



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：食全食美

適用對象：國小四年級

教案作者：胡心怡



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱	食全食美
學習領域	綜合活動領域 2b-Ⅱ-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 健康與體育領域 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input checked="" type="checkbox"/> 了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處(天天吃全穀 營養多更多)
設計理念	<p>身體健康的第一步，在選擇吃下什麼食物時便決定了！</p> <p>中年級學生經常是被餐飲廣告推銷的對象、飲食生活中被動接受的一方，不知不覺中吃下看起來美味的餐點，實際上低營養、高熱量、多加工的食品，造成孩子習慣吃精製的食物。</p> <p>即使課程有教導均衡飲食，但親子不一定在生活實踐，孩子在廣告的誘惑與家長的寵愛下，常吃下添加物過多的精製化食品，離健康飲食越來越遠，文明病也越來越多。全穀及未精製雜糧營養豐富，對健康有益，亟待家長老師們重視其價值、端正視聽、力挽狂瀾，鼓勵孩子多選擇天然完整的全食物。</p>
教學時間	2 節(80 分鐘)
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 4 年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園組
徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	<ul style="list-style-type: none"> 教師準備：學習單、課前準備影片、全穀雜糧實物與相關食品 學生準備：已大致具備均衡飲食與六大類營養素的基本概念，提前一周上班網瀏覽影片，意識到全穀雜糧類是生活主食，課前能蒐集至少一種全穀雜糧物品或圖片，上課帶來
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識全穀雜糧營養素和食物來源 2. 了解全穀及未精製雜糧的營養與對身體的益處 3. 將全穀及未精製雜糧食物納入飲食並每日紀錄養成攝取習慣
教學活動素材	<p>(請列點呈現教材/教具，如:學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記另附原始檔於光碟中)</p> <p>【影音】 課前觀賞影片 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs 「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇(1 分 15 秒)</p> <p>www.youtube.com/watch?v=eQvrpKUA4Mc 營養 5 餐-六大類食物/澱粉家族篇 2 分 48 秒)</p>

www.youtube.com/watch?v=AbGmL-nTV9Y

全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？ | 澧澧 TALK(2 分鐘)

www.youtube.com/watch?v=iUf63YmMclo

高雄市場穀粉蛋捲 捲出健康新人生 part3 台灣 1001 個故事
(8 分 58 秒)

課堂播放影片：

www.youtube.com/watch?v=zJ5E9BXpzo

6 大類食物_全穀雜糧類-衛福部健康署(1 分 8 秒-第一節)

<https://www.youtube.com/watch?v=PViP2p0xpwk>

影片：【麥普雷特歷險記 EP3】糙米先生的故事(2 分 51 秒-第二節)

【電子文本】

國民健康署-高齡者均衡飲食系列之掛圖教材(全穀篇)

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406>

澧食基金會「澱粉主題文本」(課後複習)

https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_topic.php

【簡報】

全穀雜糧食物討論簡報

【書面資料】

10 月學校午餐月刊

【食物】

師生帶的全穀雜糧食物(或圖片)

【海報】

1.澧食圖譜-全穀雜糧家族

2.衛福部健康署每日飲食指南海報(數位檔-課前班網展示)

首頁>健康學習資源>文宣手冊>衛教宣導海報及單張專區>食品營養

3.國民健康署電子海報(全穀及未精製雜糧我的餐盤)(課前班網展示)

【學習單】

全能好朋友學習單

全穀及未精製雜糧家族 Bingo 遊戲單(附件:全穀及未精製雜糧提問單)

全穀雜糧每一餐紀錄表

教學計劃

各階段 教學目標	教學活動	教學活動素材	教學 時間	教學評量/教學資 源
	第一節:全穀雜糧點點名 教師準備:全穀雜糧食物、簡報、 圖譜(掛一週)、數位掛圖、午餐 月刊			

<p>認識全穀雜糧營養素和食物來源</p>	<p>學生準備:看完課前影片並與家長準備至少一樣全穀雜糧類(或圖片)到校、午餐月刊</p> <p>一、引起動機 提問:你帶來的全穀雜糧食物是什麼?</p> <p>二、發展活動 1.全穀食物秀 各小組組內展示自己帶來的原型未精緻或加工的全穀雜糧食物或照片,輪流觸摸、觀察,並參看圖譜、數位掛圖更認識全穀雜糧食物</p> <p>2.全穀雜糧我最多 運用影片快速複習全穀雜糧家族種類,引導學生了解全穀及未精製雜糧應占主食的 1/3 以上,看看哪一組帶的最多最正確,表現好的小組加分</p> <p>3.全穀及未精製好菜在哪裡? (1)提問:午餐月刊菜單上的食物有哪些是全穀及未精製雜糧呢? (小組輪流說出一樣並加分) (2) 提問:你還吃過那些全穀及未精製雜糧食物? (進行小組加分)</p> <p>三、綜合活動 1.教師總結 你今天認識全穀雜糧家族有那些呢?我們來複習一下(配合實物),其中較營養的全穀及未精製雜糧有哪些?(分類)</p> <p>2.發下並回家完成學習單 回家或是逛賣場時找看看生活中的全穀及未精製雜糧家族變身的食物,並納入生活飲食,紀錄在學習單上(上半部)</p> <p>3.展示師生帶來的全穀雜糧食物(或圖片)在學習角</p>	<p>師生帶來的全穀雜糧食物(或圖片) 澧食圖譜-全穀雜糧家族 高齡者均衡飲食系列之掛圖 教材(全穀篇)</p> <p>6 大類食物_全穀雜糧類(衛福部健康署)影片</p> <p>全穀雜糧食物討論簡報</p> <p>午餐月刊(菜單)</p> <p>全能好朋友學習單</p>	<p>3 分</p> <p>7 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>觀察體驗</p> <p>實作搶答</p> <p>學習紀錄單</p>
-----------------------	---	--	---	--------------------------------------

<p>了解全穀及未精製雜糧的營養與對身體的益處</p> <p>將全穀及未精製雜糧食物納入飲食並每日紀錄</p>	<p>第二節:全食物讓我更健美</p> <p>一、引起動機</p> <p>提問:午餐的主食，我們曾吃過白米飯和糙米飯，白米飯和糙米飯有什麼不同?</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.糙米先生的故事</p> <p>運用影片與圖譜認識白米與糙米的不同，原來糙米有胚芽、胚乳是未精製或加工的食物，營養更多更好。</p> <p>提問:</p> <p>*白米飯和糙米飯誰比較營養?</p> <p>*糙米保留了什麼更營養?(米糠、胚芽、胚乳)吃了有什麼好處?</p> <p>*點心吃水煮玉米(原型食物)還是玉米脆片(加工食品)比較健康?(真食物、好食物、全食物，少添加物)</p> <p>2.全能好朋友推銷大賽</p> <p>小組內用平板查詢組員較少吃的全穀及未精製雜糧食物，討論該食物的益處，與較天然原味的料理方式，請各組一分鐘向全班介紹(推銷)宣傳一下(如紅藜飯、穀粉牛奶、蕎麥麵、紫米紅豆、馬鈴薯泥)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.進行全穀及未精製雜糧家族 Bingo 遊戲，前五名為全能高手</p> <p>2.教師總結</p> <p>我們應該多選擇「全穀及未精製雜糧」當主食，能保留較多的營養素，希望大家都能天天5雜糧，讓你更健美，營養多更多</p> <p>3.交代學習單</p> <p>(1)回家將每天攝取的全穀及未精製雜糧食物，持續記錄在學習單上，並寫下心得</p>	<p>影片:【麥普雷特歷險記 EP3】糙米先生的故事</p> <p>從前有個麥普雷特王國，住著一位愷而小王子。癌魔王毀滅了他的國家，還把家人抓走。愷兒小王子決定跟著全食物精靈，踏上打倒癌魔王的旅途。</p> <p>全能好朋友學習單</p> <p>全穀及未精製雜糧提問單</p> <p>全穀及未精製雜糧家族 Bingo 遊戲單</p> <p>【全穀雜糧每一餐】紀錄表</p>	<p>2 分</p> <p>8 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>4 分</p> <p>3 分</p>	<p>提問省思</p> <p>實作討論 上台報告</p> <p>問答</p>
---	--	--	---	--

	<p>(2)回家去班網閱讀澧食基金會「澱粉主題文本」，並鼓勵在假日與家長一同製作壽司或其他全穀雜糧食物</p> <p>4.老師帶來富含維生素、礦物質及膳食纖維的麥麩蘇打餅乾，請大家吃吃看，看看有沒有吃到胚芽。預告同樂(慶生)會時大家可帶一包全穀雜糧點心享用</p>	澧食基金會澱粉主題文本	3分 (含下課時間)	生活紀錄 心得報告
附件	<p>自編教材</p> <p>1.全能好朋友學習單</p> <p>2.全穀及未精製雜糧家族 Bingo 遊戲單</p> <p>3.全穀及未精製雜糧提問單</p> <p>4.全穀雜糧每一餐紀錄表</p>			
參考資料	<p>衛福部國民健康署網站(健康主題/健康學習資源)</p> <p>澧食營養5餐資源網(教學資源)</p> <p>癌症關懷基金會影片</p>			
教學策略	<p>小組討論、合作學習、實物教學(觸摸、試吃體驗)、遊戲競賽融入、結合午餐教育、資訊融入、生活實踐(紀錄)、自主學習(課前影片複習並蒐集食物)、言教身教境教</p>			
教學評量	<p>口語評量、小組實作、學習單心得紀錄、生活實踐觀察</p>			
實踐心得	<p>1.孩子喜歡觀察食物(實物)透過實物與圖片，孩子更認識全穀及未精製雜糧類食物了，也透過這些資訊完成學習單並畫上該原型食物。</p> <p>2.高齡者均衡飲食系列之掛圖教材(全穀篇)有清楚的真食物圖片，相當好用，鼓勵大家優先選擇原型未精製食物，其他加工過的食品適量攝取，老師順勢詢問孩子為什麼優先選擇原型食物?再拿出玉米片給孩子看，詢問肚子餓食吃水煮玉米好還是玉米片比較健康?最後給孩子看包裝鮮豔的玉米脆片有50種以上調味料，吃下的香酥脆可是添加物與高油糖鹽會增加身體負擔，討論中孩子知道加工食品讓身體發炎，要少吃。</p> <p>3.老師準備較多食材或添加少的全穀雜糧點心，第一節課結束，全班獲得糙米米果一個，得分最高組每人再獲得青豌豆一小包，鼓勵小組有好表現，難得的是孩子吃一個里仁買的糙米米果，能感受到食物原味、香味與咀嚼感。第二節課吃麥麩蘇打餅，賓果前幾名獲得一根海苔麥麩卷，感受麩質與胚芽的好滋味，孩子們臉上都揚起幸福的微笑(老師寓教於樂，推銷全穀雜糧健康點心成功)。</p>			

實踐心得

4. 課堂上運用每天吃的營養午餐舉例，如玉米濃湯裡有南瓜、麵線羹用太白粉勾芡、昨天吃的披薩是麵粉做的、咖哩有馬鈴薯等...，適時澄清原態的馬鈴薯和綠豆是未精緻雜糧，可加工做成冬粉(精緻澱粉)，勾芡的太白粉(馬鈴薯澱粉)，也是精緻澱粉，孩子上課很有感覺，小組搶答吃過哪些全穀雜糧食物，為了加分竟不想下課。

5. 教師有找到一個影片是高雄一名退休老師因生活習慣差差點心肌梗塞死亡，後來聽從醫囑健康飲食，自製穀粉蛋捲養生並銷售，影片課前閱覽或午餐時放映，在地的真人實例情境，讓孩子非常有感，課程中請孩子回家蒐集家中現成的全穀雜糧或學習單請孩子對家人朋友宣傳，盼能連結親朋好友一同共好。而整合知識、技能與態度，情境化、脈絡化的學習，學習歷程、方法及策略，讓孩子有實踐力行的表現，如此素養導向的設計課程、教學與評量，在兩節課完成是一大挑戰，後續的持續記錄實踐也是必要的(全穀雜糧每一餐紀錄表)。

6. 兩節課可隔一星期，中間時間蒐集、紀錄，慢慢消化學習內容比較從容。

7. 「全能好朋友推銷大賽」要用平板查詢組員較少吃的全穀雜糧食物，推銷該物營養，這需要時間建置網路，且一組只有一台較不方便，若生生有平板，應會比較方便，若覺得太耗時，可以回家查詢並寫在全能好朋友學習單上，再帶到組內討論。

8. 全穀雜糧家族 Bingo 遊戲的提問題目都是老師上課講過的，也大量出現在海報、學習單或影片上，屬於複習搶答，可以給每人一次回答機會，鼓勵參與或互助。

9. 營養午餐(月刊)是很好的討論媒材，可以讓孩子搜尋整個月的餐單，也能在用餐後詢問吃到那些全穀雜糧類食物，今天詢問孩子有吃到麥香飯的麥片嗎?孩子紛紛說「有」、「超Q的」，配合老師帶來的全穀雜糧健康點心，這真是美味的兩堂課，相信孩子可以帶著這樣的幸福感有意識的選食，吃出健康美好的未來。

10. 在遊戲後被賦予「全能高手」或「行銷大使」的榮譽與責任，還要介紹(推銷)給家人朋友盡量多攝取全穀雜糧食物，這是孩子的生活實踐行動，盼此體驗省思實踐的課程設計，帶出孩子的健康飲食好習慣，擁有食全食美的人生。

附件：教學照片(第一節:全穀雜糧點點名)



看衛福部健康署影片認識全穀雜糧類



全穀雜糧類的份量比拳頭多一些



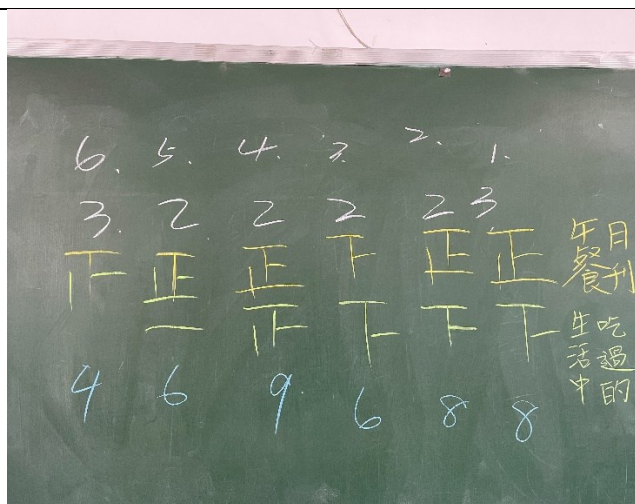
午餐月刊找全穀雜糧食物



除了主食飯,菜、湯裡也有也有呢!



看看圖譜,還有哪些澱粉家族藏在午餐菜單中?



各組搶答熱烈，可以吃糙米米果和青豌豆了



我也要看看，栗子、碗豆是...，菱角是嗎?.....



我們班蒐集的全穀雜糧類食材展示



白米和糙米長得不一樣嗎?

好有趣喔!原態的馬鈴薯和綠豆是未精緻雜糧,
可加工做成冬粉(精緻澱粉),勾芡的太白粉
(馬鈴薯澱粉),也是精緻澱粉喔!



圖文並茂的包裝袋讓孩子探索學習
一起從成分標示去尋找是否有全穀及未精製雜糧
(這類產品是全穀磨粉或雜糧脫水,仍保有
營養素及高纖維)。



我想吃綠豆湯、紅豆紫米、全穀點心

附件：教學照片(第二節:全食物讓我更健美)



營養午餐的主食有白米飯和糙米飯,哪裡不同?

發行人:吳建隆校長、夏紹毅校長
出版:高雄市長苓區凱旋、七賢國民小學
執行編輯:午餐供應委員會
本期主編:廖鈞輝 營養師
編者:廖鈞輝 營養師

※本校午餐供應國產豬肉

NO	月	日	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
1	10	3	一	白米飯	墨胡椒肉片	蒜炒高麗菜	彩椒杏包菇	蕃茄蛋花湯	柳丁
2	10	4	二	白米飯	百頁燒肉	黃瓜雞絲	木耳蒜竹燒	蘿蔔湯	橘子
3	10	5	三	黃金地瓜(1)	八寶鹹稀飯		素肉臘(1)	青蔥炒蛋	豆奶
4	10	6	四	十穀飯	醬瓜燒雞	枸杞花椰菜	肉絲牛蒡	紫菜豆腐湯	蕃石榴
5	10	7	五	白米飯	薄燒鱈魚(1)	日式菠菜	炒豆芽	關東煮	
6	10	11	二	香鬆飯	紅蘿蔔炒蛋	炆大白菜	黃金豆腐(1)	玉米濃湯	橘子
7	10	12	三	披薩(半圓/人)	麵線羹	薯條	五香毛豆煲	優酪乳	
8	10	13	四	白米飯	韓式肉片	炒小白菜	蠟燭上樹	冬瓜湯	蕃石榴
9	10	14	五	麥香飯	咖哩雞	雙色花菜	滷海帶根	蕃茄排骨湯	
10	10	17	一	白米飯	蝦仁炒蛋	開陽高麗菜	榨菜肉絲	貢丸湯	橘子
11	10	18	二	白米飯	沙茶豬肉	黃瓜花片	四色毛豆	白菜木耳湯	蘋果
12	10	19	三	水餃(5/人)	綜合魯味	茶葉蛋(1)	芋頭米粉湯	蔬果汁	
13	10	20	四	白米飯	包點雞丁	炒青江	金沙小黃瓜	豆薯蛋花湯	香蕉
14	10	21	五	小米飯	鹽蛋肉燥	炒花椰菜	三味冬瓜	海帶芽凍豆腐湯	
15	10	24	一	白米飯	可樂燒肉	粉絲白菜	豆干炒芹菜	黃瓜湯	橘子
16	10	25	二	香鬆飯	素肉燥	海苔炒高麗菜	木耳炒蛋	火鍋蔬菜湯	蕃石榴
17	10	26	三	日式烏龍麵		水煎包(1)		日式茶壺湯	優格
18	10	27	四	白米飯	南瓜燒雞	沙茶油條	魚香肉絲	決明子珍珠奶茶	香蕉
19	10	28	五	御膳絲飯	照燒肉片	炒韭菜花	五米雜貨	白菜蕃茄湯	
20	10	31	一	白米飯	菱角燒肉	干貝白菜	炒麻豆	枸杞紫菜湯	橘子

備註:
1. 10月份供應午餐20日,收費20日×6元=920元。
2. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。
3. 本校肉類採用CAS(台灣優良農產品標章),黃豆及黃豆製品初級加工品使用非基因改造黃豆,雞蛋使用CAS雞蛋。
4. 食譜根據教育部:「學校午餐營養素建議量及中小學校午餐食物內容」設計,每餐提供670至770大卡。

111年10月份凱旋 710份
七賢 730份

看看菜單,哪位是全穀及未精製雜糧呢?



穀物將近九成的營養，都存在於麩皮、胚芽中，哪一種米最營養呢？



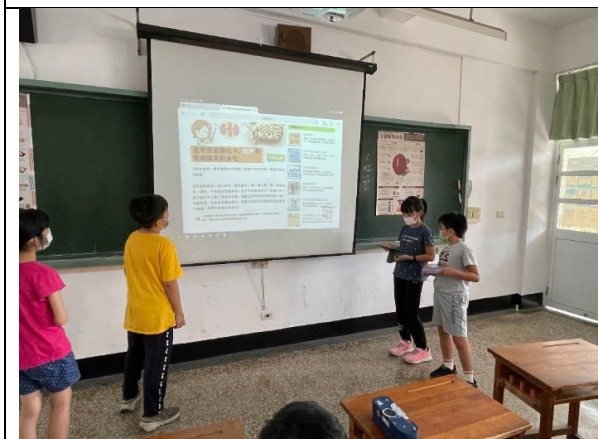
全能好朋友推銷大賽，各組討論選定推銷物



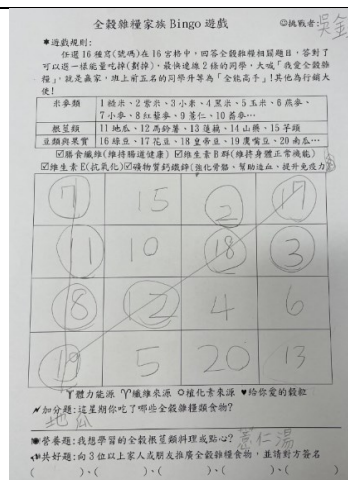
運用平板小組資料搜尋中



原來，黑米好處這麼多！



小組報告~鷹嘴豆好處多，邀請大家多攝取喔！可以做甜點喔！



全穀雜糧家族 Bingo 遊戲兩條線，快喊：

♥「我愛全穀及未精製雜糧雜糧」♥



水煮玉米(原型食物)還是玉米脆片(加工的添加物食品)比較健康?



參與寶果遊戲有全穀獎，麥麩餅乾更香酥

全穀好朋友學習單 全穀雜糧與全穀粉 日期: 2022

加工程度低的「未經全穀碾磨」是帶給我們活力的全穀好朋友，牠們含有較多的營養素是()、()、()。

全穀雜糧種類或包(品牌名)	長相	全穀好朋友變身圖(每天吞下3很多)天到(未碾磨)的最好(原形)	平時吃多少呢?
紫米			
玉米		玉米粒、玉米粉、玉米餅、玉米餅乾	
燕麥		四神湯	
小麥			
燕麥		牛軋糖	
紅豆			
黑豆		黑豆蛋、黑豆豆腐、黑豆豆腐干、黑豆豆腐乳	
綠豆		綠豆、綠豆粉、綠豆餅、綠豆餅乾	
黑豆			
馬鈴薯		薯	
南瓜		南瓜、南瓜泥、南瓜粉、南瓜餅、南瓜餅乾	
芋頭			
山藥			
地瓜			
栗子		栗子粉	

★(全穀雜糧)和(原形)一樣多，每餐全穀雜糧與全穀粉佔餐盤的三分之一，全穀雜糧要吃多少呢?(圖圖看)比各種大小和形狀一樣大小各一小。

我較少吃()、()、()、()、()、()、()，平時可以多攝取。

◎我們這組選擇的全穀雜糧食物是()，我們的空嘴(口味)內容是()。

◎「全食會美」課程學習心得:

家長姓名: _____ 家長簽名: _____

看看我這幾天吃到的全穀雜糧食物，還可以畫出原型食物的樣子喔!

全穀好朋友學習單 全穀雜糧與全穀粉 日期: 2022

加工程度低的「未經全穀碾磨」是帶給我們活力的全穀好朋友，牠們含有較多的營養素是()、()、()。

全穀雜糧種類或包(品牌名)	長相	全穀好朋友變身圖(每天吞下3很多)天到(未碾磨)的最好(原形)	平時吃多少呢?
紫米			
玉米		玉米粒、玉米粉、玉米餅、玉米餅乾	
燕麥		四神湯	
小麥			
燕麥		牛軋糖	
紅豆			
黑豆		黑豆蛋、黑豆豆腐、黑豆豆腐干、黑豆豆腐乳	
綠豆		綠豆、綠豆粉、綠豆餅、綠豆餅乾	
黑豆			
馬鈴薯		薯	
南瓜		南瓜、南瓜泥、南瓜粉、南瓜餅、南瓜餅乾	
芋頭			
山藥			
地瓜			
栗子		栗子粉	

★(全穀雜糧)和(原形)一樣多，每餐全穀雜糧與全穀粉佔餐盤的三分之一，全穀雜糧要吃多少呢?(圖圖看)比各種大小和形狀一樣大小各一小。

我較少吃()、()、()、()、()、()、()，平時可以多攝取。

◎我們這組選擇的全穀雜糧食物是()，我們的空嘴(口味)內容是()。

◎「全食會美」課程學習心得:

家長姓名: _____ 家長簽名: _____

我還發現今天午餐的咖哩醬裡除了有馬鈴薯，還有南瓜喔!