



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：全穀雜糧樣樣來、打造健康 YOUNG 起來

適用對象：幼兒

教案作者：成孝卿



教案名稱	全穀雜糧樣樣來、打造健康 YOUNG 起來
學習領域	<div style="text-align: center;"> <p>全穀雜糧樣樣來、 打造健康 YOUNG 起來</p> <pre> graph TD A[全穀雜糧樣樣來、 打造健康 YOUNG 起來] --> B[食物與健康] A --> C[社會互動] B --> D[讓食物變有趣] C --> E[遊戲運動睡眠] </pre> <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識全穀雜糧類 ● 能量恢復-動手煮米飯 (五色全穀雜糧飯) <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 遊戲:採買遊戲 ● 運動睡眠: 小小冒險王 </div>
設計理念	<p>「偏食、挑食」是幼兒園中最常見到的飲食不均衡現象，幾乎每間園所都會面臨此問題，「喜歡的食物都吃光光、不喜歡的食物就剩一堆」。</p> <p>我們最常在抽屜裡發現幼兒偷偷藏起來的黑木耳、或是因為口腔咀嚼缺乏力量而導致雞胸肉或青菜纖維較多的食物，咬不爛或是嚥不下去而含在嘴巴裡；以為蕃茄籽要吐出來、棗子說成是蘋果、橘子直接用吸汁的、不會咬果肉纖維、甚至將板條、冬粉、米粉一律當成是「麵」。</p> <p>什麼是「六大營養」？什麼是「全穀雜糧類」？這些一概不清楚…。</p> <p>幼兒對食物產生錯誤認識以及「缺乏認知」帶給我不小的衝擊，所以更加深了我想帶給他們對於食物的正確知識。</p> <p>幼兒的偏食、挑食行為，常常是因為對食物的不認識而產生誤解、倘若認識了、瞭解後就不容易排斥或拒絕。</p> <p>我將活動設計為二個面向—「食物與健康」及「社會互動」。</p> <p>而課程發展的主軸圍繞在「讓食物變有趣」及「遊戲運動睡眠」。</p> <p>課程設計則透過以下等技巧方式，讓幼兒能夠更具體地參與促進健康的各項活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、<u>創造幼兒與食物的快樂連結。</u> 2、<u>認識食物、瞭解食物、對食物產生正確知識。</u> 3、<u>改變食物外觀、投入烹煮調味、幫菜取名字、加入喜歡的食物混著吃。</u> 4、<u>「運動、睡眠和營養」是構成健康金字塔的三大元素。</u>

	<p>均衡、健康飲食的好習慣是靠日常生活建立而來的，培養幼兒的正確飲食習慣並不難，只要遵循著「全穀雜糧樣樣來、打造健康 YOUNG 起來」的準則及搭配「多運動、勤喝水、足睡眠」的健康不二法門，打造健康身體一點也不難！輕鬆做、Take Easy，「健康」就這麼伴隨而來喔！</p>
教學時間	小班 3-4 歲 一節課：_50_分鐘
教學對象	<input type="checkbox"/> 國小組 ____年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園組
徵件形式	<input type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	• 教師準備：學習單、繪本、影片介紹、海報…等
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擁有健康的身體及飲食均衡的良好生活習慣 2. 提升全穀及未精製雜糧的攝取 3. 樂於體驗文化的多元現象 4. 遵循健康金字塔守則-「運動、睡眠和營養」
教學活動素材	1. 學習單 2. 簡報檔 3. 海報 4. 影音
教學計劃-「小小冒險王」	
各階段教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習與模仿好的健康行為 2. 喜歡運動、重視睡眠，必能增加食慾
教學活動	<p>一、引起動機：（10 min）</p> <p>藉由老師們安排演出的戲劇-「胖國王、瘦皇后」，刺激幼兒增進「照顧自己身體」的認知，不僅是吃健康食物、攝取充份的營養，就連<u>運動、睡眠</u>也是和健康習習相關、缺一不可的喔。</p> <p>透過戲劇讓幼兒對「擁有健康的身體」產生共鳴以及健康食物的認識。和幼兒產生互動、進行「問與答」：</p> <p>老師：「為什麼胖國王連穿鞋都需要別人的幫忙？」 「為什麼他走路都氣喘呼呼呢？」</p> <p>幼兒：「因為他太胖了！肚子太大、穿鞋才會需要別人幫忙！」…等。 「國王都吃垃圾食物、對身體不好、要吃營養健康的食物才對」。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>

擁有健康的身體絕不是說說而已
要身體力行、動起來！

二、發展活動：

「運動、睡眠和營養」是構成健康金字塔的三大元素。

(一)睡足 10 小時：幼兒所需的睡眠時間，至少要 10 個小時。

1. 睡覺的時候會分泌成長賀爾蒙，幼兒的身體與腦部也會一起成長。
2. 睡前喝太多水、可能會在半夜醒過來。
3. 不宜在睡前吃太多食物、亦不可餓過頭、因飢餓感會造成半夜醒來中斷睡眠或影響睡眠品質。
4. 慎選睡前飲食：避免刺激性食物。

(二)飲食均衡：吃對正確的食物

正常吃三餐、不暴食，吃對六大營養食物。

早餐可吃魚類和豆類，為身體補充元氣。

(三)多運動：

幼兒最適合透過遊戲活動身體、運動消耗能量、為補足體力又可增加食慾。這些都是環環相扣的。



小小冒險

三、延伸活動：

上午 8 點至 10 點→安排戶外遊戲，讓幼兒的身體盡情地活動與流汗吧！

下午 3 點至 5 點→是學習、運動的黃金時段。



幼兒需要多運動、流汗能增強體溫調節的

教學活動 素材	1. 戲劇-「胖國王、瘦皇后」 2. 書籍「0-6歲潛能開發親子遊戲書」 野人出版社
教學時間	依活動
教學評量	1. 透過運動能反應在幼兒的飲食上、明顯增加食量。 2. 從幼兒身上看到：吃的好、多運動、睡的香。 3. 健康金字塔達成後，幼兒心情會變好，情緒也能同時兼顧。
參考資料	前橋明教授—「0-6歲潛能開發親子遊戲書」 野人出版社

教學計劃-「採買遊戲」

各階段 教學目標	1. 認識六大類食物及分類（認知） 2. 參與買賣遊戲的社會互動情境（技能） 3. 養成建立健康的生活好習慣（技能）
教學活動	<p>一、引起動機：(20 min)</p> <p>「推起手推車，上街購物囉！」，請幼兒憑藉著與家人上街購物的舊經驗，選購老師給予指令的「六大類食物」。</p> <p>(一)可先從「採買遊戲」中，覺察幼兒的先備經驗為何？ (二)看看他們對於食物種類的瞭解概念有哪些？</p> <div data-bbox="1098 1093 1362 1256" data-label="Image"> </div> <p>*小發現：幼兒先備經驗的不足</p> <p>幼兒對於六大類食物中「蔬果類」比較認識，其中認識的項目又以「水果」居多、大部分都能說出正確名稱；其它種類的認識都不深、其中又以「全穀雜糧類」的認知最為薄弱。</p> <p><u>1、所有綠色蔬菜皆統稱為-「青菜」；不是綠色蔬菜的一律稱為「水果」。</u> <u>2、把「地瓜、馬鈴薯、芋頭」當作和水果同一類，(洋蔥誤以為是蘋果)。</u> <u>3、「山藥、蓮藕」一概不認識、說不出名稱。</u></p> <div data-bbox="405 1585 1362 1765" data-label="Image"> </div> <p>遊戲規則： 依照指令卡上的圖示(可利用廣告傳單、賣場DM現成的照片)、挑選出正確物品及數量進行採買、最後提供給小店員進行結帳。</p>

***延伸活動：循序漸進加入1-10的數量及量詞概念。**

(例：四根香蕉、八顆南瓜、五粒馬鈴薯、一顆雞蛋…等)

二、發展活動：(25 min)

(一)播放「六大類食物」的影片供幼兒觀賞：讓幼兒對於食物的種類有初步的認識。

1、「油脂、堅果種子類」—幼兒對於飽和、不飽和、脂肪總量…等充滿疑問，於是我將內容簡單化、讓他們知道：吃健康的油以及食物不油炸、少油煎的概念。

2、「全穀雜糧類」-幼兒對於米麥類的認知、僅限於「白米」。其實還有：糙米、胚芽米、燕麥、小麥做的麵和麵包、玉米、小米、紅豆、綠豆、地瓜、馬鈴薯、芋頭、南瓜…等(介紹幼兒熟悉的)。全穀雜糧類就是可以當飯吃、讓我們飽飽的。

選擇原型、新鮮的食物會對身體更好。

3、「全穀雜糧類」當中，原型的(原本的樣子，帶天然顏色吃起來粗粗的)更健康、富含豐富的纖維、可以讓我們的腸道產生許多有益的好菌、幫助排便順暢。

認識食物的種類



(二)律動唱跳：「我的餐盤」-兒童版

口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

律動唱跳-「我的餐



三、延伸活動：吃東西的順序及細嚼慢嚥 (5 min)

第一步 → 第二步 → 第三步
膳食纖維 → 蛋白質 → 碳水化合物



	<p>(一)、園所用餐的順序是：水果→湯品→正餐。</p> <p>(二)、放慢速度：<u>慢慢吃、細細嚼</u>，每口 15-20 次，纖維較高的蔬菜梗更需要咀嚼、不要馬上吞嚥。</p> <p>(三)、專心用餐、不說話。</p> <p>(四)、遵守防疫規範，用餐時使用個人隔板並遵守在隔板內飲食的習慣。</p>
<p>教學活動 素材</p>	<p>1. 繪本-「小奈奈的好好吃蔬菜飯」 親子天下出版社</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署-我的餐盤口訣歌帶動跳 MV-兒童版</p>
<p>教學時間</p>	<p>依活動</p>
<p>教學評量</p>	<p>1. 能將「我的餐盤」口訣唱出來。</p> <p>2. 知道食物分為六大類。</p> <p>3. 對於「全穀雜糧類」有初步的認識。例如：認識全穀雜糧類食物種類增加。</p> <div data-bbox="493 1016 772 1084" style="text-align: center; background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>將食物分為六大</p> </div> <div data-bbox="395 1106 769 1361" style="display: inline-block; text-align: center;"> </div> <div data-bbox="807 900 1362 1375" style="display: inline-block; text-align: center;"> </div>

「全穀雜糧類」主題

上街採買 學習單

班級： 姓名：

看完繪本「小雞逛超市」後，我們也一起上街「購物」吧！

現在就請你和爸爸、媽媽一起動手利用家中現有的廣告傳單、賣場DM…等，在購物車內，放入你所認識的「全穀雜糧類」喔！



學習指標： 認-小-2-3-1 依據生活物件的特性與功能歸類

認-小-1-3-2 以圖像記錄生活物件的特徵

教學計劃—「能量恢復-動手煮米飯」(五色全穀雜糧飯)

各階段
教學目標

1. 理解農夫的辛勞，有關懷感恩之心 (情意)
2. 對於全穀雜糧類中的「米類」產生興趣並認真品嚐 (情意)
3. 知道糙米與白米的不同 (認知)

教學活動

一、引起動機：(15 min)

- (1) 播放影片—「均衡飲食金國王的環遊旅程-全穀村」。
- (2) 最常被當作主食的全穀雜糧類，可以讓人能量恢復。
- (3) 介紹「稻米的一生」。
(4月育苗→5月插秧→6月除草→7月養根→9月成熟)
- (4) 播放「插秧、曬穀…」等工作的影片，供幼兒觀賞。
影片—「水稻的一生、一粒米的旅行」



二、發展活動：(35 min)

- (1) **動動小手將糙米身上的麩皮剝除**
在剝除的過程中，幼兒紛紛忍不住地說：「好累喔！怎麼那麼難剝！」但順利將米糠剝除後，便又立刻信心大增的一粒接著一粒剝！
- (2) **體會、珍惜每一粒米飯來之不易**
別小看這一粒粒的「米」、它可是農夫辛苦栽種的成果，而你們剝除麩皮的過程，就覺得辛苦與困難，那農夫「插秧、曬穀」的工作，就更能體會艱難了。
此時，幼兒便朗誦起：李紳的「憫農詩」—「誰知盤中飧、粒粒皆辛苦」，真的是非常應景呀！
- (3) 我們吃的白米是機器幫忙剝掉糙米的衣服(麩皮)、摘掉帽子(胚芽)後，剩下白白光溜溜的身子(胚乳)。其實糙米的營養比白米更高，有很多膳食纖維和維生素，也還有抗氧化的作用。
- (4) 有穿衣服戴帽子的糙米是「全穀」，光溜溜的白米不是全穀。



麩皮不好剝除，刺激幼兒細細動

(5) 認識各種米類

分辨「全穀」：請幼兒發揮眼力、找出各種不同種類的米粒。
 老師出題：「請找出裡面最小粒、黃色的、圓圓小小的…(小米)」、
 「接下來，請找出細細、長長的、顏色是紫色的…(紫米)」、
 每一組幼兒獲得的指令並不同，所以他們要更加「專心聽、努力找」，
 找到即過關。

(說明：糙米、小米、紫米、紅藜、玉米，本身有顏色的都是全穀；白白的米不是全穀。)

(6) 分享自身經驗

有無吃過或看過任何與全穀雜糧相關的食物或製品？

幼兒討論的是一幼兒園廚師煮的「小米粥」、「綠豆薏仁湯」…。

以及家中長輩沖泡早餐時，會在牛奶內加入燕麥。



哪些是「」呢？

咦？圓圓小小的、是「小米」

糙米的營養：糙米的營養價值主要在它的胚芽，含豐富的醣類、脂肪、蛋白質，所含的纖維素可促進腸道蠕動。

小米的營養：對心腦血管疾病、皮膚病、癌症等文明病有預防作用，是理想的米類食物。

三、延伸活動：動手煮午餐——「五色全穀雜糧飯」開飯囉！(50 min)

(1) **材料：**可使用白米、糙米、紅藜、小米、玉米粒、紅豆、綠豆、地瓜、芋頭等，自由組合。其中糙米、紅豆、綠豆需事先泡水。(老師和小朋友可以在前一堂課事先討論材料，避免用紫米因為會整鍋米染成紫色)

(2) 電鍋的使用

有些幼兒家中使用的是電子鍋、或是從來沒有洗米煮飯的經驗，不曉得電鍋的操作方式以及外鍋加水、煮好會跳起來的經驗，這可算是他們的初體驗喔。

(3) 量測水位的練習

「量杯」刻度的測量、手指指節的測量，這些都是可以讓幼兒增加「對數字的敏感度」的練習喔！

(4) 等待分享的過程

在等待米飯的過程其實蠻有趣的，幼兒會聞到米飯飄散的香味、還會聽到電鍋因為蒸氣撞擊鍋蓋發出「啾啾啾」的聲響…。

他們會分享聽到的聲音、聞到的香味…，其實這些現象平時在家中也都會發生，只是此刻在教室裡，他們更能直接去感受、與同儕一起共同體驗。

	
<p>教學活動 素材</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片-均衡飲食金國王的環遊旅程-全穀村 2. 影片-「水稻的一生 一粒米的旅行」 3. 圖書-Big Science 大科學-「稻米長大了」
<p>教學時間</p>	<p>依活動</p>
<p>教學評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 烹煮過程能積極參與。 2. 體會珍惜米飯不易、把飯吃光光。 3. 比較白米(不是全穀)與糙米(是全穀)的異同。 
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食金國王的環遊旅程-全穀村 https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw 2. 影片「水稻的一生 一粒米的旅行」 https://www.youtube.com/watch?v=pq-drU0tCmI 3. Big Science 大科學-「稻米長大了」 東西圖書出版社

能量恢復-動手煮米飯

五色全穀雜糧飯學習單

班級： 姓名：

「五色全穀雜糧飯」烹煮的過程中充滿了樂趣。你還記得親手煮的「五色全穀雜糧飯」是由哪些顏色組合而成的呢？用到哪些全穀雜糧類食物呢？請畫下來和爸爸、媽媽一同分享喔。

