

天天三蔬加二果營養教育教案

教案名稱：蔬果用心洗、健康安心吃

適用對象：社區據點長者

教案作者：臺北市社區營養推廣中心(團隊)



天天三蔬加二果教學活動設計			
教案名稱	蔬果用心洗、健康安心吃		
教學時間	2小時		
教學對象分析	1. 65 歲以上健康、亞健康長者 20 人 2. 會使用 Line 通訊軟體之長者	教學者身分	1. 社區營養師 1 位 2. 營養志工 2-3 位
設計理念	<p>衛生福利部國民健康署國人每日飲食指南建議，蔬菜類及水果類的每日建議攝取量分別 3 份及 2 份。依據該署 104 年健康行為危險因子監測調查(BRFSS)結果顯示，18 歲以上成人每日有攝取 3 蔬 2 果比率為 12.9%(男性 8.9%、女性 16.8%)，且 65 歲以上長者也僅達 13.4% (18-24 歲為 8.9%；25-34 歲為 10.4%；35-44 歲為 11.0%；45-54 歲為 14.5%；55-64 歲為 17.9%；65 歲以上為 13.4%)。另 102-105 年國民營養狀況變遷調查結果也顯示長者的蔬菜類、水果類攝取不足，再次說明長者蔬果普遍攝取的不足。</p> <p>根據過往本中心於社區共餐據點辦理活動經驗，以及與社區長者訪談得知，長者普遍清楚蔬果對健康的重要性，但蔬果仍攝取不足的原因主要有兩大面向：(1)對於農藥殘留保持高度擔憂、不清楚如何清洗蔬果才衛生安全；(2)根據國健署調查結果顯示，65 歲以上長者的牙齒，有 70.6%部分缺牙；21%的長者覺得自己的牙齒（包括裝假牙者）功能狀況不好，63.2%的長者因為牙齒狀況、咀嚼或吞嚥的問題，而限制食物的種類，進而導致長者不清楚適合的質地及烹調調整方式。因此本次教案以「如何正確清洗蔬果及適當質地選擇」為主軸，結合農委會相關資源說明各類蔬果清洗方式，再帶到認識蔬果質地及質地製備調整體驗等方式，活動設計以感官蔬果體驗的方式，提升長者對於蔬果的接受度，進而增加蔬果攝取意願，將「營養」結合「美味」及「衛生安全」，讓健康蔬果概念輕鬆落實日常生活。</p>		
教學目標	<p>【知識面】</p> <p>1-1、了解蔬果農藥正確清洗的方法，至少說出2種。</p> <p>1-2、了解適合長者飲食質地的蔬果種類或質地調整方式，至少說出2種。</p>		

	<p>【情意面】</p> <p>2-1、認同正確清洗蔬果的重要性。</p> <p>2-2、願意依長者牙口狀況選擇適合質地的蔬果種類或質地調整方式。</p> <p>【技能面】</p> <p>3-1、會針對不同蔬菜執行有效清洗去除農藥殘留方式，至少2種。</p> <p>3-2、會選擇適合長者飲食質地的蔬果種類，至少2種。</p> <p>3-3、會蔬菜質地調整技巧，至少1種方法。</p>
<p>教學法</p>	<p>1. 觀察法： 於學員進行實際演練時，由工作人員從旁觀察學員學習情況，並給予適當提醒。</p> <p>2. 講述法： 運用簡報進行教學說明，針對「如何正確清洗蔬果」、「適當蔬果質地」等觀念進行介紹。</p> <p>3. 示範教學與實際演練： 進行「蔬果軟食力、營養好魅力」活動，讓學員實際體驗蔬菜前處理的質地調整技巧及水果質地選擇。</p> <p>4. 討論法： 於影片播放後，安排適當時間讓學員針對影片教學觀念進行討論分享。</p>
<p>成效評量</p>	<p>1. 整體營養認知正確率提升 10%。</p> <p>2. $\geq 80\%$學員會選擇長者飲食質地的蔬果種類，至少 2 種。</p> <p>3. $\geq 80\%$學員會蔬菜質地調整技巧，至少 1 種。</p> <p>4. 課後願意分享上課資訊給親友$\geq 90\%$。</p> <p>5. 課後願意給予正向回饋感言小卡$\geq 80\%$。</p> <p>6. 整體滿意度平均$\geq 80\%$。</p> <p>7. 活動過程進行拍攝紀錄，並剪輯為成果影片 1 支，放置於臺北市社區營養推廣中心互動服務平台網站。</p>

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前招生及建立 Line 群組：</p> <p>學員填寫完報名表後給予群組連結，加入群組，方便課程聯繫、作業繳交、心得交流等。</p> <p>二、報到及前測：</p> <p>1. 報到時，給予「蔬果農藥清洗連連看」學習單，作為前測，以評估學員基本認知，於課程開始前繳回。</p> <p>2. 將學員分組(5人/組，共4組)，每組發下一張「蔬果我最愛」集點卡，並說明集點規則(如分享或回應講師提問等，可得點數)，並於課程最後進行積分計算、頒發小禮物。</p> <p>三、引起動機：</p> <p>1. 各組學員自願分享平常在家清洗蔬果的方法，有學員分享之該組別可得積分一分。</p> <p>教學者指導語： 請大家踴躍分享自己平時在家清洗蔬果與水果的方式給大家參考，有分享者即可得到積分一分，最高分的組別課程結束後可得到精美禮物喔！</p> <p>2. 播放「這樣洗好安心—蔬果清洗密技大</p>	<p>簽到表、蔬果農藥清洗連連看(學習單1)、筆、蔬果我最愛集點卡(教具教材2)</p> <p>「這樣洗好安心—</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	

	<p>公開」影片 https://www.youtube.com/watch?v=meSPbGC388w)，激發學員對本次主題的學習動機，觀看後安排學員互動分享影片中針對不同蔬果的清潔方式對降低農藥殘留的幫助。</p> <p>教學者指導語： 相信大家都聽到學員平常在家清洗蔬果的方法，是否自己也是用這種方式清洗蔬果呢？不過這些方法是否正確？我們透過影片來了解正確清洗蔬果的小技巧，降低蔬果農藥的殘留。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、教師詢問學員：</p> <p>1. 蔬果清洗方法大致上分為幾類？ 加鹽浸泡蔬果可去除農藥殘留？ 使用小蘇打或醋清洗可以中和農藥？ 各組學員自願分享，學員分享之該組別可得積分一分。</p> <p>教學者指導語： 觀看影片後各位學員應該更清楚不同種類蔬果如小葉菜類、果菜類、豆菜類、包葉菜類、根菜類、瓜菜類、小漿果類及水果類皆有不同清洗方法，透過詢問學員影片中提到的蔬果清洗方法類別、清洗蔬果的迷思破解，來加深學員們印象。</p>	<p>蔬果清洗密技大公開」影片（影音1）</p>	<p>5分鐘</p>	
--	--	--------------------------	------------	--

	<p>二、簡報授課：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明如何正確清洗蔬果、適當蔬果質地等觀念進行介紹。 2. 質地調整示範料理說明，講解食材的前處理方式。(示範菜色：鴻喜菇炒地瓜葉、西芹炒木耳、綠花椰菜炒紅蘿蔔、高麗菜炒大蕃茄，視季節調整食材)。 <p>教學者指導語：</p> <p>學員們已大致了解各類蔬果清洗方法了，接下來利用簡報講說明蔬果如何選購原則、常見蔬果安全疑慮 Q&A 及因牙口問題可以如何選購蔬果的質地及處理方法的小技巧。</p> <p>三、實作體驗-蔬果軟食力、營養好魅力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備不同質地蔬果(依季節替換)，讓各組學員選擇。 2. 發下 4 道示範料理食材，讓各組學員進行食材前處理。 3. 示範料理分配及前處理重點： <ul style="list-style-type: none"> (1)第 1 組：鴻喜菇炒地瓜葉 地瓜葉去粗纖維、撥小段，鴻喜菇切小塊 (2)第 2 組—西芹炒木耳 西洋芹削去粗纖維、切小塊，木耳切絲 (3)第 3 組—綠花椰菜炒紅蘿蔔 綠花椰菜切小朵、去粗纖維，紅蘿蔔 	<p>蔬果用心洗、健康安心吃簡報檔(課程講義 1)、麥克風、簡報筆、安心享用蔬果的正確知識摺頁(教材教具 1)</p> <p>廚房烹調器具、食材、碗筷、盛裝器皿、感官蔬果料理</p>	<p>35分鐘</p> <p>40分鐘</p>	
--	--	---	-------------------------	--

	<p>去皮刨絲</p> <p>(4)第4組—高麗菜炒大蕃茄</p> <p>大蕃茄去除蒂頭、切片及高麗菜切小塊</p> <p>教學者指導語：</p> <p>透過簡報說明，相信學員們更清楚的了解，因牙口問題可以如何挑選適合的蔬果質地及處理方法的小技巧，接下來的實作體驗，讓學員動手操作一遍有助加深學習印象，學以致用。</p> <p>4. 各組前處理完成後，並進行烹調製備。</p> <p>5. 4道成品讓學員互相品嚐試吃，對於示範料理的口感接受度(例如好入口、質地軟嫩等)。</p> <p>教學者指導語：</p> <p>大家品嚐試吃4道料理，運用小技巧就可以改善蔬菜的口感，體驗看看在口感上的差異，有助學會依牙口狀況選擇適合質地蔬菜或質地調整方式。</p> <p>參、綜合活動(含評值方式)</p> <p>一、營養師簡略重點回顧今日活動主題。</p> <p>二、將當天的「蔬果我最愛」集點卡進行積分計算，頒發小禮物給得分最高的組別。</p> <p>教學者指導語：</p> <p>接著我們要來頒發積分最高的組別，恭喜得獎組別…上台領獎，讓我們用最熱烈的</p>	<p>蔬果筆(禮物1)</p>	<p>15分鐘</p>
--	---	-----------------	-------------

	<p>掌聲恭喜他們。</p> <p>三、進行後測問卷、滿意度調查及回饋感言小卡填寫，了解學員學習成果。</p> <p>教學者指導語：</p> <p>很開心大家能參與這次的課程，然後更開心大家收穫滿滿的，再請大家填寫後測、滿意度問卷和回饋感言小卡，更期待與您們下次的相見喔！</p> <p>四、說明課後作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學員至 Line 群組分享上課收穫與心得。 2. 鼓勵學員上傳蔬果餐食照片至 Line 群組，並文字說明所運用的技巧，完成者獲得精美小禮物作為獎勵。 <p>教學者指導語：</p> <p>鼓勵各位學員回家後上傳分享個人上課收穫與心得或照片，大家也可以互相交流心得。有上傳蔬果餐食照片並文字說明所運用的技巧，還可再獲得小禮物哦！</p>	<p>蔬果農藥清洗連連看(學習單1)、滿意度調查表(學習單2)、回饋感言小卡(教具教材3)、筆</p> <p>保冷袋(禮物2)</p>	
--	---	---	--

教學活動素材列表

教學活動素材

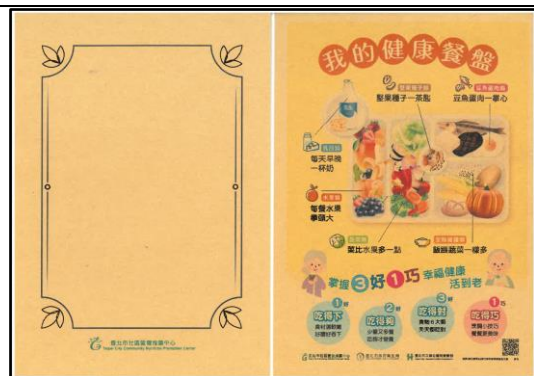
教具教材1、安心享用蔬果的正確知識摺頁



教具教材2、蔬果我最愛集點卡



教具教材3、回饋感言小卡



學習單1、蔬果農藥清洗連連

臺北市社區營養推廣中心
蔬果農藥清洗連連看

請將蔬果連到相對應的清洗方式

小葉菜類	<ul style="list-style-type: none"> 剷除外葉去葉→選取需要份量，以流動水沖洗每一葉菜
果菜類	<ul style="list-style-type: none"> 去皮腐葉、根部→流動水沖洗葉菜與菜葉凹面處
豆菜類	<ul style="list-style-type: none"> 以流動水沖洗→去除頭尾及老絲
包葉菜類	<ul style="list-style-type: none"> 以流動水沖洗→去除外皮
根菜類	<ul style="list-style-type: none"> 以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗→去除頭尾端、去皮、去子、精加清洗
瓜菜類	<ul style="list-style-type: none"> 以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗→去除蒂頭、甜椒切開去子、精加清洗
小漿果類	<ul style="list-style-type: none"> 連梗剪下→以流動水沖洗為主，必要時搭配軟毛刷→去除蒂頭後食用
水果類	<ul style="list-style-type: none"> 以流動水沖洗→去皮後食用

學習單2、滿意度調查問卷

學習單2
臺北市社區營養推廣中心滿意度調查表

請將答案填在表格內，如有不清楚之處，請隨時向推廣中心索取說明書。

1. 請問您對本課程的課程內容滿意程度？
 非常滿意 滿意 一般 不滿意 非常不滿意

2. 請問您對本課程的課程時間滿意程度？
 非常滿意 滿意 一般 不滿意 非常不滿意

3. 請問您對本課程的課程地點滿意程度？
 非常滿意 滿意 一般 不滿意 非常不滿意

4. 請問您對本課程的課程師資滿意程度？
 非常滿意 滿意 一般 不滿意 非常不滿意

5. 請問您日後如有需要參加類似的課程，是否會參加？
 是，我會參加 是，我不參加 否，我不參加

6. 請問您對本課程的課程內容滿意程度？
 滿意 非常滿意 不滿意

7. 請問您對本課程的課程時間滿意程度？
 滿意 非常滿意 不滿意

8. 請問您對本課程的課程地點滿意程度？
 滿意 非常滿意 不滿意

9. 請問您對本課程的課程師資滿意程度？
 滿意 非常滿意 不滿意

10. 請問您對本課程的課程內容滿意程度？
 滿意 非常滿意 不滿意

11. 您曾向推廣中心提供回饋，如營養諮詢、團體活動等？
 是 否

12. 對於本課程的建議：

推廣中心將您的建議，您的建議是我們服務您的重要參考，感謝您的建議，請隨時向推廣中心索取說明書！

課程講義1、蔬果用心洗，健康安心吃 (PPT檔)



教學活動素材

影音 1、「這樣洗好安心—蔬果清洗密技大公開」影片(5分37秒)	禮物1：蔬果筆
網路連結： https://www.youtube.com/watch?v=meSPbGC388w	
	
禮物2：保冷袋	
	
參考資料	<ol style="list-style-type: none">1. 衛生福利部國民健康署： 健康署官網「服務園地」專區 (https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4306&pid=14636)、 高齡營養飲食質地衛教手冊 (https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4131&pid=11931)2. 行政院農業委員會 蔬果食前處理好，農藥殘留嘸免驚 (https://www.tactri.gov.tw/Item/Detail/%E8%94%AC%E6%9E%9C%E9%A3%9F%E5%89%8D%E8%99%95%E7%90%86%E5%A5%BD%EF%BC%8C%E8%BE%B2%E8%97%A5%E6%AE%98%E7%95%99%E5%98%B8%E5%85%8D%E9%A9%9A-%E8%BE%B2%E5%A7%94%E6%9C%83)、

「這樣洗好安心—蔬果清洗密技大公開」影片

(<https://www.youtube.com/watch?v=meSPbGC388w>)、國產農漁畜產品教材—安心享用蔬果的正確知識摺頁

(https://fae.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_edu_ad&id=11)

3. 行政院食品安全辦公室：

適當清洗去皮可降低蔬果農藥殘留

(<https://www.ey.gov.tw/ofs/15881103EFD02C4/ec5c313e-8775-44e4-aa66-da513a04ba71>)

4. 臺北市政府衛生局：

臺北市衛生局公布110年10月生鮮蔬果殘留農藥抽驗結果

(https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=BB5A41BA1E6CA260&sm_s=72544237BBE4C5F6&s=D6B5F88ED1219C29)、「蔬果我最愛集點卡」

教具教材、「回饋感言小卡」教具教材、「蔬果農藥清洗連連看」學習單等

5. 泛科學：

蔬果一定要配農藥殘留？洗菜三步驟讓農藥 Out！

(<https://pansci.asia/archives/95881>)

蔬果用心洗 健康安心吃

改變口味營養
社區健康

設計團隊：臺北市社區營養推廣中心

吳明潔、張惠萍、周秀娟、魏子泰、林芷瑄、王培竹、陳怡婷、龔亭綺

教案設計理念

衛生福利部國民健康署國人每日飲食指南建議，蔬菜類及水果類的每日建議攝取量分別 3 份及 2 份。依據該署 104 年健康行為危險因子監測調查 (BRFSS) 結果顯示，18 歲以上成人每日有攝取 3 蔬果比率為 12.9%(男性 8.9%、女性 16.8%)，且 65 歲以上長者也僅達 13.4%(18-24 歲為 8.9%；25-34 歲為 10.4%；35-44 歲為 11.0%；45-54 歲為 14.5%；55-64 歲為 17.9%；65 歲以上為 13.4%)。另 102-105 年國民營養狀況變遷調查結果也顯示長者的蔬菜類、水果類攝取不足，再次說明長者蔬果普遍攝取的不足。

根據過往本中心於社區共餐據點辦理活動經驗，以及與社區長者訪談得知，長者普遍清楚蔬果對健康的重要性，但蔬果仍攝取不足的原因主要有兩大面向：(1)對於農藥殘留保持高度擔憂、不清楚如何清洗蔬果才衛生安全；(2)根據國健署調查結果顯示，65 歲以上長者的牙齒，有 70.6% 部分缺牙；21% 的長者覺得自己的牙齒 (包括裝假牙者) 功能狀況不好，63.2% 的長者因為牙齒狀況、咀嚼或吞嚥的問題，而限制食物的種類，進而導致長者不清楚適合的質地及烹調調整方式。

因此本次教案以「如何正確清洗蔬果及適當地選擇」為主軸，結合農委會相關資源說明各類蔬果清洗方式，再帶到認識蔬果質地及質地製備調整體驗等方式，活動設計以感官蔬果體驗的方式，提升長者對於蔬果的接受度，進而增加蔬果攝取意願，將「營養」結合「美味」及「衛生安全」，讓健康蔬果概念輕鬆落實日常生活。

教學目標

- | | |
|------------|---|
| 知識面 | 1. 了解蔬果農藥正確清洗的方法，至少說出 2 種。
2. 了解適合長者飲食質地的蔬果種類或質地調整方式，至少說出 2 種。 |
| 情意面 | 1. 認同正確清洗蔬果的重要性。
2. 願意依長者牙口狀況選擇適合質地的蔬果種類或質地調整方式。 |
| 技能面 | 1. 會針對不同蔬菜執行有效清洗去除農藥殘留方式，至少 2 種。
2. 會選擇適合長者飲食質地的蔬果種類，至少 2 種。
3. 會蔬菜質地調整技巧，至少 1 種方法。 |



教學方法、活動

	課前招生及建立 Line 群組	學員填寫完報名表後給予群組連結，加入群組，方便課程聯繫、作業繳交、心得交流等。
準備活動	報到及前測	1. 報到時，給予「蔬果農藥清洗連連看」學習單，作為前測，以評估學員基本認知，於課程開始前繳回。 2. 將學員分組 (5 人 / 組，共 4 組)，每組發下一張「蔬果我最愛」集點卡，並說明集點規則，並於課程最後進行積分計算、頒發小禮物。
	引起動機	1. 各組學員自願分享平常在家清洗蔬菜水果的方法，有學員分享之該組別可得積分一分。 2. 播放「這樣洗好安心—蔬果清洗密技大公開」影片，激發學員對本次主題的學習動機，觀看後安排學員互動分享影片中針對不同蔬果的清潔方式對降低農藥殘留的幫助。
發展活動	教師詢問學員	各組學員自願分享，學員分享之該組別可得積分一分。 1. 蔬果清洗方法大致上分為幾類？ 2. 加鹽浸泡蔬果可去除農藥殘留？ 3. 使用小蘇打或醋清洗可以中和農藥？
	簡報授課	1. 說明如何正確清洗蔬果、適當蔬果質地等觀念進行介紹。 2. 質地調整示範料理說明，講解食材的前處理方式。(示範料理：鴻喜菇炒地瓜葉、西芹炒木耳、綠花椰菜炒紅蘿蔔、高麗菜炒大蕃茄，視季節調整食材)。
	【實作體驗】蔬果飲食力營養好魅力	1. 菜餚各組學員自行選擇示範料理菜色。 2. 發下 4 組示範料理食材，讓各組學員進行食材前處理。 3. 各組前處理完成後，進行烹調製備。 4. 4 道成品讓學員互相品嚐試吃，分享示範料理的口感接受度。
綜合活動含評價方式	頒獎回饋評價	一、營養師簡略重點回顧今日活動主題。 二、將當天的「蔬果我最愛」集點卡進行積分計算，頒發小禮物給得分最高的組別。 三、進行後測問卷、滿意度調查及回饋感言小卡填寫，了解學員學習成果。 四、說明課後作業： 1. 請學員至 Line 群組分享上課收穫與心得。 2. 鼓勵學員上傳蔬果料理照片至 Line 群組，並文字說明所運用的技巧，完成者可獲得精美小禮物作為獎勵。

成效評量

1. 整體營養認知正確率提升 10%。
2. ≥80% 學員會選擇長者飲食質地的蔬果種類，至少 2 種。
3. ≥80% 學員會蔬菜質地調整技巧，至少 1 種。
4. 課後願意分享上課資訊給親友 ≥90%。
5. 課後願意給予正向回饋感言小卡 ≥80%。
6. 整體滿意度平均 ≥80%。
7. 活動過程進行拍攝紀錄，並剪輯為成果影片 1 支，放置於臺北市社區營養推廣中心互動服務平台。

安心享用蔬果的正確知識清單

蔬果我最愛集點卡

回饋感言小卡

教員教材

蔬果農藥清洗調查

滿意度調查問卷

學習單

禮物

這樣洗好安心—蔬果清洗密技大公開

影片

蔬果用心洗，健康安心吃

課程講義



臺北市社區營養推廣中心

蔬果農藥清洗連連看

請將蔬果連到相對應的清洗方式



小葉菜類



剝除外葉丟棄→選取需要份量，以流動水沖洗每一菜葉



果菜類



去皮腐葉、根部→流動水沖洗葉菜與菜葉凹面處



豆菜類



以流動水沖洗→去除頭尾及老絲



包葉菜類



以流動水沖洗→去除外皮



根菜類



以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗→去除頭尾端、去皮、去子、稍加清洗



瓜菜類



以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗→去除蒂頭，甜椒切開去子，稍加清洗



小漿果類



連梗剪下→以流動水沖洗為主，必要時搭配軟毛刷→去除蒂頭後食用



水果類



以流動水沖洗→去皮後食用

臺北市社區營養推廣中心講座滿意度調查表

親愛民眾您好：

非常感謝您參與社區營養推廣中心課程！為了瞭解各位對於本課程的滿意程度，作為未來持續檢討改進之參考，敬請協助填寫此問卷。再次感謝您的寶貴意見及指教！

※滿意度調查：

1. 請問您對本堂課的課程內容滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
2. 請問您對本堂課的課程教材滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
3. 請問您對本堂課的上課師資滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
4. 請問您對本堂課的整體滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
5. 請問您日後如有營養相關課程活動，是否會再參加？
是，我會再參加 再考慮 不，我不會參加
6. 請問您願意推薦本堂課給其他親友？
願意 再考慮 不願意
7. 請問您認同正確清洗蔬果的重要性？
認同 不認同
8. 請問您願意依照牙口狀況選擇適合質地的蔬果種類或質地調整方式？
願意 再考慮 不願意
9. 請問您願意分享上課資訊給其他親友？
願意 再考慮 不願意
10. 上這堂課前，您有沒有聽過臺北市社區營養推廣中心？
知道 不知道

11. 您曾經使用過本中心提供的服務，如營養諮詢、團體衛教活動等？

使用過 沒有使用過

12. 對於本堂課程的其他建議：

謝謝您寶貴的建議，您的健康是我們最關心的事

臺北市政府衛生局 社區營養推廣中心關心您！