



全民餐餐吃全穀營養教育教案

教案名稱：全穀雜糧類-小米粒大不同

適用對象：社區據點長者

教案作者：高雄市松和護理之家(個人)



全民餐餐吃全穀教學活動設計			
教案名稱	全穀雜糧類-小米粒大不同		
教學時間	60分鐘	教學者身分	長照機構營養師
教材來源	1. 陳時欣(2013)科學月刊第523期 2. 營養師全聯會簡易營養量計算表 3. 行政院農委會農糧署	教學對象分析	機構長者6~8位
設計理念	台灣精緻農業發展蓬勃，全穀雜糧類的食物種類繁多，不同種類的米提供多元營養素，對於以米飯為主食的國人增添餐食變化與營養攝取。機構長者的營養不良率遠高於社區與居家長者，衰弱者進食熱量往往不足，而全穀雜糧類卻是攝取足量的食物類別，本教案介紹認識穀米的種類與營養特色，期增進長者營養認知能力，提高餐食營養密度，改善長者營養狀況。		
教學法	1. 以投影片講述，呈現課程的教導內容 2. 課程中以互動問答，增加學習的專注力及趣味性 3. 以互動遊戲，加深學習印象 4. 最後以討論法，發想這類食物的其他料理方式，延伸改變日後對餐食食物的選擇。		
教學資源	1. 設備：電腦、投影設備、隨身型麥克風 2. 用具：簽到單、筆、印泥、學習單、簡報檔、相機(或手機)、米罐、壓克力標語板、長桌2~3張、椅子5~8張 3. 人員：講師1名、助理1名 4. 經費：獎品(米餅)100元、遊戲道具500元		

<p>教學目標</p>	<p>1.認知目標：</p> <p>1-1 認識稻穀加工程序，對原食物營養的變化</p> <p>1-2 知道稻米的特質與可做出常見的米製品</p> <p>1-3 認識常見米粒種類與營養差異</p> <p>2.技能目標：</p> <p>2-1 知道如何選擇好米</p> <p>2-2 能夠說出常見米粒種類的營養特色</p> <p>3.情意目標：</p> <p>3-1 認同米的不同營養特色，依長者自己身體的營養需求，去選擇適宜的常見米與料理方式。</p>
<p>成效評量</p>	<p>1.學習單前後測</p> <p>2.自選一種米粒種類，說出一種料理方式或創新餐點</p>

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
了解今日活動主題 1-1 認識稻穀加工程序對原食物營養的變化 1-2 知道稻米的特質與可做出常見的米製品 1-3 認識常見米粒種類與營養差異 2-1 知道如何選擇好米 2-2 能夠說出常見米粒種類的營養特色	一、準備活動 1. 參與住民：6~8位 2. 活動簽到 3. 學習單(前測)，評估住民的基本認知 二、發展活動 1. 打招呼、自我介紹 2. 活動課程介紹 3. 讓住民分享自己以前曾吃過的穀米類食物與製品 4. 說明稻穀的加工過程、營養變化與口感，討論常吃哪類稻米與營養差異。	簽到單、筆、 印泥、桌子、 椅子、學習單 簡報檔、電腦 投影設備、隨身型麥克風	10分鐘 15分鐘	
	5. 說明各式穀米依特質的分類，討論常做的料理方式為何？ 6. 說明常見米粒種類，介紹各營養價值有哪些？討論自己較需要的是哪幾種米粒？ 7. 米的標章介紹 8. 互動遊戲-推米罐：	米罐、壓克力 標語版、米餅	20分鐘	
	(1) 請住民選出一種想吃的米粒種類 (2) 拿此米罐，說出此米的營養特色 (3) 拿此米罐，在壓克力標語長板上滑動至此米營養特色的位置，一人可有3次機會滑到指定位置			

<p>3-1知道自己身體的營養需求，選擇適宜的常見米與料理方式</p>	<p>(4)達到目標者，可獲得小獎品(米餅)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請每位住民說出自己身體想改變的地方，選出對應的米粒種類，想想看可以做出哪些料理？彼此間討論激盪出新美食。</p> <p>2.學習單(後測)，與前測比較認知差異。</p>	<p>學習單</p>	<p>15分鐘</p>	
-------------------------------------	---	------------	-------------	--

教學活動素材

教材/教具	名稱：各式米罐	名稱：壓克力標語板
		
學習單	名稱：小米粒大不同學習單	
課程講義	名稱：小米粒大不同 ppt	

小米粒大不同 學習單(前測)

學習日期：____年__月__日 學習者：_____

1. 哪些食物是用米做的，請用色筆將圖片圈起來。

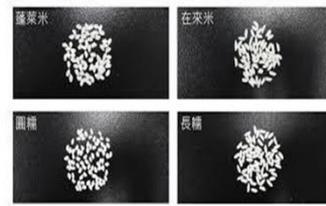


2. 下列常見米粒各有其營養特色，請將米與對應功能連連看



小米粒大不同

詹筱微 營養師

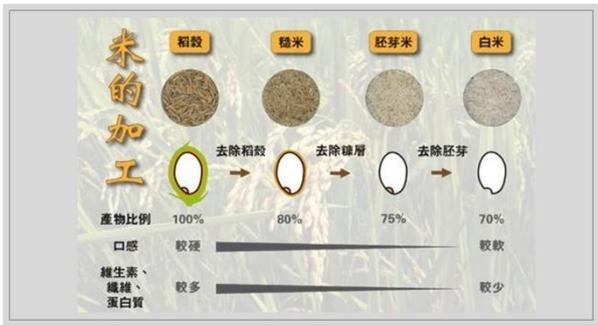


依特質分類

- 蓬萊米(梗米)
- 在來米(秈米)
- 糯米

資料來源: 糧農組織(FAO)

米 可以煮成什麼食物?





圓糯米製品

均衡

好營養

米的基本營養

圖片來源：台灣米食推廣協會

糙米的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

增加營養素：纖維、微量脂肪

白米的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

纖維

好排便

胚芽米的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

增加營養素：維生素B1、E、磷

紅(紫)米的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

增加營養素：鉀、鎂、微量花青素



好青春



好青春



血壓穩

小米的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

增加營養素：

蛋白質

胡蘿蔔素,B1,B12



好記憶



鎂

好體力



蛋白質



黑米的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

增加營養素：花青素



藜麥的營養(100g)

熱量：360大卡

主要營養素：醣類

增加營養素：

蛋白質,脂肪,纖維,

鉀,鎂,鐵



好氣色



磷



蛋白質



摘自 農糧署官網



纖維

好排便



標章

吃好米



血壓穩