

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



負重運動來增進骨質

- 負重運動指骨骼及肌肉抗拒地心引力的運動。
- 慢跑、健行、爬樓梯、跳舞及大部分的球類運動。



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】

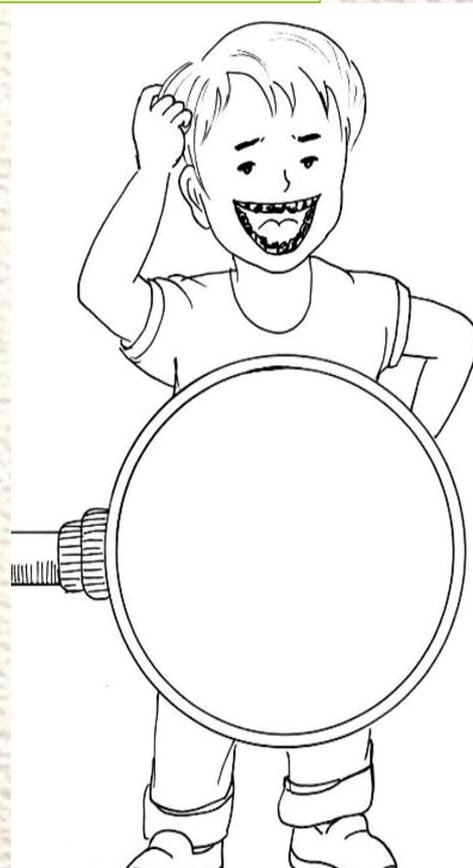
單元一 食在好玩

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？



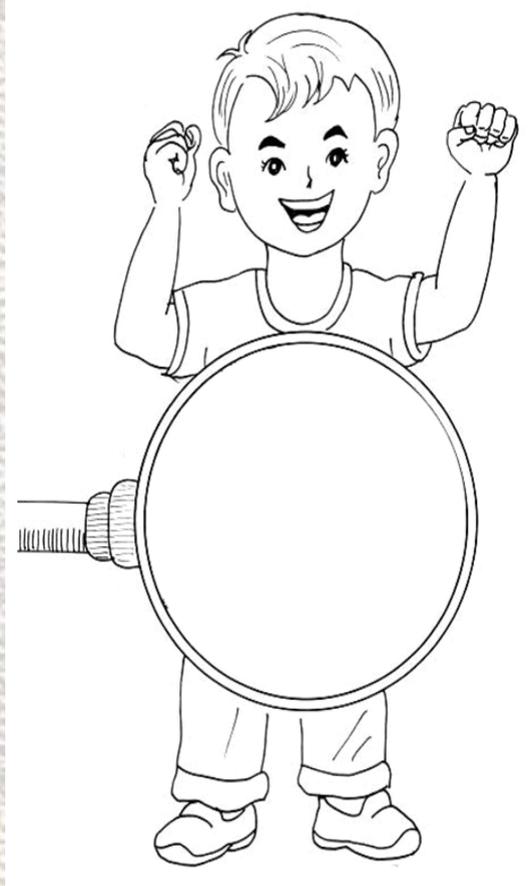
【蛀牙型】

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

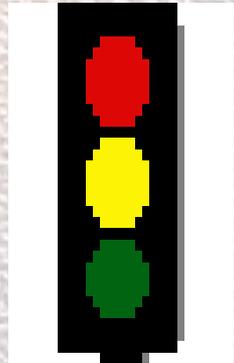
第二單元 健康樂活好幸福

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

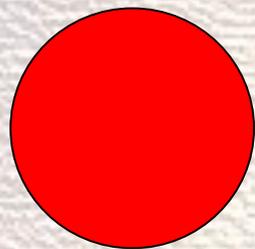
• 糖、油、鹽類（吃最少）

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。

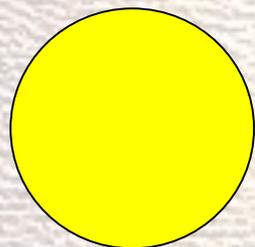


活動二 飲食紅綠燈

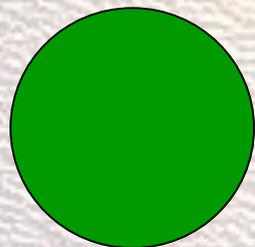
交通號誌燈



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

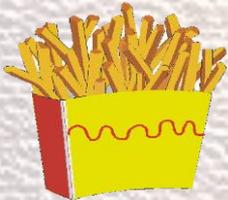
	紅燈避口 	黃燈淺嚐 	綠燈可食 
烹調 方式	炸、酥、三杯 	炒、爆、煎、 燴蜜汁、糖醋 	蒸、涮、燙、 煮、烤、烘、 燉、滷、燒、 燜、拌 
食用	謹慎食用	偶爾食用	適合天天食用
頻率			

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)

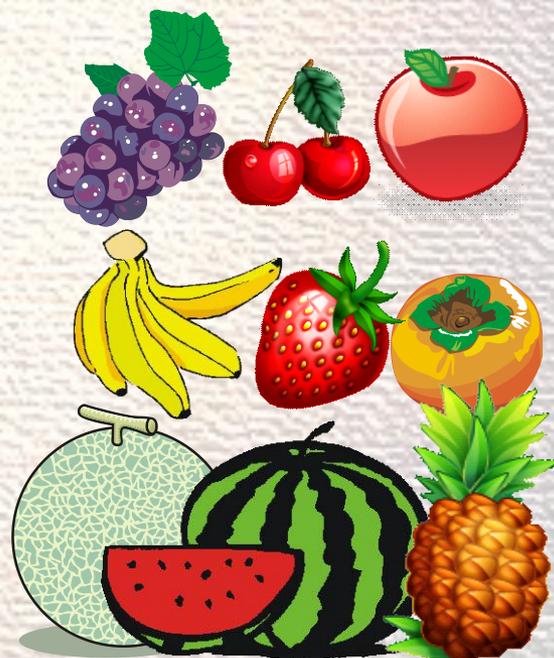


現打果汁

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

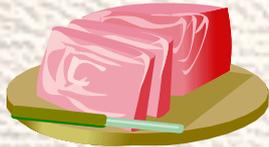


蛋豆魚肉類

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



奶昔
冰淇淋
煉乳
乳酸飲料



黃燈淺嚐



全脂奶、
調味奶



綠燈可食



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





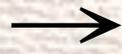
白切肉 → ●綠燈

蔥油餅 → ●紅燈





水餃



●綠燈



比薩 →

●紅燈

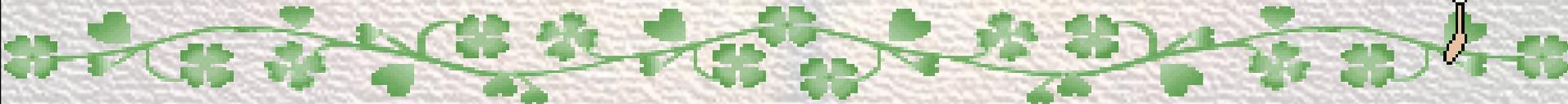




巧克力 → ●紅燈



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。





烤雞
(少油)



炸雞
(太多油)



飲料
(太甜)



白開水
(少糖)



醬菜
(太鹹)



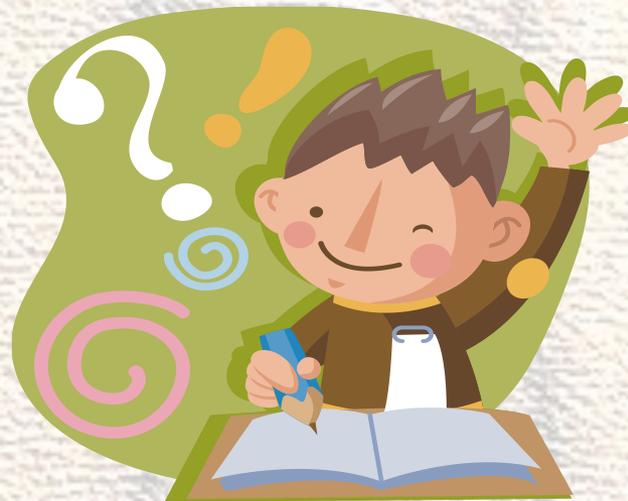
新鮮菜
(少鹽)



有獎徵答?



選我?



選我?

選我?

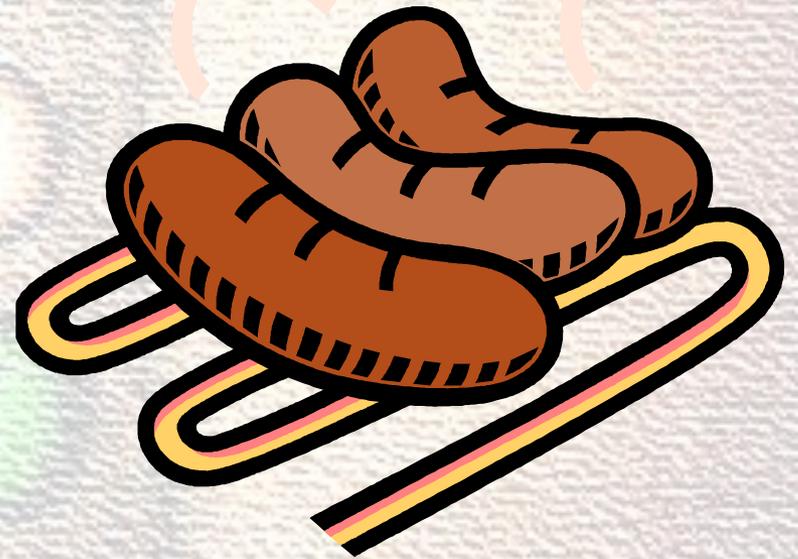
選我?

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？

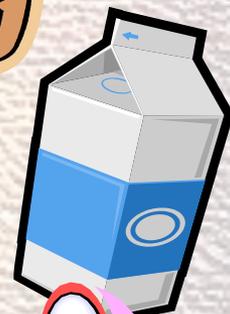


動動腦囉~~

• 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



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

