肥胖、心血管病變人口大增。值得深思——廣告的陷阱！
- 飲食的覺醒：有賴自我的體察與智慧的抉擇



◎色香味的誘惑(實作)

1.速食的真相

- ◎ 烤肉不必帶火種的洋芋片
- ◎ 名不符實的泡麵



結論

健康人生行動綱領

清靜均衡的飲食
 良好的生活習慣
 真誠的關懷生命
 簡單自然的生活



◎色香味的誘惑(實作)

2.飲料的迷思

- ◎ 可樂可不樂—酸性—腐蝕性強
 - ◎ 橘子汽水
 - ◎ 木瓜牛奶
 - ◎ 奶茶
- } 我們被騙了!



結論

- ◎願一切生命得到溫飽
- ◎願一切生命得到康復
- ◎願一切生命得到愛



結論

◎正確的飲食秘方

- ※五少：少肉、少蛋、少牛奶
少加工層次、少化學添加物
- ※二多：多新鮮、多天然
- ※去三毒：去色素、去香料、去防腐劑



謝謝您的觀賞

敬請指教

