

## 嘉義縣布袋國中午餐『營養教育』教師教學活動建議

主題	內容	教學時機
一、認識食物	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識食物名稱。</li> <li>2、認識食物原料。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、在午餐用餐時間隨機教導學生               <ol style="list-style-type: none"> <li>A、所提供食物的名稱。</li> <li>B、使用之食物原料。</li> <li>C、鼓勵學生嚐試各種食物。</li> </ol> </li> <li>2、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>3、利用教室公佈欄張貼相關資料。。</li> </ol>
二、食物分類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識六大類基本食物分類法。</li> <li>2、能將常見的食物利用六大類食物分類法加以分類。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、在午餐用餐時間隨機教導學生所提供食物的分類。</li> <li>2、利用午餐供應的菜單分析食物的類別。</li> <li>3、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>4、利用教室公佈欄張貼相關資料。</li> </ol>
三、食物的營養素	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識六大營養素。</li> <li>2、了解六大營養素對人體的重要性及其食物來源。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、在午餐用餐時間隨機教導學生所提供食物的營養素之分類。</li> <li>2、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>3、利用教室公佈欄張貼相關資料。</li> </ol>
四、均衡飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、介紹均衡飲食概念與原則。</li> <li>2、了解暴飲暴食對人體的影響。</li> <li>3、培養對新食物的接受性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、在午餐用餐時間隨機教導學生評估所提供食物是否符合均衡飲食原則。</li> <li>2、舉辦菜單設計活動，優良菜單提供學校供膳參考。</li> <li>3、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>4、利用教室公佈欄張貼相關資料。</li> <li>5、舉辦全校性藝文活動。</li> </ol>
五、食物的烹調	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識各種食物的烹調法。</li> <li>2、了解不同烹調法對食物熱量及營養素的影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、安排學生參觀學校廚房，認識不同的烹調法。</li> <li>2、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>3、利用教室公佈欄張貼相關資料。</li> </ol>
六、食品標示	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識完整食品標示應包括的項目。</li> <li>2、認識優良食品標示。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、學校午餐所提供之食品，提醒學生注意包裝上的食品標示。</li> <li>2、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>3、利用公佈欄張貼相關資料。</li> </ol>
七、空熱量食物	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、了解何謂空熱量食物。</li> <li>2、空熱量食物對健康的影響，尤其是飲料的營養價值分析。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、隨機教導學生空熱量食物（飲料）對人體的影響</li> <li>2、配合各科教學設計各種教學活動。</li> <li>3、利用教室公佈欄張貼相關資料。</li> </ol>
八、西式速食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識西式速食所含的營養成分。</li> <li>2、了解西式速食的優缺點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、學校午餐供應西式速食食品（如漢堡）。午餐用餐時隨機教導學生的營養成分。</li> </ol>

		2、配合各科教學設計各種教學活動。 3、利用教室公佈欄張貼相關資料。
九、鄉土食品	1、介紹當地及台灣各地特有的食品。 2、增進對鄉土『食的文化』之認識。	1、學校午餐供應節令食品（如新竹貢丸）。 2、配合各科教學設計各種教學活動。 3、利用教室公佈欄張貼相關資料。
十、節令食品	1、配合傳統節令介紹節令食物的由來、食物原料、製作方法。 2、認識文化和生活的關係。	1、學校午餐供應節令食品（如湯圓）。 2、配合各科教學設計各種教學活動。 3、利用教室公佈欄張貼相關資料。

## 認識食物

1. 每天都要吃米飯或麵食。
2. 每餐最好有葷菜也有素菜。
3. 葷菜是指魚、蝦、滷蛋、肉、貝類等動物性的食物。
4. 每天除了正餐以外還要吃些新鮮而有營養的水果。
5. 六大類食物：
  - 五穀根莖類、魚、肉、蛋、奶和豆類、油脂類、蔬菜類 水果類
6. 我們要常吃深顏色的蔬菜，對各種蔬菜絕不偏愛或偏惡。
7. 吃綠色蔬菜以促進生長與發育並增強身體對疾病的抵抗力。
8. 五穀及澱粉質、根菜類可供給大量的醣類及植物性蛋白質和乙種維生素。
9. 醣的功用：供給熱量，是維持體溫和供給活動能量的主要來源。
10. 選吃綠色新鮮的蔬菜，枯黃的已失去營養。
11. 煮炒綠色蔬菜要注意洗淨，在鍋中時間不可太長。
12. 水果選購方法："蕃茄"底部紅色七分熟為佳。"西瓜"底部花紋開放有重量感，指頭輕敲聲音清脆為佳。"橘子"色鮮有重量感皮色均勻為佳。
13. 我們要均衡攝取六大類食物。
14. 除了正餐以外不養成吃零食的習慣。
15. 洗菜時要快不可浸在水裏慢慢洗。快洗！快切！快炒！快吃。
16. 奶類含有豐富的蛋白質，是生長發育及修補組織、供給熱量、調解生理機能的功用。
17. 大豆製成的豆腐、豆漿含有豐富的蛋白質。
18. 海菜類食物是紫菜、海帶或其他海菜製成食品。
19. 常吃豆腐、牛奶、深綠色的蔬菜，可以促進骨骼和牙齒的發育。
20. 食物是由許多物質所組成的，消化後這些成份就叫營養素。