

# 壹、課程主題-食在有異思

## 貳、校本課程-主題架構

食在有異思

食在好玩

健康樂活  
好幸福

網室種菜趣·食  
在好farm心

營養/食農教育校本課程 / 10節

教學設計者：  
營養師：羅欣怡 韻瑩



# 參、課程設計理念

現今家庭大多是餐餐在外的「外食族」，致使大眾開始關注起家庭的飲食狀況，希望藉由飲食習慣的調整而達到健康之目的。

本課程活動之設計，透過食安新聞，認識六大類食物及營養素與利用學校網室種植有機蔬菜，在均衡飲食觀念的前提下，檢核自我的飲食習慣，進而設計出一份合適的一日三餐食譜。

並透過與家人的分享，努力於家庭生活中實踐，以達到自我健康管理之目的，確實實踐了『均衡飲食 DIY』的終極目標。

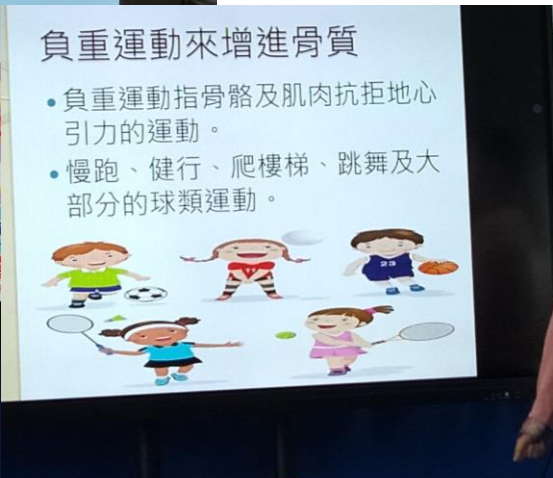


# 肆、教學活動省思

1. 學生大多了解營養的重要性，但家長因工作忙碌，家庭仍以外食的居多，比較不容易做到飲食均衡，初步只能做些調整，以達到健康的觀念。
2. 利用課後於假日期間，實際在家庭進行烹調所討論的健康家庭膳食早餐，並請家人參與製備與食用後的心得，以照片與文字紀錄下來，完成學習單，家長都能有正向回饋。
3. 食物中攝取過多的脂肪、熱量等，易造成肥胖，想要健康就從現在開始吧！事後老師檢視孩子每天吃得早餐和運動量都有所調整。
4. 強化做決定技能以選擇符合均衡飲食原則的家庭膳食餐點，藉由烹調實作健康的家庭膳食餐點，並且提供家人食用。
5. 頂埔網室有機農業是傳統農業、創新思維和科學技術的結合，有利於保護我們所共享的生存環境，透過解說認識有機蔬菜的種類、生長歷程，指導學生種植採收有機蔬菜，將採收來的葉菜，小組合作DIY製作美食或帶回家與家人共做美食，家長很感謝提供生活化的課程很實用。



# 伍、教學活動照片





# 伍、教學活動照片





# 伍、教學活動照片





# 伍、教學活動照片



潤餅的製作教學  
壽司卷的製作  
香蕉巧克力三明治  
做法解說





# 伍、教學活動照片





# 伍、教學活動照片





# 單元一 食在好玩

## 活動一 家『香』的味道

- 一、說說看，如果有想吃或想要的東西，你會向誰要？為什麼？」
- 二、你如果有想去的地方或害怕的事，你會向誰說？為什麼？
- 三、你喜歡與家人一起用餐嗎？為什麼？
- 四、爸爸或媽媽煮的哪一道菜是自己最念念不忘的？



# 單元一 食在好玩

## 活動一 家『香』的味道

五、家人吃飯狀況調查：

(一) 平常家人都在哪吃飯？

(二) 分享自己家人的健康早餐

(三) 評估你們家平常為家人準備餐點是否均衡

六、每個媽媽都是神力女超人，心中都有一個共同的願望，就是希望家人健康，你猜猜媽媽都用什麼方式照顧家人健康？



# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩

一、說說看，每天家人都會幫你準備什麼樣的食物呢？你喜歡嗎

二、你自己最喜歡吃的食物？

三、猜猜看，他到底怎麼了？

(1) 這位小朋友怎麼這麼胖呢？

(2) 猜猜看他喜歡吃什麼樣的食物？



【肥胖型】



# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩，均衡飲食 D I Y

三、猜猜看，他到底怎麼了？

(1) 哇！他的牙齒好黑喔！  
怎麼會這樣呢？

(2) 猜猜看他到底吃了  
什麼？



【蛀牙型】

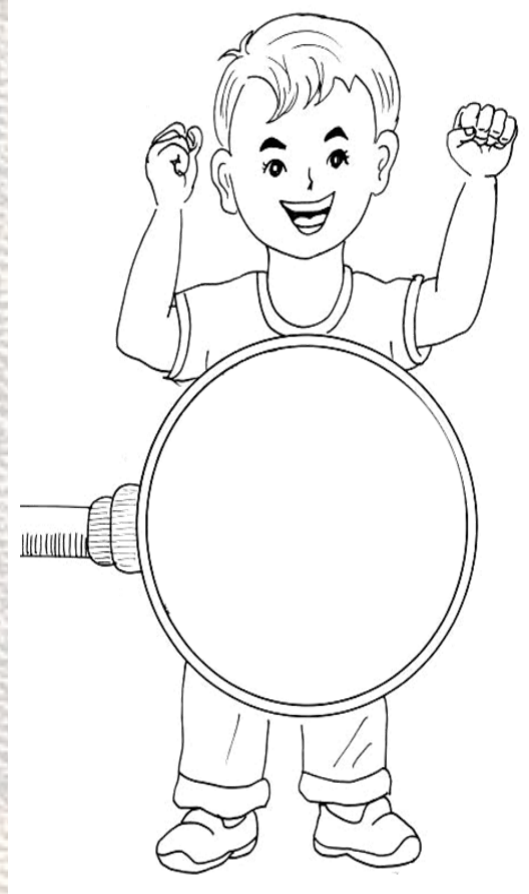


# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩，均衡飲食DIY

(1) 這位小朋友看起來好快樂喔！笑咪咪的耶！

(2) 猜猜看，他到底吃了什麼神奇的食物呢？



【健康型】



# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩，均衡飲食 D I Y

四、說說看造成不同體型的原因，  
及對身體健康的影響？



【健康型】



# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩，均衡飲食 D I Y

### 1. 肥胖型---

- (1)吃了太多油炸類、奶油類的食物。
- (2)容易產生心臟血管類之疾病。

### 2. 蛀牙型---

- (1)吃太多糖果、餅乾、甜食，且沒常常刷牙
- (2)容易蛀牙，影響咀嚼及產生偏食習慣。

### 3. 健康型---

- (1)吃了許多蔬菜、米飯和水果等食物。
- (2)各種營養都有，幫助腸胃運動，排便順利



# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩，均衡飲食 D I Y

五、播放一則有關「食品安全的新聞

六、你覺得自己的家庭在飲食方面應該怎樣做改善或是調整？

七、複習六大類食物及六大類營養素，引導學生了解六大營養素對身體機能的影響

八、配合學習單上的「飲食習慣檢核表」為自己平時的飲食習慣打分數。



# 單元一 食在好玩

## 活動二 健康管理一把罩，均衡飲食 D I Y

九、利用假日，『與家人共做營養早餐』行動

(1)介紹一下你家的早餐選了什麼材料？

(2)跟大家分享你們成功的經驗嗎？合作中遇到了什麼困難？是怎麼解決的？

十、集體檢驗自己的早餐是不是營養早餐。

十一、我們的早餐不僅要樣樣都吃，還要搭配好，才能吃出營養，吃出健康，吃出美味



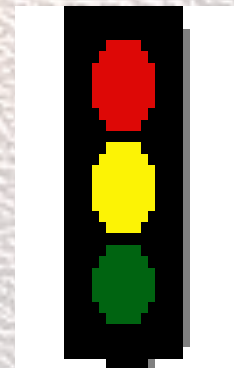
# 第二單元 健康樂活好幸福

## 活動一 均衡飲食



食物分  
幾大類

- 紅燈忌口
- 黃燈淺嚐
- 綠燈可吃





# 六大類食物



一、奶類

二、五穀根莖類

三、蔬菜類

四、水果類

五、豆魚肉蛋類

六、油脂類



# 六大類介紹-五穀根莖類

## • 五穀根莖類（吃最多）



1. 功能：提供人體**熱量的主要來源**
2. 營養素：醣類、植物性蛋白質、維生素B群
3. 食物來源：飯、麵、玉米、蕃薯、芋頭等根莖類根莖類，麵包、饅頭、吐司等...。





# 六大類介紹-水果類

## • 水果類（吃多些）

1. 功能：維持身體健康，促進新陳代謝、增強抵抗力
2. 營養素：纖維、維生素、礦物質、抗氧化物質
3. 食物來源：柳丁、蘋果、芭樂、芒果、葡萄、鳳梨、柚子、木瓜、小番茄等...





# 六大類介紹-蔬菜類

## • 蔬菜類（吃多些）

1. 功能：預防便秘，促進代謝。
2. 營養素：纖維、維生素、礦物質、抗氧化物質
3. 食物來源：各種綠色、黃色、白色蔬菜，如紅蘿蔔、茄子、小黃瓜、蕃茄、高麗菜、瓜類等  
...

我也愛吃  
唷！！





# 六大類介紹-豆魚肉蛋類

## • 豆魚肉蛋類（吃適量）



1. 功能：**建構身體組織**，**增強免疫力**。
2. 營養素：優質蛋白質、維生素B群、礦物質
3. 食物來源：蛋、各類肉類，海鮮及其製品等...。





# 六大類介紹-奶類

## • 奶類（吃適量）

1. 功能：保持**牙齒**、**骨骼健康**，預防骨質疏鬆
2. 營養素：鈣質、維生素B2、維生素D
2. 食物來源：鮮奶、優酪乳等、保久乳、奶粉  
...。





# 六大類介紹-糖油鹽

## • 糖、油、鹽類（吃最少）

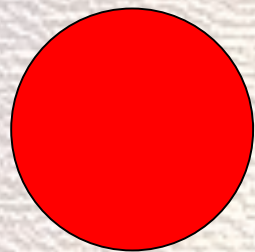
1. 功能：提供脂肪酸、熱量與維持體內平衡。
2. 營養素：含有飽和與不飽和脂肪酸。提供脂溶性維生素(維生素A. D. E. K)，但並非最佳來源、碳水化合物、礦物質(主要為氯化鈉)
3. 食物來源：動物、植物性油、糖類及鹽類。



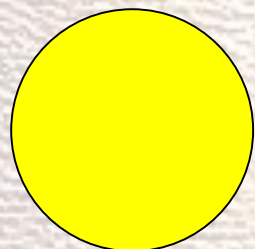


## 活動二 飲食紅綠燈

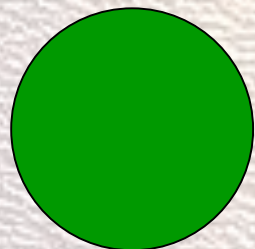
### 交通號誌燈



燈停



燈要小心



燈行





# 飲食號誌燈

## 綠燈可食：

含豐富營養素，熱量較低，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。

## 黃燈淺嚐：

雖含豐富營養素，但其熱量或油、糖稍高，僅適合偶爾選用。

## 紅燈避口：

只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。





# 飲食紅綠燈原則

紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



定義

低營養  
高熱量

油、糖量較高

營養適中  
熱量適中

含油、糖量稍高

高營養  
熱量較低  
糖量較少

食用

謹慎食用

偶爾食用

適合天天食用

頻率



# 綠燈食物—暢行無阻自由吃

- 含有人體必需營養素，可促進身體健康，是每天都應該選擇的食物。
- 譬如：低脂鮮奶、蒸蛋、烤雞腿、水餃、水煮玉米、涼拌小黃瓜、新鮮水果、開水或茶、生魚片……等等富含多種的營養素。
- 飲食多樣化的攝取，而不是單一種吃很多。





# 黃燈食物——停一停想一想

- 含有人體必需營養素，但是糖、油脂或鹽分含量過高，必需限制攝取量。
- 譬如：鹹蛋、罐頭、炒飯或炒麵、包餡的麵包、披薩、果汁、布丁、冰淇淋、荷包蛋……等等，吃的量要節制。





# 紅燈食物—停車勿行

- 只提供熱量的食物，而其他必需營養素含量較少的食物。
- 高油食物—看得見的油脂、看不見的油脂。
- 高糖食物。
- 高鹽食物。
- 例如：蜜汁臘肉、波霸奶茶、甜甜圈、炸薯條、月餅、奶油蛋糕、巧克力…等等





# 烹調紅綠燈

	紅燈避口 	黃燈淺嚐 	綠燈可食 
烹調 方式	炸、酥、三杯 	炒、爆、煎、 燴蜜汁、糖醋 	蒸、涮、燙、 煮、烤、烘、 燉、滷、燒、 燜、拌 
食用	謹慎食用	偶爾食用	適合天天食用
頻率			

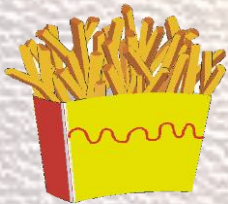


# 五穀根莖類

紅燈避口



奶油蛋糕  
牛角麵包  
甜甜圈  
泡麵  
薯條  
洋芋片



黃燈淺嚐



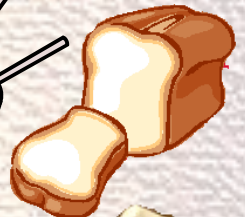
炒飯  
炒麵  
漢堡  
披薩  
蘇打餅乾



綠燈可食



白飯  
饅頭  
土司  
法國麵包  
烤馬鈴薯  
水煮玉米





# 蔬菜類

紅燈避口



炸蔬菜



油漬筍絲罐頭



黃燈淺嚐



油炒青菜



乾扁蔬菜



綠燈可食



水煮、涼拌

新鮮蔬菜





# 水果類

紅燈避口



水果罐頭



稀釋果汁飲料

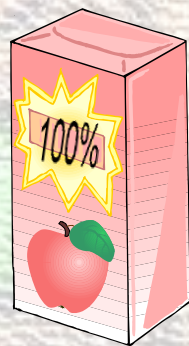
蜜餞



黃燈淺嚐



100%純果汁  
(未加糖)



現打果汁

綠燈可食



各類新鮮水果





# 蛋豆魚肉類

紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



鹹蛋、皮蛋



滷蛋  
荷包蛋  
茶葉蛋



臭豆腐、麵筋



甜豆花、甜豆漿



豆腐  
豆乾



低糖豆漿



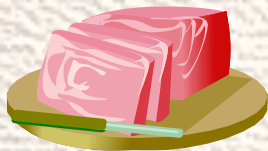
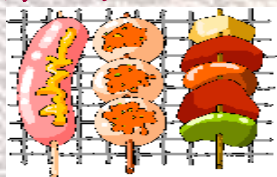


# 蛋豆魚肉類

紅燈避口



油炸肉品、培根、  
香腸



黃燈淺嚐



綠燈可食



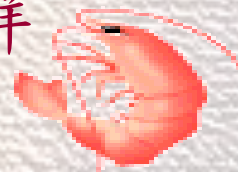
新鮮肉品



魚鬆、魷魚絲



新鮮海鮮





# 奶類

紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



奶昔  
冰淇淋  
煉乳  
乳酸飲料



全脂奶、  
調味奶



脫脂奶、低脂奶  
優酪乳、羊奶  
低脂優格



乳酪蛋糕



低脂起司片





# 油、糖、鹽類

紅燈避口



烹調油、沙拉醬



黃燈淺嚐



花生、杏仁果、瓜子



綠燈可食





# 油、糖、鹽類

紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



甜點

高熱量點心



愛玉、仙草



飲料

甜飲料



白開水



調味料/醬

蕃茄醬、辣椒醬、肉醬



新鮮香料







可樂 → ●紅燈 珍珠奶茶 → ●紅燈







白切肉 → ●綠燈

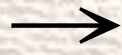
蔥油餅 → ●紅燈







水餃

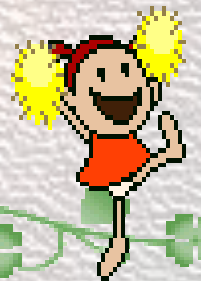


●綠燈



比薩 →

●紅燈



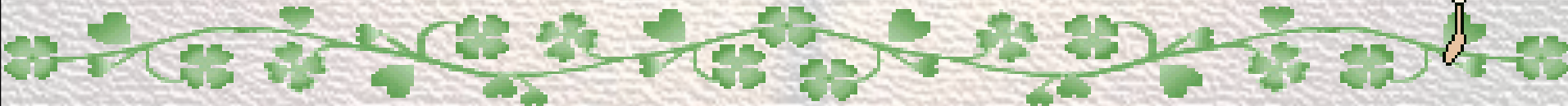




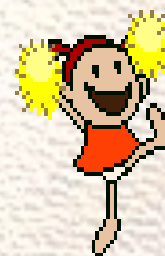
巧克力 → ●紅燈



豆腐 → ●綠燈







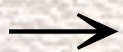
泡麵 → ●紅燈







汽水



●紅燈



鮮乳



●綠燈



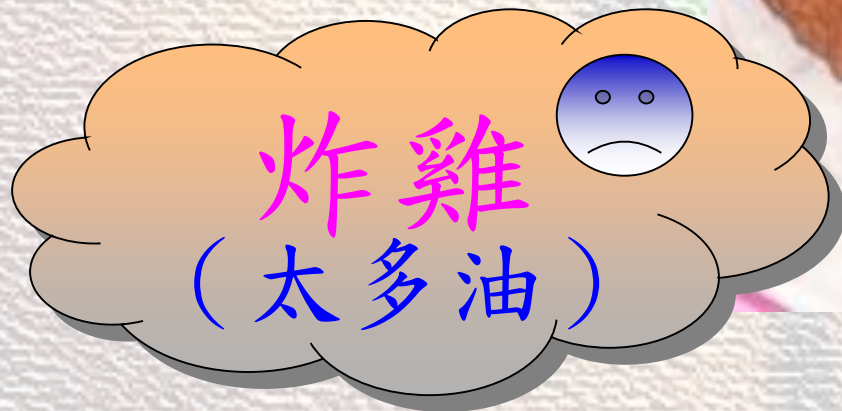
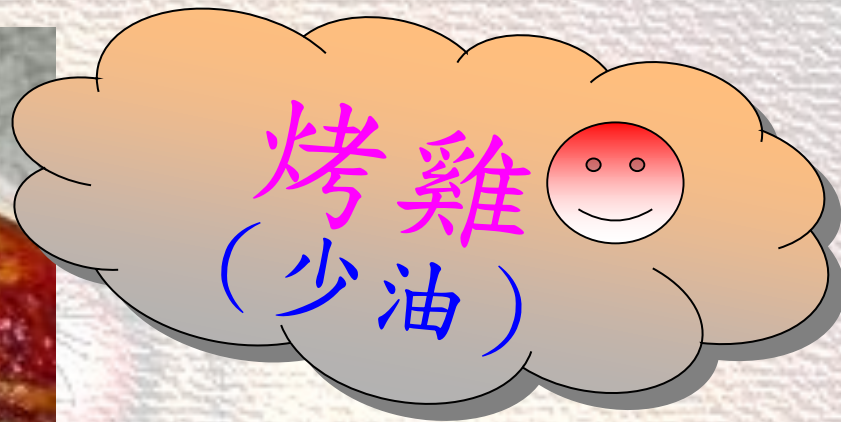


# 煮法的差異

同樣的食物可能  
因為**煮法**或**製作的**  
**方式**不同，而對人  
體產生不良的影響。









飲料  
(太甜)



白開水  
(少糖)





醬菜  
(太鹹)

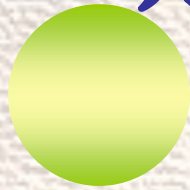


新鮮菜  
(少鹽)





# 有獎徵答?



選我?



選我?

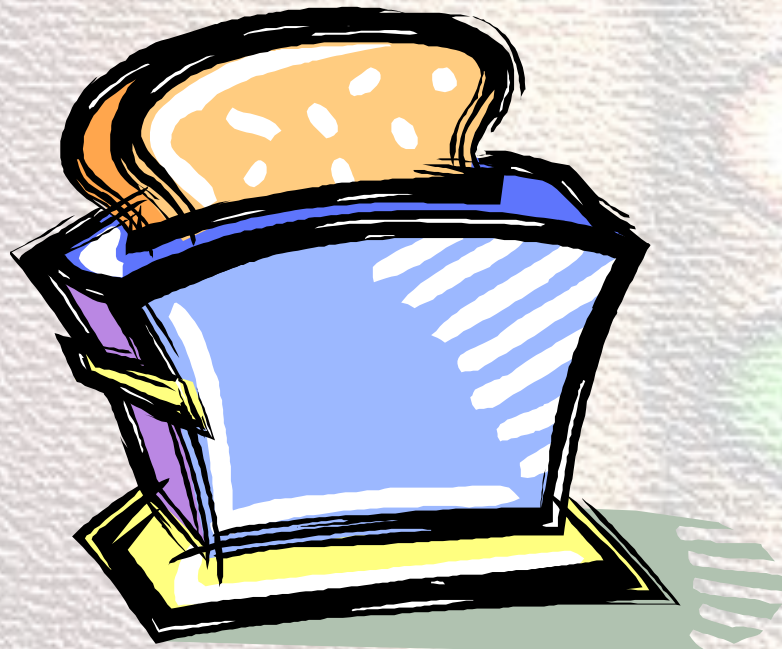
選我?

選我?

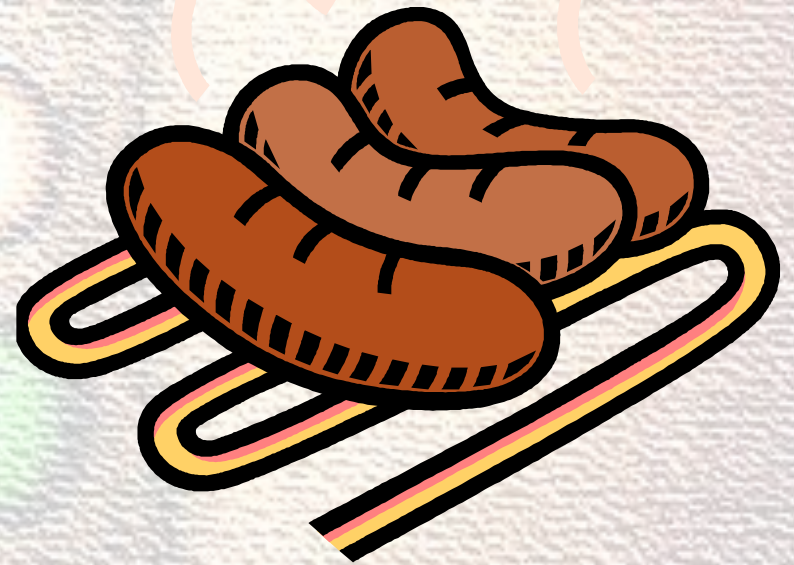


# 動動腦囉~~

• 吐司？



• 香腸、臘肉？

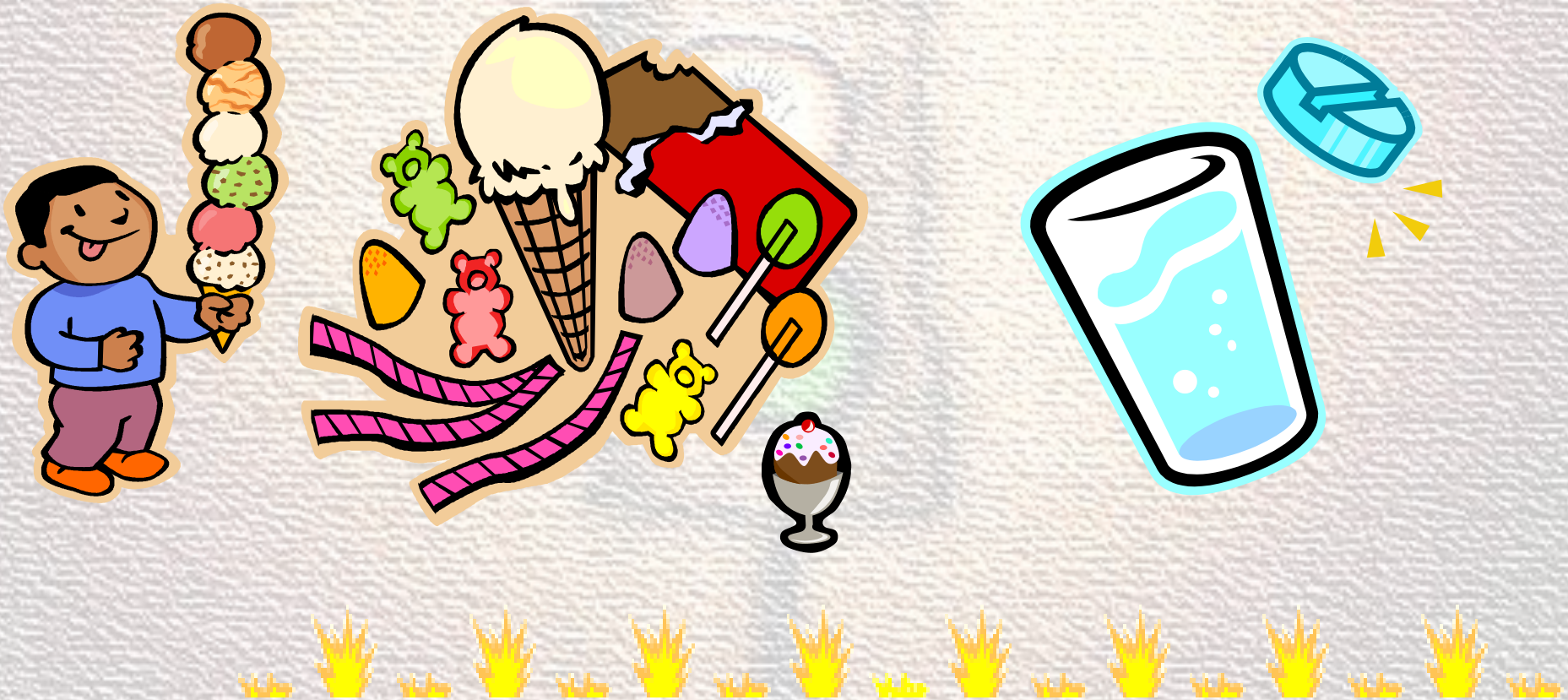




# 動動腦囉~~

• 冰淇淋？

• 白開水？





# 動動腦囉~~

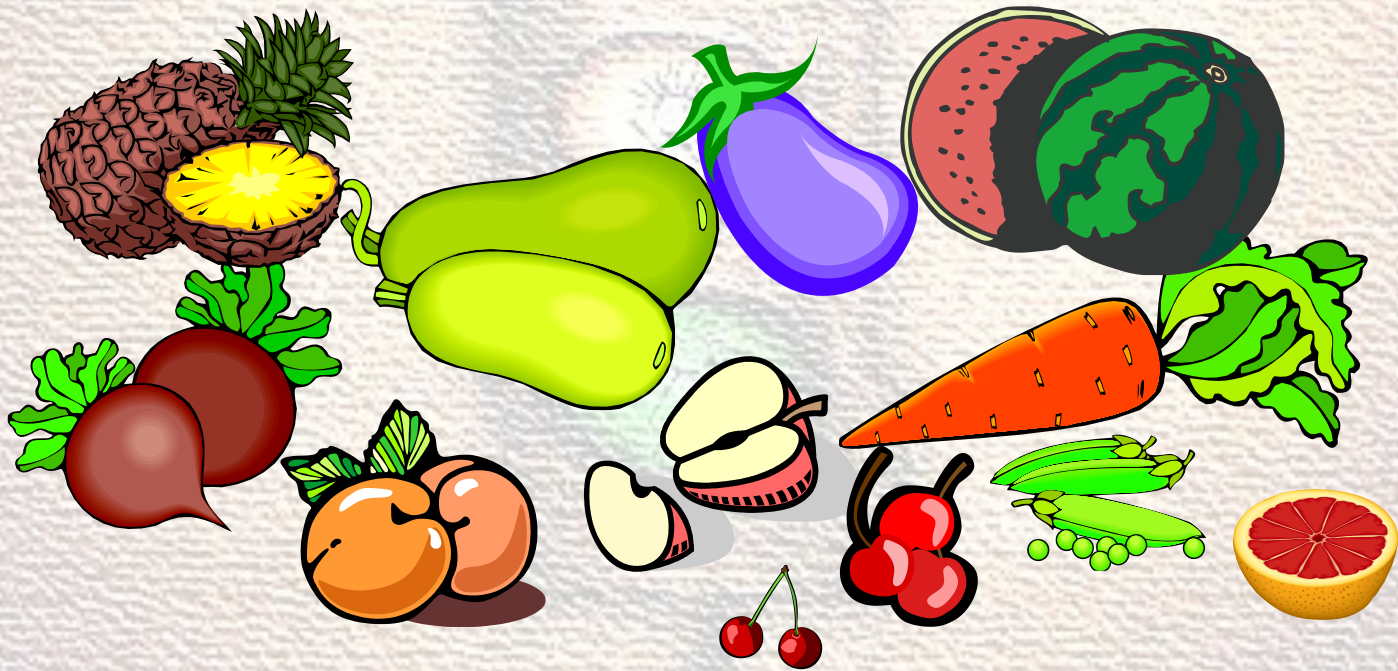
- 漢堡、披薩？
- 洋芋片、糖果？





# 動動腦囉~~

- 新鮮蔬菜水果？





# 動動腦囉~~

• 薯條、可樂？

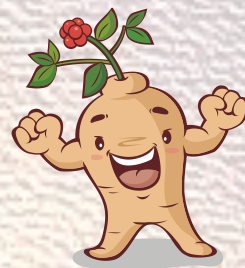
• 低脂、蛋、

• 脫脂牛奶？

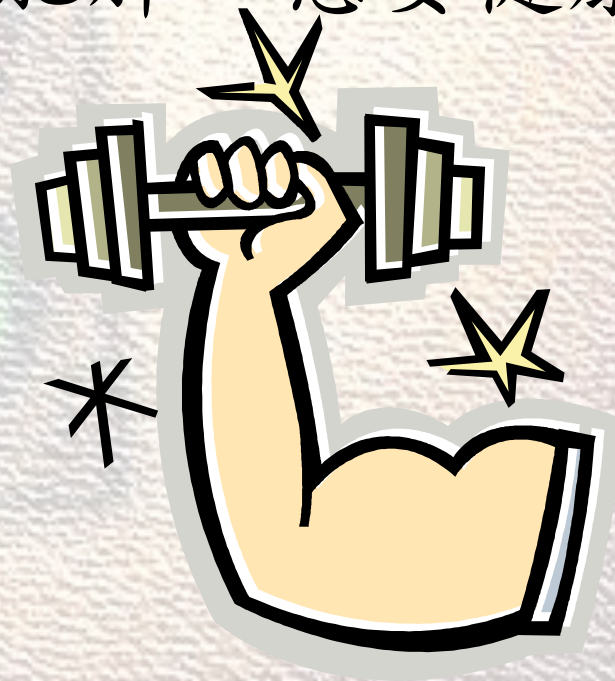




# 食在紅綠燈



食物能提供我們身體活動每日之所需，但是有些食物卻供應過多的脂肪、熱量等，易造成肥胖，想要健康就從現在開始吧！





# 第三單元 網室種菜趣・食在好farm心



健康 Health  
創新 Innovation  
人文 Humanism

## 頂埔國小生態養耕教學網室



自然領域團隊





# 第三單元 網室種菜趣・食在好farm心



- 一、有機校園：運用閒置空間成立蚓菜共生室。
- 二、系統特色：



- 三、共生原理：



# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



## 1. 生廚餘



家庭或果菜市場殘餘的菜葉、果皮、蛋殼、茶渣等，成為蚯蚓的食物來源

## 2. 蚯蚓



蚯蚓消耗生廚餘，產生大量的糞便

## 水循環

植物吸收溶解在水中的養分快速成長

## 4. 植物



蚓糞中含有豐富的營養素和有機質

## 3. 蚓糞





# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



健康 Health  
創新 Innovation  
人文 Humanism

## 花園區



## 落葉堆肥區

4





# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



蚓菜共生~  
立式管耕

廚餘生態  
分解槽

蚓菜共生~  
水耕槽





# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



## 水生植物區





# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



## 種植材料一 (適用水耕槽)



水草

發泡煉石

種植杯

## 種植材料二 (適用立式管耕)





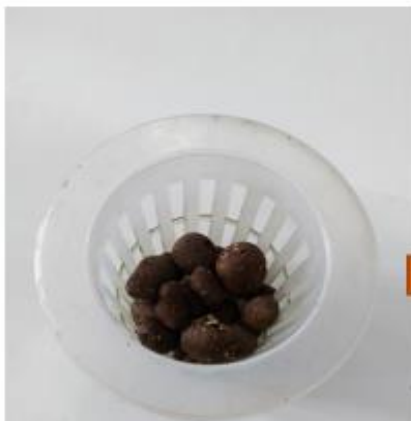
# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



放入  
發泡煉石

放入  
少量水草

取出植栽





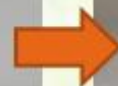
# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



包覆水草

擠壓固定

放入  
水耕槽





# 第三單元 網室種菜趣・食在好farm心



## 種植流程





# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



一起動手  
體驗吧！





# 第三單元 網室種菜趣 · 食在好farm心



一起  
體驗

