



食品衛生安全營養教育教案

教案名稱：阮ㄟ冰箱

適用對象：社區據點長者

教案作者嘉義縣衛生局(團隊)



食品衛生安全教學活動設計			
教案名稱	阮ㄟ冰箱		
教學時間	40-50分	教學者身分	營養師
教材來源	嘉義縣衛生局	教學對象分析	65歲以上長者
設計理念	<p>➤ 強化食品安全認知 在營養師積極推廣「三好一巧」健康均衡飲食之餘，發現社區供餐據點、老人食堂…及長者等，普遍易忽略食品安全衛生管理概念。</p> <p>➤ 翻轉不當囤積行為 嘉義縣為農業大縣，多數長者務農，務實節儉性格，常有農產及餐食囤積行為(如食物重覆加熱食用)，冰箱存放「塞滿」為常態，易造成食品安全疑慮。</p> <p>➤ 強化學習動力 因此在團體衛教教案設計上，結合認識食物6大類及我的餐盤每餐比例六口訣，更加入了「阮ㄟ冰箱」的教案。透過冰箱模型及食材貼圖教具，以互動操作模式，結合營養師解說，教導長者食材保存及冰箱使用正確觀念，包括：食材挑選、保存、冰箱溫度、食物擺放位置、空間管理..等，從貼近長輩生活習慣，設計教案喚起共鳴，提升學習動力，強化正確食品安全認知及行為。</p>		
教學法	互動式教具教學		

1. 前測考試。
2. 請長者依照平日習慣，用食物魔鬼氈張貼到「我的冰箱」上，模擬自家冰箱擺放方式擺入。
3. 依照一開始請長者貼我的冰箱食物去講解對錯，並帶入食物六大類去著手。



4. 分層講解食物的保存原則(生食下，熟食上)

➤ 蔬果抽屜

一、全穀雜糧類

- (1)馬鈴薯:避免久放，發芽不能吃，可以放置陰暗處或冷藏儲藏。
- (2)玉米:放置冰箱冷藏避免黃麴毒素以及長米蟲。

二、青菜類

- (1)絲瓜:完整的瓜類→室溫下保存；若已切開→用保鮮盒、保鮮袋或保鮮膜覆蓋後放入冰箱冷藏。
- (2)葉菜類:先使用白報紙或餐巾紙將菜卷起來，再用塑膠袋把葉菜套起來、將袋口打結但留點空氣可以通過的縫。部分的葉菜類（例如：地瓜葉、青江菜）得先處理，將老硬的莖及黑掉的葉給摘除，以免整包菜老化或爛掉。
- (3)白蘿蔔、紅蘿蔔:買回來時可先將長出葉子的蒂頭徹底切除乾淨，然後用保鮮膜妥善包覆整條蘿蔔，並放入夾鏈袋中，且盡量將空氣擠出，再放入冰箱中的蔬果保鮮室。
- (4)青花菜:切段或切朵後，在沸水中加入一點鹽與油快速汆燙，撈起後盡可能的瀝乾。放冷後，放冷藏或冷凍備用。
- (5)牛番茄:較大、還未成熟的大番茄，可以先放在室溫下，等呈現紅潤色澤的時候，裝入乾淨袋子放於冰箱冷藏保存。

教學流程及內容

(6)高麗菜:裝進密封袋或塑膠袋冷藏，避免剖半。

三、水果類

(1)冰箱溫、濕度低，水果容易流失水分，避免水分流失的方法可用紙張包覆(幫助吸收水分)後再放入塑膠袋(防止冰箱吸收水果水分)，避免水氣凝結孳生細菌、發霉。記得塑膠袋不要綁死，這樣水果才能呼吸，水分較不易流失。

➤ 第三層

一、雞蛋

(1)洗選蛋放入冰箱前不需再清洗，可連同雞蛋盒放入冰箱隔層裡(確認雞蛋外盒是否乾淨)。

(2)散裝蛋擦拭乾淨後放入專用雞蛋存放盒再放入冰箱隔層(散裝蛋放入冰箱之前不需清洗避免細菌流入蛋殼氣孔，要烹調時再清洗)。

(3)雞蛋尖端朝下存放。

(4)注意雞蛋保存期限，趁新鮮盡早吃完越好。

二、米:放室溫容易長蟲，可以放冰箱冷藏避免長蟲，延長儲存時間。

➤ 第二層

一、罐頭類

(1)觀察罐體是否有生鏽、罐蓋或罐底有膨脹或凹陷等。

(2)塑膠和鐵罐都不建議直接加熱。

(3)要把食物取出另外放在容器裡保存。

(4)開罐後與空氣接觸，請勿久放。

二、剩菜飯

(1)當餐未食用完剩菜勿隔餐隔夜放置餐桌，用餐完畢請盡速裝入保鮮盒內冷藏或冷凍。

(2)用餐前可先把吃不完的部分用乾淨的勺子盛出來分裝入保鮮盒裡，分成小份儲存，讓熱菜迅速冷卻，也能避免反覆加熱。

(3)熟食避免與保鮮膜或塑膠袋直接盛裝、封膜，用玻璃保鮮盒盛裝最安

全。(需注意保鮮膜、塑膠袋耐熱溫度)。

(4)冷藏食物的溫度 $<5^{\circ}\text{C}$ 以下，熱藏溫度維持在 60°C 以上。

三、豆腐

(1)很容易壞掉的食物，買回來後不能再室溫擺放太久，要趕快冰起來。

四、奶類

(1)較易腐壞，冰箱門邊開關溫度變化大，奶類較易壞所以不要放門邊。

➤ 第一層

(1)切好的水果:將切好的水果裝在密封容器後，再放進冰箱裡，且需在3天內食用完畢。

(2)蛋糕:沒吃完的要用保鮮盒裝冰起來。

(3)起司:較容易壞掉，門邊會開來開去，溫度變化大，奶類較易壞所以不要放門邊。

➤ 冷藏門邊

一、調味料

(1)開封後的(調味料/罐)應冰冰箱。

二、零食(巧克力、堅果類、餅乾)

(1) 沒吃完的要用保鮮盒裝冰起來。

➤ 冷凍庫上層

(1) 加工品、水餃:應放在生食上方(因為生肉會有肉汁、血水會滴下)避免交叉污染，並注意有效期限不要放到過期，特別提醒加工品也不要吃太多唷~

➤ 冷凍庫下層

一、生肉類

問長者肉買回來會怎麼處理?

(1)採購回來的最好立刻處理(如:冷藏、冷凍)。

(2)切割及分裝1次烹煮用量，放入保鮮袋並寫上日期，避免反覆的解凍跟冷凍影響肉類品質。

(3)冰在冰箱也是會壞所以也是要盡快吃完。

二、生水產類

(1)冷藏水產類勿放置超過2天。

(2)冷凍只能放置一至兩週。

(3)保鮮袋密封冷凍並寫上日期。

(4)避免反覆的解凍跟冷凍。

➤ 室溫

(1)地瓜:可以直接放於室溫，保持乾燥。

(2)水果:香蕉、木瓜。

(3)瓜類:未切開放室溫，絲瓜、蒲仔、大黃瓜。

5. 冰箱管理總重點

告訴長者並不是什麼冰冰箱就不會壞，冰箱也不能堆放太多東西

(1)存放空間控制在六~八分滿最合宜，堆放太多食物會互相壓傷、溫度控制不佳、食物易擺放過期不易發現。

(2)還有前面提到的觀念:生熟食要分層存放避免交叉汙染。上層熟食，下層生食，原料、半成品及包裝用品應分類存放及標示有效期限。

(3)不是只要有涼就好，溫度在在規定範圍冷凍-18°C 冷藏7°C 以下。

(4)定期清潔及除霜。

6. 冰在冰箱的剩菜剩飯味道已經變了但又還沒壞捨不得丟，最好趕快丟掉不要再留了

剩菜復熱溫度很重要



(1)加熱食物中心溫度>75 °C

(2)復熱食物要滾、燒燙燙!

(3)勿重複冷藏及復熱剩菜，隔餐勿隔太久!

(4)復熱的盛裝器具要注意耐熱溫度。

7.詢問長者是否了解，若了解後就可以進行後測。

<p>教學目標</p>	<p>食物安全的重要性，從食材到餐桌都能吃得安心、吃得健康。</p> <p>(1)食材保存原則及正確的冰箱管理觀念。</p> <p>(2)食物勿囤貨，保存不易丟掉不捨。</p> <p>(3)食品安全做得好，預防食物中毒。</p>
<p>成效評量</p>	<p>團體營養衛教於衛教前進行認知調查並於衛教後同題目進行後測問卷調查，題目內容如下列6項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吃不完的剩菜需放置冰箱儲存，對不對？ 2. 冰箱最多可以放到8分滿的容量，對不對？ 3. 冰箱需要注意冷藏及冷凍溫度，對不對？ 4. 鐵罐食品沒吃完，直接放在冰箱裡，對不對？ 5. 冰箱要定期清理除霜及注意有效期限，對不對？ 6. 熟的肉跟生的肉要分開放，對不對？ <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

教學活動素材列表

<p style="text-align: center;">教材/教具</p>	<p>名稱：阮ㄟ冰箱</p>	<p>名稱：我的冰箱海報</p>
		
	<p>說明：</p> <p>阮ㄟ冰箱及冰箱食物魔鬼氈(包含全穀雜糧類食物、豆魚蛋肉類食物、蔬菜類、罐頭食品、調味料.....等共32樣食物圖式)</p>	<p>說明：</p> <p>跨局處資源整合(社會局)：共162處據點張貼宣導廚房食安及均衡飲食重要性。</p>
<p style="text-align: center;">學習單 (附上原始檔)</p>	<p>阮ㄟ冰箱模擬自己家中食物如何存放，黏貼互動學習並增強記憶。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	

名稱：阮ㄟ冰箱四部影片



願健康搏感情
由 ZaWarudo Chen 發佈
8月10日 · 公

冰箱是家裡最重要的食物儲存設備，許多民眾以為食材放進冰箱就能長久保鮮，食物「冰」起來就對了，冰箱永遠「滿檔」，卻不知冰箱溫…… 顯示更多



你和其他 35 人 · 36 次分享 · 1,152 次觀看

讚 留言 分享

已觸及 3,360 人 > 加強推廣貼文

願健康搏感情
由 ZaWarudo Chen 發佈
9月3日 · 公

上篇影片告訴大家除了已經煮好的飯菜外，大家常喝的牛奶、料理用的醬料，還有剛買回來的蔬果等等，又該放…… 顯示更多



你和其他 9 人 · 9 次分享 · 281 次觀看

讚 留言 分享

已觸及 767 人 > 加強推廣貼文

願健康搏感情
8月17日 · 公

怎麼「冰」怎麼有學問！
今天讓衛生局營養師帶著大家了解，怎樣的食品可以冰在冰箱冷藏室第一、第二層，以及份量較多的食品該如何存放與再加熱！
鄉親您「冰」對了嗎？
#嘉義縣衛生局社區營養推廣中心
#諮詢專線0800600786
#冰箱食物您冰對了嗎



782 觸及人數 · 74 互動次數

讚 留言 分享

願健康搏感情
由 ZaWarudo Chen 發佈
11月19日 · 公

冰箱注意要點總複習，您冰對了嗎？
除了注意冰箱內容，大家也有注意到…… 顯示更多



你和其他 8 人 · 3 次分享 · 116 次觀看

讚 留言 分享

已觸及 298 人 > 加強推廣貼文



第一集



第二集



第三集



第四集

影音檔
(附上原始檔或
網路連結)

阮ㄟ冰箱

- ◆ 教學時間：40-50 分
- ◆ 教學對象：長者
- ◆ 教學者：營養師
- ◆ 教材來源：嘉義縣衛生局
- ◆ 團隊：嘉義縣衛生局社區營養推廣中心，張藝馨營養師，陳奕伶營養師，洪慈嫻營養師

設計理念

- **強化食品安全認知**
在營養師積極推廣「三好一巧」健康均衡飲食之餘，發現社區供餐據點、老人食堂、長者...，普遍易忽略食品安全衛生管理概念。
- **翻轉不當囤積行為**
嘉義縣多數長者務農，性格務實節儉，常有農產及餐食囤積行為（如食物重覆加熱食用），冰箱存放「塞滿」為常態，易造成食品安全疑慮。
- **強化學習動力**
在團體衛教教案設計上，結合認識食物 6 大類及我的餐盤每餐比例六口訣，更加入了「阮ㄟ冰箱」的教案。透過冰箱模型及食材貼圖教具，以互動操作模式，結合營養師解說，教導長者食材保存及冰箱使用正確觀念，包括：食材挑選、保存、冰箱溫度、食物擺放位置、空間管理...等，從貼近長輩生活習慣，設計教案喚起共鳴，提升學習動力，強化正確食品安全認知及行為。

教學目標

食物安全的重要性，從食材到餐桌都能吃得安心、吃得健康。

- (1) 食材保存原則及正確的冰箱管理觀念。
- (2) 食物勿囤積，保存不易丟掉不捨。
- (3) 食品安全做得好，預防食物中毒。

教學流程及內容

1. 前測。
2. 請長者依照平日習慣，用食物魔鬼氈張貼到「阮ㄟ冰箱」上，模擬自家冰箱食物如何存放，黏貼互動學習並增強記憶。



3. 依照一開始請長者貼我的冰箱食物去講解對錯，並帶入食物六大類去著手。

4. 分層講解食物的保存原則

● 蔬果抽屜

一、全穀雜糧類：馬鈴薯、玉米

舉例：馬鈴薯要避免久放，發芽不能吃，可以放置陰暗處或冷藏儲藏。

二、青菜類：葉菜類、絲瓜、蘿蔔、青花菜、牛番茄、高麗菜

舉例：絲瓜完整的瓜類→室溫下保存；若已切開→用保鮮盒、保鮮袋或保鮮膜覆蓋後放入冰箱冷藏。

三、水果類

冰箱溫、溫度低，水果容易流失水分，避免水分流失的方法可用紙張包覆（幫助吸收水分）後再放入塑膠袋（防止冰箱吸收水果水分），避免水氣凝結孳生細菌、發霉。記得塑膠袋不要綁死，這樣水果才能呼吸，水分較不易流失。

● 第三層：雞蛋、米

舉例：米：放冰箱冷藏可以避免長蟲，延長儲存時間。

● 第二層：罐頭、剩菜飯、豆腐、奶類

舉例：剩菜飯

(1) 當餐剩菜飯勿隔夜、隔夜放置餐桌，用餐完畢請盡速裝入保鮮盒內冷藏或冷凍。

(2) 用餐前可先把吃不完的部分用乾淨的勺子盛出來分裝入保鮮盒裡，分成小份儲存，讓熱菜迅速冷卻，也能避免反覆加熱。

(3) 熟食避免用保鮮膜封膜、塑膠袋盛裝（注意耐熱溫度），用玻璃保鮮盒盛裝最安全。

(4) 冷藏溫度要 <5℃ 以下，熱藏溫度維持在 60℃ 以上。

● 第一層：切好的水果、蛋糕、起司等

舉例：切好的水果要裝在密封容器後，再放進冰箱裡，且需在 3 天內食用完畢。

● 冷藏門邊：調味料、零食

● 冷凍庫上層：加工品、水餃

應放在生食上方避免交叉污染（因為生肉會有血水滴下），並注意有效期限不要放到過期，特別提醒加工品不要吃太多嘴。

● 冷凍庫下層：生肉類、生水產類

舉例：生肉類

(1) 採購回來要立刻處理（如：冷藏、冷凍）。

(2) 切割及分裝 1 次烹煮用量，放入保鮮袋並寫上日期，避免反覆的解凍跟冷凍。

● 室溫：地瓜、水果（香蕉、木瓜）、未切開的瓜類（絲瓜、蒲仔）

冰箱管理總重點

食物不是冰冰箱就不會壞，而且冰箱不能堆放太多東西。

(1) 冰箱控制在 6-8 分滿，太多食物會互相壓傷、溫度控制不佳、食物過期不易發現。

(2) 避免交叉汙染：上層熟食，下層生食

(3) 原料、半成品及包裝用品應分類存放及標示有效期限。

(4) 不是「有涼就好」，冷凍 -18℃、冷藏 7℃ 以下。

(5) 定期清潔及除霜。

剩菜保存跟復熱注意事項

(1) 復熱食物要滾、燒燙燙！

(2) 加熱食物中心溫度 >75℃

(3) 勿重複冷藏及復熱剩菜！

(4) 復熱的盛裝器具要注意耐熱溫度。

成效評量

詢問長者是否了解，若了解則可進行後測，題目和前測相同，舉例如：

1. 吃不完的剩菜需放置冰箱儲存，對不對？
2. 冰箱最多可以放到 8 分滿的容量，對不對？
3. 鐵罐食品沒吃完，直接放在冰箱裡，對不對？

教學法：互動式教具教學



◀ 阮ㄟ冰箱

阮ㄟ冰箱+冰箱食物魔鬼氈（包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、罐頭、調味料等食物圖式）



◀ 我的冰箱海報
跨局處資源整合（社會局）；於據點張貼宣導廚房食安及均衡飲食重要性。

