

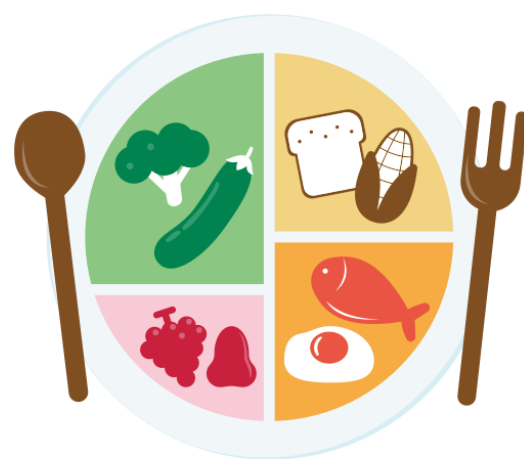


均衡飲食、我的餐盤營養教育教案

教案名稱：左搓搓右揉揉，轉轉手腕拉拉筋，飲食運動真快活

適用對象：社區據點長者

教案作者：中山醫學大學附設醫院(團隊)



均衡飲食、我的餐盤教學活動設計			
教案名稱	左搓搓右揉揉，轉轉手腕拉拉筋，飲食運動真快活		
教學時間	3 小時	教學者身分	營養師/物理治療師
教材來源	各類食材、盛裝標準容器(家用碗/塑膠湯匙)、烹調/搓揉工具(烤盤/桿麵棍/棉布袋等)	教學對象分析	社區據點
設計理念	透過搓麻蕙、揉/桿麵團，訓練手腕的握力與協調能力，也可透過 pizza 上面配料的選擇，帶入我的餐盤口訣(豆魚蛋肉一掌心、菜比水果多一點、堅果種子一茶匙、每天早晚一杯奶)的概念。同時，再等待烤 pizza 的時間，做手碗/肩膀等伸展操，增加身體活動度與柔軟度。		
教學法	前測「飲食知識評估問卷」→複習我的餐盤與六口訣內容→搓麻蕙/手做 pizza→運動(伸展操)→一片 pizza 熱量與六大類食物含量→後測「飲食知識評估問卷」		
教材來源	1. 自製手拿板(我的餐盤+六口訣) 2. 各類食材、烹調工具(烤盤/桿麵棍等)		
教學目標	<p>認知：</p> <p>(1) 清楚了解六大類食物、我的餐盤口訣份量</p> <p>(2) 透過家裡的碗/塑膠湯匙來量化進食量，讓長者在家能用家用碗來定量每餐需攝取的份量</p> <p>情意：提高銀髮族群均衡食物的印象，促進採取均衡飲食的飲食習慣</p> <p>技能：</p> <p>(1) 透過 pizza 成品的呈現(高脂/低纖維/高醣)，讓長者更有概念外食/速食飲食不足之處，並應再額外攝取蔬菜湯/燙青菜來補足蔬菜攝取不足之缺點。</p> <p>(2) 學會利用等待菜餚煮熟之時間來運動與伸展，增加身體活動度與柔軟度。</p>		
成效評量	飲食知識評估問卷(前後測)		

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
學前測驗	測驗卷	測驗卷	5 分鐘	
清楚了解六大類食物、我的餐盤份量	以海報、手拿板、家用碗、塑膠湯匙來複習我的餐盤與應該攝取的份量	手拿板+海報+家用碗+塑膠湯匙	60 分鐘	
搓揉練習手腕與手指力氣	麻蕙裝在棉布袋在水中搓揉去苦水 揉麵糰→桿麵糰→pizza 配料以家用碗與塑膠湯匙自行選擇/搭配 3. 烤 pizza/煮麻蕙湯	各類食材、盛裝標準容器（家用碗/塑膠湯匙）、烹調/搓揉工具（烤盤/桿麵棍/棉布袋等）	90 分鐘	
運動	由物理治療師針對長者常見僵硬部位來增加伸展/放鬆，增加身體活動度與柔軟度	桌/椅	30 分鐘	
成品(pizza+麻蕙湯)與我的餐盤六口訣比較，是否有符合	讓長者先分割出本餐要攝取的份量，再用六口訣一一比對是否足夠。	六口訣手拿板 營養標示	20 分鐘	
學後測驗	測驗卷	測驗卷	5 分鐘	

教學活動素材列表

名稱：(我的餐盤/口訣/食材) 手拿板+海報

以手拿板、家用碗、塑膠湯匙來複習我的餐盤與應該攝取的份量



教材/教具

名稱：各類食材、盛裝標準容器(家用碗/塑膠湯匙)、烹調/搓揉工具(烤盤/桿麵棍/棉布袋等)

1. 搓麻薏



2. 揉麵糰/桿麵糰/鋪配料



名稱：運動(手腕/肩膀伸展)



名稱：透過成品(pizza+麻蕙湯)營養標示，與我的餐盤口訣比較是否符合



左搓搓 右揉揉，轉轉手腕拉拉筋

飲食運動 真快活



蕭鈺瑾¹、賴郁芬²、顏啟華³、林杏純¹、蔡昱珂³
¹中山醫學大學附設醫院營養科
²中山醫學大學附設醫院骨盆肌能整合照護中心
³中山醫學大學附設醫院家庭暨社區醫學部

設計理念

1. 配合季節與地方飲食特色，透過搓麻蕙、揉/桿麵團，訓練手腕的握力與協調能力。
2. 透過pizza上面配料的選擇，帶入我的餐盤口訣(豆魚蛋肉一掌心、菜比水果多一點、堅果種子一茶匙、每天早晚一杯奶)的概念
3. 等待烤pizza的時間，做手腕/肩膀等伸展操，增加身體活動度與柔軟度。



我的餐盤



3兩手 4兩手 5兩手

教具使用

活動流程

學前測驗

姓名	
學號	
日期	
時間	
地點	
講師	
評語	



講解：透過成品營養標示，與我的餐盤口訣比較是否符合



複習：我的餐盤份量



運動：手腕/肩膀伸展



活動：搓麻蕙、揉麵糰、鋪pizza料

活動剪影

