

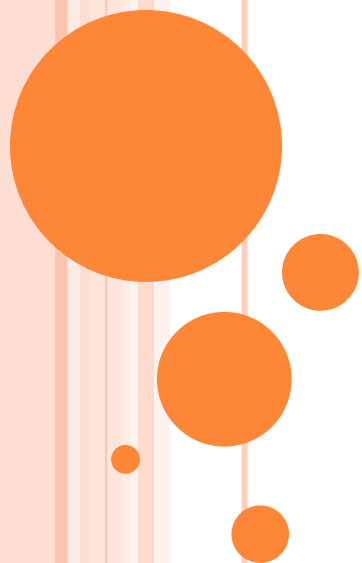
均衡的飲食

一、我的一日三餐

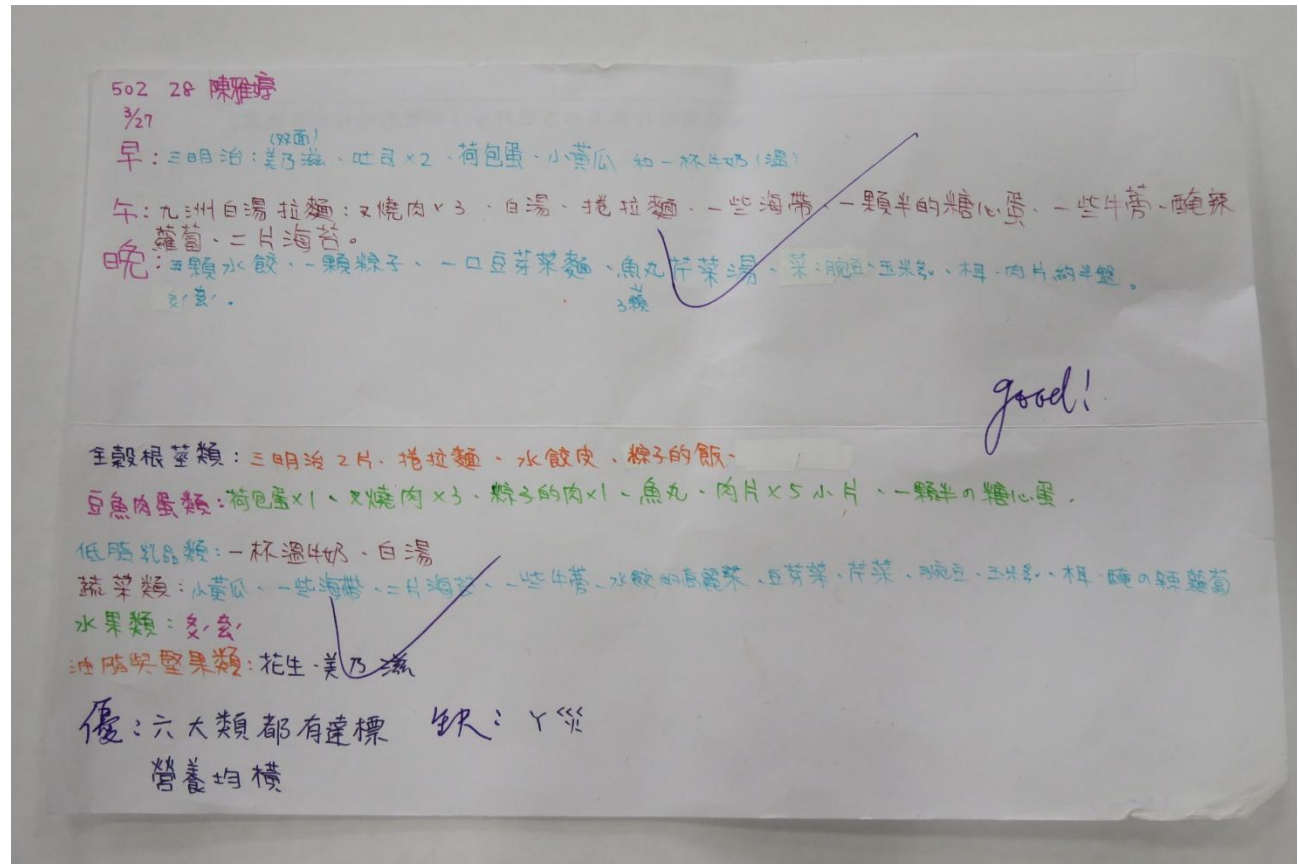
二、營養金字塔

三、超級營養師

四、食安知多少



我的一日三餐



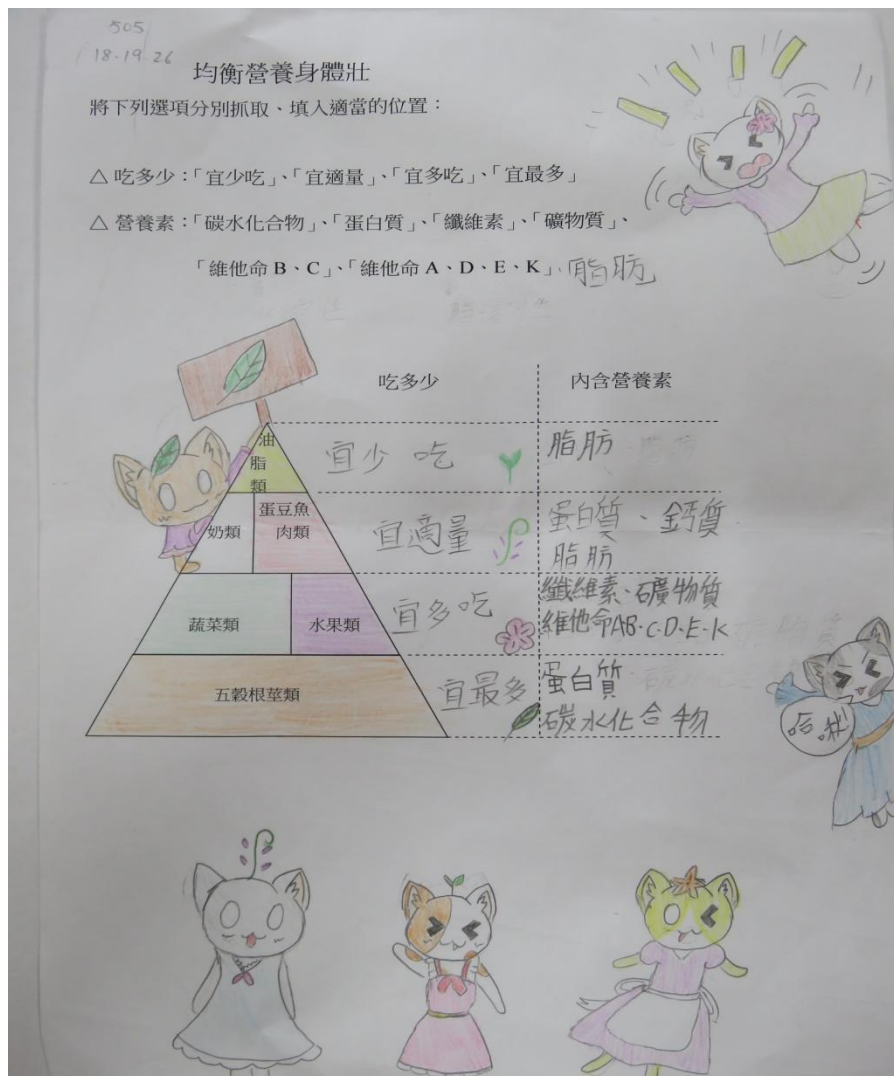
1. 記錄一日三餐吃了什麼?

2. 分析是否符合六大類食物都有的需求?

早	午	晚
1. 黑豆麵包 ^{→ 煉乳} 2. 水果: 木瓜、草莓、香蕉 3. 地瓜 4. 豆漿 <i>good!</i>	1. 白飯 2. 青菜 3. 肉 ✓ 4. 米粉	1. 咖哩飯 2. 涼麵 3. 麻吉麵包 <i>不太優</i>
全: 麵包、白飯、咖哩飯、涼麵、米粉 (3~6份) 5份 肉: 肉、豆漿 (4份) 2份 蔬: 青菜、 <u>地瓜</u> (3~5份) 2份 水: 木瓜、草莓、香蕉 (2~4份) 3份 油: 肉 (2~3匙) 3匙 乳: 煉乳 (1~2份) 0份 <i>A++</i>		優 缺 剛好 沒 沒 太少 剛好 沒 好少 太少 <i>青菜類太少</i>

請小朋友回想一日三餐吃進肚的食物，並依六大類食物及該攝取之份數加以分析。了解自己是否營養均衡。

營養金字塔



認識六大類食物提供的營養成份

均衡營養身體壯

將下列選項分別抓取，填入適當的位置：

△ 吃多少：「宜少吃」、「宜適量」、「宜多吃」、「宜最多」

△ 營養素：「碳水化合物」、「蛋白質」、「纖維素」、「礦物質」、
「維他命 B、C」、「維他命 A、D、E、K」、「脂肪」



並清楚知道各類營養哪些需多吃？哪些是要注意少攝取的？

超 級 營 養 師

自己設計一份營養均衡的菜單

Nutrition 我是超級營養師

請依六大類食物、及每日所需之建議份數設計一份營養又健康的菜單

	早餐	午餐	晚餐
名稱	土司x1 麵包x1 牛奶x1 魚有魚罐頭x2 香蕉x1、蘋果x1	涼拌生菜沙拉x1 白飯x2 炒蛋x2 滷肉x1 千島醬x1	燙青菜x2 百頁豆腐x1 白飯x1 肉片x2 紅蘿蔔炒蛋x1
材料	鮪魚、土司、黃豆、香蕉	蛋、米、青菜、千島醬、肉、肉醬	肉、豆腐、青菜、米、紅蘿蔔、蛋

六大類食物分析表


全穀根莖類 3~6份	土司、白飯、麵包
蔬菜類 3~5份	涼拌生菜沙拉、燙青菜、紅蘿蔔炒蛋
水果類 2~4份	香蕉、蘋果
蛋豆魚肉類 4份	肉片、魚有魚罐頭、百頁豆腐、滷肉、紅蘿蔔炒蛋
低脂乳品類 1~2份	牛奶
油脂類 2~3匙	千島醬

5年2班姓名：饒文煥 侯秉辰




Health

我是超級營養師

請依六大類食物、及每日所需之建議份數設計一份營養又健康的菜單

	早餐	午餐	晚餐
名稱	吐司 牛奶 蘋果	蒸魚 飯 雞肉 高麗菜	燉湯 芭樂、西瓜
材料	肉、牛奶、蘋果 	魚、雞肉、高麗菜 飯(白飯、糙米) <div>這些看起來 好好吃喔!我 全都要!!</div>	高麗菜、牛肉、豆腐、金針菇、青江菜、蝦子、王子麵、蚵蠣、娃娃菜

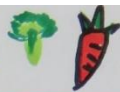
六大類食物分析表

全穀根莖類	飯、王子麵、吐司
蔬菜類	高麗菜、青江菜、金針菇、娃娃菜
水果類	蘋果、芭樂、西瓜 
蛋豆魚肉類	牛奶、蒸魚、雞肉、牛肉、豆腐、蝦子、蚵蠣
低脂乳品類	牛奶份
油脂類	已含在菜裡!  

5年 5班姓名: 黃妍禎
吳明恩
陳靖云



我是超級營養師



請依六大類食物、及每日所需之建議份數設計一份營養又健康的菜單

	早餐	午餐	晚餐
名稱	pizza 吐司 × 2 溫牛奶 × 1 香蕉 × 1 (條)	小管麵線 × 1 燙地瓜葉 炒豬肉 蓮霧 × 2 (顆)	地瓜飯 蘋果 (H) 炒大陸妹 × 5 豬腳 炒花椰菜 煎薯餅 玉米濃湯
材料	pizza 吐司: (1)火腿、玉米、起司、小黃瓜、蕃茄醬... (2)起司、小黃瓜、鮭魚、玉米、蕃茄醬... 共兩份。 吐司、蛋、牛奶、香蕉	小管麵線: 小管、軟片、麵線、芹菜、香菜。 燙地瓜葉: 地瓜葉、肉燥、炒豬肉、蔥、豬肉、蒜苗	地瓜飯: 地瓜、飯 炒大陸妹: 大陸妹、蒜頭 豬腳: 豬腳、醬油 炒花椰菜: 花椰菜、紅蘿蔔 煎薯餅: 馬鈴薯、鹽 玉米濃湯: 玉米、牛奶、牛奶、牛奶

六大類食物分析表




全穀根莖類 3~6份 200g	吐司 × 2 (1份) 麵線 (1份) 地瓜 (1份) 飯 (1份) 馬鈴薯 (1份) (5份半)
蔬菜類 3~5份	玉米 (0.3份) 小黃瓜 (0.5份) 芹菜 (0.9份) 香菜 (0.8份) 地瓜葉 (1份) 蔥 (0.6份) 蒜苗 (0.4份) 大陸妹 (1份) 花椰菜 (1份) 紅蘿蔔 (0.4份) 馬鈴薯 (0.2份) (7.6份)
水果類 2~4份	香蕉 × 1 蓮霧 × 2 (10片 - 顆) 蘋果 × 5片 (3.5份)
蛋豆魚肉類 4份	起司 (0.2份) 火腿 (0.2份) 鮭魚 (0.5份) 蛋 (0.1份) 小管 (0.8份) 肉燥 (0.3份) 豬肉 (1份) 豬腳 (0.9份) (3.2份)
低脂乳品類 1杯~2杯	牛奶 × 2 (2杯)
油脂類 2~3匙	奶油 (1.5匙) 炒菜時會用 (1.5匙)


5 年 2 班姓名: 陳雅婷

六大類均恆, 營養 100分!

食 安 知 多 少

經由觀看『呼叫妙博士——食在不安心』認識食品添加物

 **食品添加知多少**  Happy 

(5)年(7)班姓名:劉子瑋 

根據國民健康署 2016 年最新公布,國人平均每 5 分 18 秒就有一人罹癌,其中以大腸癌、肺癌、肝癌為三名,除了要多吃蔬果少吃肉之外,也要選對食品來吃,看了「食在不安心」影片的介紹後,請回答以下問題:

★ 1. 影片中介紹中,最常在出現的食品添品物有那五種?商人為何要將它添加在食物中呢?

★ 答:防腐劑:防止食品發霉,延長保存期限 (己二烯酸鉀)
乳化劑:讓水和油混合 (脂肪酸甘油)
殺菌劑:殺滅食品上所附著的微生物
抗氧化劑:防止食品變色與油的氧化
黏稠劑:賦予食品滑溜感及黏性

★ 2. 國家有制定的食品添加物辦法及項目,但仍有不肖商人在食物添加不合法且有害人體健康的化學藥品,請上網或在書報新聞找找看,請舉例並寫出此添加物對人體的危害之處?

★ 答:1985年9月 《鹽水油》
台北市自製長期把蒸餾水交給化工廠提煉成食用油,再轉售至小吃店及夜市,10年來共出售劣質油1萬多桶,共獲得不法利潤 五六千萬元。
from:資料來源~維基百科-臺灣食品安全事件列表

3. 看了「食在不安心」影片的介紹後,你的感想是?

★ 答:藏在食品裡的添加物實在太多,太可怕了,我希望政府能加強取締加工食品業所使用的原料,而且一定要開罰 那些使用食品添加物的廠商,因為這樣才能讓我們吃的安心。

食品添加知多少

(五)年(7)班姓名:周雨潔

根據國民健康署 2016 年最新公布,國人平均每 5 分 18 秒就有一人罹癌,其中以大腸癌、肺癌、肝癌為三名,除了要多吃蔬果少吃肉之外,也要選對食品來吃,看了「食在不安心」影片的介紹後,請回答以下問題:

1. 影片中介紹中,最常在出現的食品添品物有那五種?商人為何要將它添加在食物中呢?

答:① 乳化劑、抗氧化劑、殺菌劑、防腐劑、黏稠劑。
② 賦予食品滑溜感或黏性、讓水和油混合、防止食品變色與油的氧化、防止食品發霉,延長保存期限、殺滅食品上所附著微生物。

- 2 國家有制定的食品添加物辦法及項目,但仍有不肖商人在食物添加不合法且有害人體健康的化學藥品,請上網或在書報新聞找找看,請舉例並寫出此添加物對人體的危害之處?

答:新竹市清明食品檢驗潤餅皮防腐劑超標,如果太長吃的話,肝-腎的負擔與腸胃道的刺激,引起胃痛-反胃或嘔吐,真可怕啊!

3. 看了「食在不安心」影片的介紹後,你的感想是?(50 字以上)

答:看完這部影片,讓我覺得這個世界好可怕,因為食品的外表,看不出食品的成分,一定要仔細的觀察,它包裝上的成分,或是特別搜尋資料。

食品添加知多少

(5)年(7)班姓名:廖政辰

根據國民健康署 2016 年最新公布,國人平均每 5 分 18 秒就有一人罹癌,其中以大腸癌、肺癌、肝癌為三名,除了要多吃蔬果少吃肉之外,也要選對食品來吃,看了「食在不安心」影片的介紹後,請回答以下問題:

1. 影片中介紹中,最常在出現的食品添品物有那五種?商人為何要將它添加在食物中呢?

答:

黏稠劑: 賦予食品滑溜感與黏性。

乳化劑: 讓水和油混合。

抗氧化劑: 防止食品變色與油的氧化。

防腐劑: 防止食品發霉,延長保存期限。

殺菌劑: 殺滅食品上所附著微生物。

- 2 國家有制定的食品添加物辦法及項目,但仍有不肖商人在食物添加不合法且有害人體健康的化學藥品,請上網或在書報新聞找找看,請舉例並寫出此添加物對人體的危害之處?

答: 2011年爆發塑化劑食品污染事件,追查後發現,部分上游原料供應商為節省成本,在常見的食品添加物「起雲劑」中,使用廉價的工業用塑化劑。塑化劑可能影響胎兒和嬰幼兒體內荷爾蒙分泌,引發激素失調。

3. 看了「食在不安心」影片的介紹後,你的感想是?

答: 以後在吃東西前,要先看看它的成份有什麼,這樣才可以確保我們的健康。最近食品安危事件層出不窮,所以我們更應該多加注意才行。

教學省思

- 1.經由一日三餐自我的紀錄及分析，很多孩子覺察到自己的飲食是營養不均衡或根本是不良或不足的。
- 2.除了教孩子能在生活中朝向均衡飲食，並能在選擇時注意食品添加物的問題，以免吃進去反而對身體有害，觀看完「食在不安心」影片後，很多孩子發現原來在日常生活中，不知不覺的吃進許多假食物及防腐、抗氧化劑等。也讓孩子體認到要少吃加工食品。
- 3.希望有機會再加上讓孩子實際選購食材，自己烹煮或準備營養均衡的一餐。