



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：全穀雜糧變變變~健康活力一級棒

適用對象：幼兒

教案作者：邱玟馨



全穀及未精製雜糧營養教育教案

全穀雜糧變變變~健康活力一級棒



屏東縣私立學正幼兒園

全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱	全穀雜糧 變變變 ~健康活力 一級棒
學習領域	身體動作與健康~健康維持
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 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>嬰幼兒時期，「咀嚼、吃飯」需要安排學習嗎？</p> <p>只要食物軟、爛，給孩子吃得下好消化好吸收就好嗎？</p> <p>然而長時期吃比較軟的「白飯/白麵」，幼兒期需要習慣咀嚼食物時，常常會將食物在嘴裡咬幾下就吞下去。遇到粗糙的、纖維較多的食物就會不習慣吞咽。幼兒不會咀嚼、吞咽，會影響身體的生長發育，因為咀嚼動作，需要舌頭、口腔、面頰肌肉和牙齒彼此協調運動，潛移默化鍛鍊了幼兒舌頭的靈活度，增進即將開始說話練習奠定基礎。</p> <p>幼兒時期的飲食營養狀況及飲食習慣，對幼兒目前及日後的健康影響深遠，也是奠定個人一生飲食行為及健康的關鍵時期。</p> <p>提供幼兒攝取均衡營養飲食，並循序漸進接受品嚐各類食物，是照顧者需要關心的事。讓我們一起學習，透過互動式的學習，留意孩子的飲食內容。</p>
教學時間	兩節課(一節 40~50 分鐘，共 100 分鐘。可依幼兒興趣與參與情況調整時間)
教學對象	<input type="checkbox"/> 國小組 ____ 年級 <input checked="" 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	<p>❖ 教師準備：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 收集並閱讀有關全穀及未精製雜糧相較於精製穀物與精製雜糧好處多多。2. 什麼是「未精製」？什麼是「精製」呢？3. 記錄自己 3-5 天吃的穀物與雜糧。4. 收集有關全穀雜糧食物的食譜圖片。5. 訪談家長對於幼兒飲食，有關「全穀及未精製雜糧」提供飲食幼兒飲食的情況與營養概念。 <p>❖ 學生準備：(幼兒生活經驗紀錄與活動準備大約 3~5 天的時間)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請家長協助拍照記錄或是請中大班幼兒畫下，每天吃的穀物「飯、麵、麵包.....」等食物。

2.找一找在家中或學校會吃到的「全穀雜糧類」有哪些?例如:南瓜、地瓜……



教學目標

- 一、覺察辨識全穀及未精製雜糧的食物。
- 二、分辨好吃與均衡營養食物的選擇。
- 三、參與調理創意全穀及未精緻雜糧的食物。

教學活動素材

(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)

一、圖片

<p>白飯→白米 米→胚芽米 米→糙米 →</p>	
<p>一片稻田與稻穗</p>	
<p>全穀及未精製雜糧</p>	

二、圖片:



全穀及未精製雜糧

未精製的雜糧薯類也是很好的選擇
有攝取這些雜糧薯類，要取代飯量喔！



山藥



地瓜



南瓜



芋艿



蓮藕



馬鈴薯



菱角



玉米

版權為國民健康署所有

43



全穀及未精製雜糧食譜



地瓜飯



南瓜飯



山藥飯



馬鈴薯



玉米



料理



紅豆湯



綠豆湯



蓮藕



栗子



紅豆

綠豆

花豆

實物展示



教學計劃				
學習領域 課程目標	教學活動	教學活動素材	教學 時間	教學評量 教學資源
語文 以口語參 語互動 美感 美 1-2 運用五官 感受生活 環境中各 種形式的美 認知 認 1-2 蒐 集自然現 象的訊息	<p>壹、全穀雜糧類食品營養多</p> <p>一、討論與欣賞幼兒吃的穀物</p> <p>(一)展示幼兒吃的穀物圖片，和其他幼兒與老師吃的穀物圖片有甚麼相同和不同的部分。(例如:白米飯、糙米飯、紫米飯...)</p> <p>(二)展示米的種類:糙米、胚芽米、白米讓幼兒欣賞。並先讓幼兒觀察是否有差異。</p> <p>二、五感體驗~「米之旅」 (學習區或小組活動)</p> <p>(一)視覺與觸覺的感受</p> <p>1.將糙米、胚芽米、白米、小米(黃色)、紫米(紫黑)、紅藜(紅...)，分批放置於黑色壁報紙上。請幼兒觀察米的特徵。</p> <p>2.聞一聞、用石頭敲碎，並提出討論。(引導幼兒觀察顏色、糠層、胚芽。)</p> <p>3.米從哪來的:</p> <p>①提供幼兒每人一株稻，並將稻穗撥下。</p> <p>②讓幼兒自己想辦法將稻穗的外殼弄下來。並觀察其過程與結果會如何。 (注意幼兒是否對稻穗會過敏)</p> <p>(二)「嚐與聞」~米的口感和味道</p> <p>1.分別將糙米/胚芽米/白米放入鍋內，讓幼兒先觸摸→清洗→放入電鍋煮成飯→觀察煮成飯的狀況→聞一聞飯的味道→再品嚐3種米飯的感覺。</p> <p>2.引導幼兒將飯放入碗中攪拌一下，聞一聞味道。舀一湯匙的飯，放進嘴裡，慢慢嚙飯10下的感覺。</p> <p>(四)「聽一聽」~米的旋律 將稻穗和糙米/胚芽米/白米，分別放於瓶子子內，搖一搖聽聽看聲音。</p> <p>三、經驗分享與討論</p> <p>(一)幼兒經由學習區或是小組活動的體驗，請幼兒分享糙米/胚芽米/白米，有甚麼不一樣的部分。例如:顏色、外觀...等。或有其他的發現與想法。</p>	      	(視幼兒學習情況調整時間) 可以進行2節	能說出自己吃的米飯特徵 透過五官能說出色彩、形態、質地的特色 能將稻穗撥開並說明觀察的情形。 分享自己喜歡吃的米飯。

語文
語 1-5
理解圖畫
書的內容
語功能

身體動作
與健康
身 2-3 熟
練並養成
健康生活
習慣

認知
認 2-2 整
理自然現
象訊息間
的關係

(二)請參與品嚐糙米飯/胚芽米飯/白米飯的幼兒，分享品嚐的味道、放在嘴巴咬的感覺。

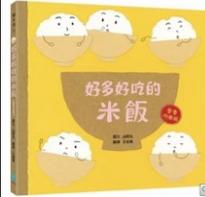
四、統整活動~繪本欣賞「好吃好吃的米飯」(作者:山崗光 出版:水滴文化)

(一)欣賞繪本:

- 1.米飯呀米飯，會變成什麼呢？
- 2.揉揉揉，捏一捏，包包包！變出來了變出來了！
- 3.變成三角飯糰，轉轉轉。一路竟然變成了三角飯糰、海苔捲、茶泡飯、什錦粥、蛋炒飯……。
- 4.如詩歌般的簡單句子與動感音律，還有一些可愛的插圖，嗯~~米飯的香味彷彿從書頁中一陣陣飄出來呢?好多好吃的米飯，你想吃哪一種呢？

(二)討論與分享:

- 1.糙米或小麥在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去掉胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維。
- 2.因此建議大家要吃全穀及未精製雜糧的食物。能幫我們補充多種營養！像是維生素（如：B 群、維生素 E...等）讓我們身體健康，活力一級棒。



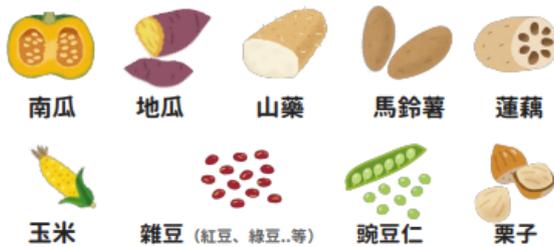
能運用口語表達想法

說出全穀雜糧類的食物的營養。

貳、全穀及未精製雜糧

一、討論與欣賞幼兒吃的雜糧類、根莖類

(一)展示幼兒之前準備活動收集的雜糧類、根莖類圖片。



(二)分享自己和其他幼兒與老師吃的全穀及未精製雜糧圖片有甚麼相同和不同的部份。



約
40~50
分鐘

能分辨出「全穀及未精製雜糧」與精緻澱粉。

品嚐並分享「全穀及未精製雜糧」食物的特色和味道。

身體動作
與健康
身 2-3 熟
練並養成
健康生活
習慣

(三)展示「全穀及未精製雜糧」的原形。(原型食物(Whole food)就是盡量貼近原貌，加工程度低、化學添加物少的食物。)

(四)

- 1.展示「全穀及未精製雜糧」與精製食物。(例如:原型食物與粉狀食物的區別)
- 2.展示「番薯」與番薯粉、馬鈴薯與馬鈴薯粉、綠豆與綠豆粉……，讓幼兒觸摸觀察其差異，並討論植物的特性。例如:纖維、質地、外表特性、粉粉的……等。觀察原型食物與精緻食物，營養差異性。
- 3.動手用刨刀拋開「蕃薯皮」，外皮具有豐富的黏液蛋白等多醣類物質。讓幼兒觀察皮是可以吃的。
- 4.地瓜皮富含膳食纖維，可以促進腸道蠕動、幫助便便成型，適量補充就可以排出體內廢物、毒素，同時預防便秘。

(未精製：指沒有經過加工之原型態食物，例如糙米、地瓜、南瓜等。精製：指經過加工後，去除麩皮、胚芽之澱粉所製成的食品，例如白麵條、白吐司)

(五)討論其營養的差異性(未精製澱粉保留更多營養素：以糙米及白米為例，糙米的營養成分大多存在於麩皮與胚芽中，可以提供更多維生素B群、鎂、鐵、鋅等多種營養素)。

三、全穀雜糧變變變~拼出好料理

(一)展示全全穀及未精製雜糧食物



(二)請幼兒先計畫一張「全穀及未精製雜糧」食譜。

(三)給幼兒一個大圓盤，並將自己設計的食譜的食物放於圓盤中，完成之後並請大家欣賞「全穀及未精製雜糧」拼盤。



能敘述「全穀及未精製雜糧」的原形與精製食物的營養差異。

嘗試「全穀及未精製雜糧」食物，並做出自己喜歡的拼盤。

附件

請依序列出:學習單或學習評量學習單:

- 一、記錄自己3-5日每天吃的「全穀及未精製雜糧」。
- 二、設計「全穀及未精製雜糧」食物食譜。

三、畫下或拍照自己做出的「全穀及未精製雜糧」拼盤。

繪圖記錄：

幼兒紀錄「全穀及未精製雜糧的食物」活動過程，觀察幼兒對於『全穀及未精製雜糧』的理解。



我的餐盤：飯和蔬菜一樣多



全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，目前全穀雜糧類食物是「過度精製」，像是白米、白吐司，因此我們應該多選擇「未精製的全穀雜糧類」，像是糙米、玉米、南瓜，這類食物加工程度低，能保留較多的營養素，像是維生素（如：B群、維生素E...等）、膳食纖維、礦物質（如：鈣、鎂...等），因此建議多選擇未精製的全穀雜糧類食物。

為什麼建議吃未精製的全穀雜糧？



糙米或小米在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去除胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此建議要吃未精製的全穀雜糧類食物，全穀比例要達到1/3以上，能幫我們補充多種營養！

這些都是全穀雜糧類

全穀雜糧類不只有小米或稻米，在攝取總份量不變情形下，建議也能多選擇雜糧和薯類，達到多元攝取，均衡飲食！



全穀雜糧怎麼吃？

要吃多少量？

我的餐盤口訣中，「飯和蔬菜一樣多」，飯就是指全穀雜糧類，因此在「蔬菜量正常」的前提下，無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃略比一個拳頭大，就能滿足「我的餐盤」的全穀雜糧的建議攝取量。

飯和蔬菜的攝取量可以怎麼調整呢？



- Q1：若飯吃比較少，蔬菜也要跟著吃少嗎？
A1：不需要減少！！蔬菜必須優先吃足。
- Q2：若蔬菜吃比較多，飯也要跟著多吃嗎？
A2：飯不需要再多吃！！蔬菜吃多一點沒關係，但飯量如果增加，會使熱量攝取過多，因此維持略比拳頭大一點的量即可。

日常中常見的隱藏澱粉



勾芡和加工食品中常會加入澱粉，因此增加了這些食物的熱量，建議以「原型、未精製食物」為主。

認識全穀雜糧類

臺灣在地全穀及未精製雜糧介紹



“臺灣得天獨厚的環境條件，適合不同種類的全穀及未精製雜糧生長，一起來認識這些食材吧！”

19

發佈日期：2023-03-20/發行單位：國民健康署/作者：社區健康組

全穀有那些~國人常吃的全穀種類：



糙米



全燕麥



紫米
(有色糙米)



全玉米



糙薏仁



全大麥



全小麥



全蕎麥



全小米

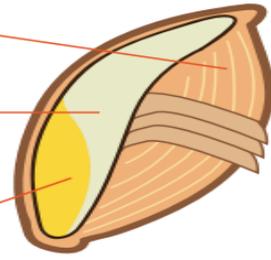


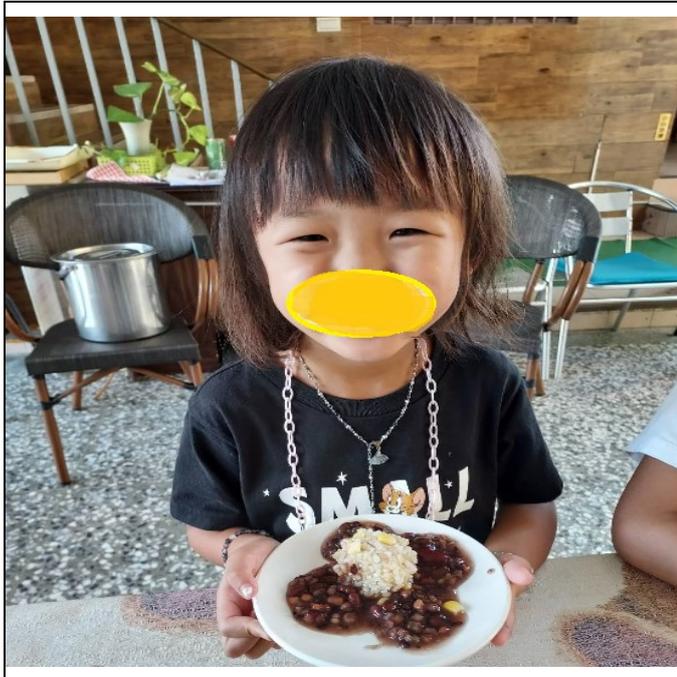
全高粱

糠層或麩皮

胚乳

胚芽





❖ 參考資料

一、

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559> 衛生福利部國民健康署健康主題 > 健康生活 > 均衡飲食 > 全穀雜糧專區

二、教育部:幼兒園教保活動課程大綱

三、好多好吃的米飯【營養均衡版】いろいろごはん作者：山岡光 譯者：王俞惠 出版社：水滴文化 出版日期：2020/02/27

四、

<https://www.fda.gov.tw/upload/133/Content/2013010711260270925.pdf>

衛生福利部食品藥物管理署

衛生福利部食品藥物管理署，是中華民國衛生福利部所屬機關，成立於2010年1月1日，負責食品 and 藥品的管理監督工作。