



## 全民餐餐吃全穀營養教育教案

教案名稱： 芋仔安直甘丹呷（全穀雜糧怎麼吃）

適用對象：社區據點長者

教案作者：金門縣衛生局(個人)



全民餐餐吃全穀教學活動設計			
教案名稱	芋仔安直甘丹呷（全穀雜糧怎麼吃）		
教學時間	45分鐘，共2次課程		
教學對象分析	社區長者	教學者身分	營養師
設計理念	為了讓長者能夠了解甚麼是全穀雜糧類，以常見的「芋仔」（芋頭）、「安直」（地瓜）、「甘丹」（馬鈴薯）作為教案名稱，帶入全穀雜糧議題，希望釐清長者對全穀雜糧類的認識，並能夠實行每日食用1/3未精緻全穀雜糧類取代精緻主食。		
教學目標	<u>階段一</u> 1、 認知目標：認識全穀雜糧類 2、 技能目標：能夠分辨是否為全穀雜糧類 3、 情意目標：願意跟著「飯跟蔬菜一樣多」這樣吃 <u>階段二</u> 1、 認知目標：認識精緻與未精緻 2、 技能目標：能夠分辨是否為未精緻的全穀雜糧類 3、 情意目標：願意落實1/3未精緻主食的攝取		
教學法	講述法、價值澄清法、遊戲法		
成效評量	前後測問卷、飲食紀錄學習單		
教學活動素材	1、簡報檔 2、課程海報及單張（全穀雜糧小學堂） 3、食物圖卡		
參考資料	「我的餐盤」高齡者均衡飲食系列之掛圖教材、我的餐盤：飯和蔬菜一樣多資訊圖卡、我的餐盤均衡飲食簡報		

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
階段一 1.引起動機	一、準備活動 1.簽到及前測 學員報到時一併給予前測試卷，評估學員基本認知。(包含平時的全穀雜糧類飲食紀錄)	備簡報、簽到表、前測試卷、其他道具	5分鐘	前測問卷
2.認識全穀雜糧	二、課程內容 1.以 ppt 的方式介紹以下 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全穀雜糧類有什麼？功用？</li> <li>● 常見的食物分類迷思 (全穀雜糧類 vs. 蔬菜/豆魚蛋肉/堅果)</li> <li>● 全穀雜糧類的建議份量 (我的餐盤口訣)</li> </ul>	電腦、投影片、麥克風	15分鐘	課程簡報 A
3.能夠分辨是否為全穀雜糧類	2.「圖卡對對碰」遊戲 協助學員正確辨別是否為全穀雜糧類 玩2-3次，對應簡報內容加深印象： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 分辨蔬菜及全穀雜糧</li> <li>(2) 加入豆魚蛋肉類</li> <li>(3) 加入堅果</li> </ol>	食物圖卡	15分鐘	圖卡遊戲
4.願意跟著「飯跟蔬菜一樣多」這樣吃	三、綜合活動(含評值方式) 1.回顧簡報內容的全穀雜糧如何吃  2.後測評值	投影片簡報檔  單張 (全穀雜糧小學堂)  後測問卷(含滿意度調查)	5分鐘  5分鐘	後測問卷
階段二 1.強化動機	一、準備活動 1.簽到及前測 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 學員報到時確認是否參加過第一階段課程</li> <li>(2) 針對未參加過第一階段課程者一併給予前測試卷，評估學員基本認知。(包含平時的全穀雜糧類飲食紀錄)</li> </ol>	備簡報、簽到表、前測試卷、其他道具	5分鐘	
2.認識精緻與未精緻	二、課程內容 1.以 ppt 的方式介紹以下 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 未精緻全穀雜糧類有什麼？功用？</li> <li>● 市售常見的雜糧</li> <li>● 未精緻全穀雜糧類的建議份量 (我的餐盤口訣)</li> </ul>	電腦、投影片簡報檔、麥克風	10分鐘	課程簡報 B
3.能夠分辨是否為未精緻的全穀雜糧類	2.「圖卡對對碰」遊戲 協助學員正確辨別是否為未精緻全穀雜糧類 玩2-3次，從釐清何謂全穀雜糧開始： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 分辨蔬菜及全穀雜糧</li> </ol>	食物圖卡	15分鐘	圖卡遊戲

	(2) 加入豆魚蛋肉類及堅果 (3) 分辨精緻與未精緻全穀雜糧類			
4.願意落實1/3未精緻主食的攝取	<p>三、綜合活動(含評值方式)</p> <p>1.自製御飯糰</p> <p>(1) 透過不一樣的料理方式，增添趣味，同時讓長者嘗試糙米飯(白米2:糙米1)的口感</p> <p>(2) 利用選擇食材份量及種類，了解何種因素影響攝取情況</p> <p>2.後測評值</p> <p>給予5天飲食紀錄學習單，由社區人員協助記錄午餐及晚餐分別吃的全穀雜糧總份量，同時記錄吃到了什麼未精緻全穀雜糧類</p>	<p>御飯糰材料</p> <p>白飯+糙米</p> <p>地瓜、鮪魚罐頭、無鹽玉米</p> <p>水煮蛋</p> <p>手套及餐巾紙</p> <p>後測問卷(含滿意度調查)</p> <p>飲食紀錄學習單</p>	<p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>食材清單</p> <p>後測問卷及飲食紀錄學習單</p>

# 芋仔安直甘丹呷

【全穀雜糧類】



金門縣社區營養推廣中心  
方子涵 營養師

芋仔安直甘丹呷

請問\_\_\_出現在餐盤的哪裡呢?

## 全穀雜糧類



芋仔安直甘丹呷

認識全穀雜糧類

未精緻的重要性

未精緻與精緻

1/3未精緻安抓呷



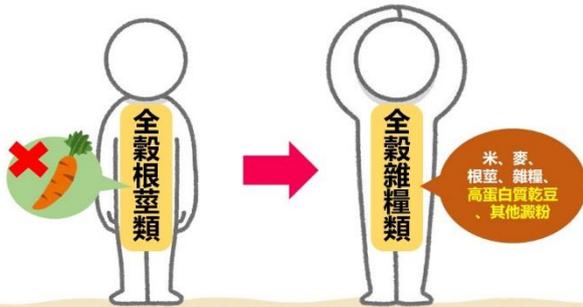
01

## 認識全穀雜糧

什麼是全穀雜糧?  
全穀?雜糧?傻傻分不清楚

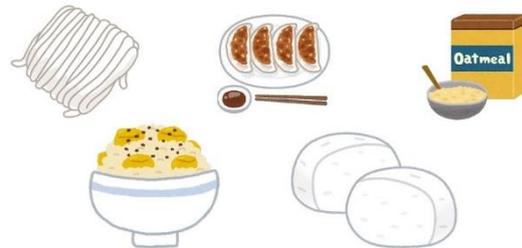
芋仔安直甘丹呷

## 什麼叫全穀雜糧類?



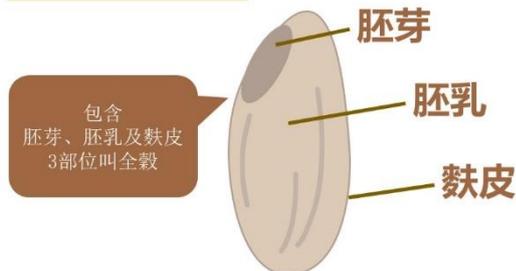
芋仔安直甘丹呷

## 全穀雜糧類泛指 → 主食



芋仔安直甘丹呷

## 什麼叫全穀?



芋仔安直甘丹呷

## 有什麼好處?

醣類 (澱粉)

蛋白質

維生素b群



**吃澱粉會變胖?**  
帶你認識碳水化合物的**4**大功能!

**#提供身體能量**

醣類是提供  
大腦神經、肌肉能量  
的重要來源

**#節省蛋白質**

攝取足夠的醣類  
也能避免肌肉被消耗喔!

**運動前vs.運動後**

<p><b>醣類為主</b> 1小時前吃 <b>310大卡</b></p>	<p><b>醣類+蛋白質</b> 30分鐘內吃 <b>350大卡</b></p>
---	--

**#完全燃燒脂肪**

脂肪分解過程需要醣類參與  
產生能量讓身體使用!

還有什麼好處?

膳食纖維

礦物質

**#腸胃道功能**

蔬果及全穀等碳水化合物來源  
富含膳食纖維能幫腸道養好菌  
預防便秘、痔瘡、憩室炎  
大腸直腸癌、降血脂、心血管疾病



**全穀雜糧五蝦米**

白米飯、糙米飯都是全穀雜糧類



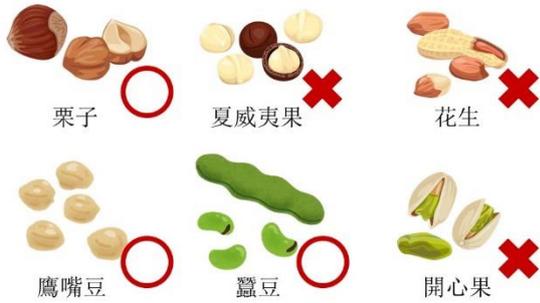
### 誰是全穀雜糧類?



### 誰是全穀雜糧類?



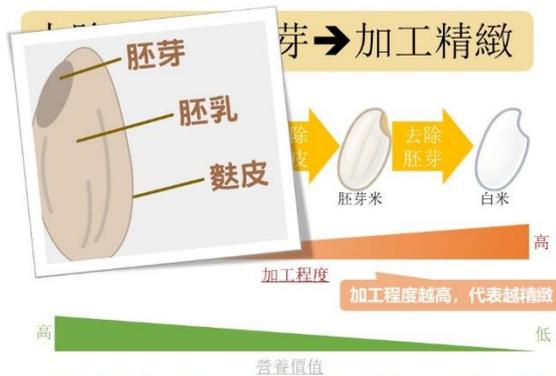
### 誰是全穀雜糧類?



# 03

## 為什麼要吃全穀

全穀包含3大部分  
辨別精緻與未精緻



### 未精緻

### 精緻



# 為什麼要吃全穀

## 1 營養加倍

「糙米」VS.「白米」



資料來源：國民健康署

## 全穀雜糧類的膳食纖維含量排行

成人每日膳食纖維建議量 25~35 公克



資料來源：國民健康署

## 當我吃了3蔬2果，膳食纖維卻只有



資料來源：國民健康署

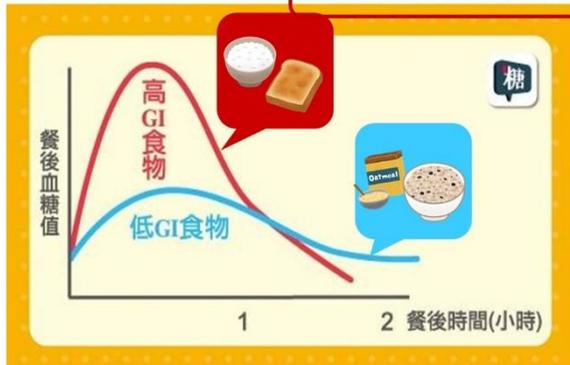
## 若搭配未精緻全穀雜糧



3蔬2果+未精緻全穀雜糧之膳食纖維= 25g

## 2 補足膳食纖維

## 3 延緩飯後血糖上升



資料來源：遠流

### 纖維含量

纖維含量多, GI值較低  
例如:



### 糊化程度

糊化程度低, GI值較低  
例如:



資料來源：國民健康署



# 04

## 全穀雜糧安抓呷

除了白米還有更棒的選擇

## 每日飲食指南



資料來源：國民健康署

65歲以上銀髮族一日飲食建議量

年齡	65歲以上					
	低		稍低		適度	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀雜糧類(碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製*(碗)	1	1	1	1	1.5	1
其他*(碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚蛋肉類(份)	4	4	6	4	6	5

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等運動。

資料來源：國民健康署

飯跟蔬菜一樣多



飯跟蔬菜一樣多



飯跟蔬菜一樣多



飯跟蔬菜一樣多



每日主食1/3是未精製



減重必選

未精製全穀雜糧類

- 重要的熱量來源
- 節省蛋白質被消耗
- 幫助脂肪代謝
- 含有豐富的維生素B群，促進能量代謝
- 含有膳食纖維，促進腸道蠕動

未精製穀粒 如：



澱粉質根莖類 如：



澱粉質豆科類 如：



經濟部農林漁業及畜產品檢驗所提供 廣告

飯跟蔬菜一樣多

飯跟蔬菜一樣多

吃好吃巧小撇步!

美味糙米飯煮法



資料來源：國民健康署

2

每天至少1/3為全穀類食物



資料來源：國民健康署

## 飯跟蔬菜一樣多

3

### 點心聰明吃



#### 多選

地瓜、玉米(粒)、紅豆湯



#### 少選

蛋糕、餅乾

資料來源：國民健康署

## 感謝您的聆聽😊



跟著我的餐盤6口訣這樣吃

飯跟蔬菜一樣多

每日主食1/3是未精

未精製好處·能量足·增纖維·腸健康

5

金門縣衛生局 社區營養推廣中心 關心您

# 芋仔安直甘丹呷 全穀雜糧怎麼吃

改變呷營養  
社區善健康

設計團隊：金門縣衛生局社區營養推廣中心－方子涵

## 教案設計理念

為了讓長者能夠了解甚麼是全穀雜糧類，以常見的「芋仔」（芋頭）、「安直」（地瓜）、「甘丹」（馬鈴薯）作為教案名稱，帶入全穀雜糧議題，希望釐清長者對全穀雜糧類的認識，並能夠實行每日食用 1/3 未精製全穀雜糧類取代精製主食。

## 教學目標

### 階段一

1. 認知目標：認識全穀雜糧類
2. 技能目標：能夠分辨是否為全穀雜糧類
3. 情意目標：願意跟著「飯跟蔬菜一樣多」這樣吃

### 階段二

1. 認知目標：認識精製與未精製
2. 技能目標：能夠分辨是否為未精製的全穀雜糧類
3. 情意目標：願意落實 1/3 未精製主食的攝取



▲透過海報分辨「精製與未精製」

## 教學方法、活動

### 階段一

報到時一併給予前測試卷，評估學員基本認知（包含平時的全穀雜糧類飲食紀錄）

1. 認識**全穀雜糧類**（講述法）：以 ppt 的方式介紹以下
  - 全穀雜糧類有什麼？功用？
  - 常見的食物分類迷思（全穀雜糧類 vs. 蔬菜 / 豆魚蛋肉 / 堅果）
  - 全穀雜糧類的建議份量（我的餐盤口訣）
2. 能夠分辨**是否為全穀雜糧類**（價值澄清、遊戲法）：「圖卡對對碰」遊戲協助學員正確辨別是否為全穀雜糧類，玩 2-3 次，對應簡報內容加深印象：
  - 分辨蔬菜及全穀雜糧
  - 加入豆魚蛋肉類
  - 加入堅果
3. 願意跟著「飯跟蔬菜一樣多」這樣吃（價值澄清法）：  
提供單張帶領學員回顧簡報重點，再進行後測評量

### 階段二

課程開始前，針對為參與第一階段課程的學員進行前測，評估認知情況

1. 認識**精製與未精製**（講述法）：以 ppt 的方式介紹以下
  - 未精製全穀雜糧類有什麼？功用？
  - 市售常見的雜糧
  - 未精製全穀雜糧類的建議份量（我的餐盤口訣）
2. 能夠分辨**是否為未精製的全穀雜糧類**（價值澄清、遊戲法）：「圖卡對對碰」遊戲協助學員正確辨別是否為未精製全穀雜糧類，玩 2-3 次，從釐清何謂全穀雜糧開始：
  - 分辨蔬菜及全穀雜糧
  - 加入豆魚蛋肉類及堅果
  - 分辨精製與未精製全穀雜糧類
3. 願意落實 1/3 未精製主食的攝取（示範、練習教學法）：**自製御飯糰**
  - 透過不一樣的料理方式，增添趣味，同時讓長者嘗試糙米飯（白米 2: 糙米 1）的口感
  - 利用選擇食材份量及種類，了解何種因素影響攝取情況
  - 透過選擇食材建立長者全穀雜糧的認知與食物的連結



## 評量方式、成效

選定兩個據點進行二階段式課程，以前測問卷（包含飲食認知及飲食紀錄）及每次課程結束的後測問卷（同前測）進行前後分析，並於第二階段課程結束後進行 5 日飲食紀錄學習單：

評量成效（參與人數：50 人，其中 >65 歲：19 人）

前測答對率	70.46%
後測答對率	89.77%
認知提升率	119.3%
改變意願	96.73%
攝取未精製全穀雜糧比例	榜林社區：56%，羅厝社區：78%



▲圖卡對對碰遊戲進行中



▲早煮豆跟甜豆都是全穀雜糧類呢

