

|         |                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 設計/編寫者  | 台北市濱江國小教師 張育倫                                                                                            |
| 教學名稱    | 美味的誘惑                                                                                                    |
| 搭配節目/內容 | 公視節目《好吃的食物》                                                                                              |
| 適用領域    | 健康領域                                                                                                     |
| 教學資源說明  | 搭配公視節目《好吃的食物》、<br>2016「探索食物祕密」遊戲本單元二                                                                     |
| 活動時間    | 120分鐘                                                                                                    |
| 適用階段    | 國小一到三年級學生                                                                                                |
| 教學目標    | 一、充實對健康的知識、態度與技能。<br>二、認識食品添加物的功用與常見種類。<br>三、知道食品包裝上的食品標示與營養標示作用。                                        |
| 教學評量    | 一、能以連連看活動了解紅燈食品的原因。<br>二、能以迷宮遊戲方式避開食品安全地雷。<br>三、能與家人共同閱讀食品標示與營養標示。                                       |
| 搭配能力指標  | 健康2-1-3培養良好飲食習慣<br>健康2-1-4辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。                                                           |
| 課前準備    | 家中任一食品包裝袋或包裝盒、剪刀、膠水或膠帶                                                                                   |
| 教學內容設計  | 活動一：美食偵查員(40分鐘)<br>認識紅燈食品及其原因，以連連看方式作答。<br>將食物依據其熱量及營養成分為每天必須攝取的「綠燈食物」、需限量攝取的「黃燈食物」，及只能偶而攝取的「紅燈食物」。以下供參考 |

1.綠燈食物：高營養、低熱量、低糖，含豐富營養素，可促進健康，多為新鮮、天然、原味的食品，適合每天食用。如：

奶類：低脂奶、脫脂奶、酸酪乳、低脂乳酪。

蛋類：蒸蛋、水煮蛋、茶葉蛋、鹵蛋。

豆製品：清漿、涼拌豆腐、鹵豆乾。

海產類：青蒸或水煮新鮮魚類及海鮮類。

肉類：蒸、鹵、燉、烤或水主之各種瘦豬肉、瘦牛肉、瘦羊肉及去皮、去油之雞、鴨、鵝肉。

主食類：米飯、稀飯、饅頭、土司、湯麵、烤地瓜或馬鈴薯、水煮玉米或菱角、低糖紅豆湯、綠豆湯或蓮子湯。

蔬菜類：水煮蔬菜、少油炒蔬菜、生菜、泡菜。

水果類：新鮮水果、新鮮果汁。

油脂類：含單元不飽和脂肪酸多者（如橄欖油、花生油、芥花油）、含多元不飽和脂肪酸多者（如葵花油、玉米油、黃豆油；紅花子油；魚油）。

其他：開水、麥茶、無糖飲料、純米果。

2、黃燈食物：營養適中、熱量適中，含油、糖量稍高，僅適合偶爾選用。

奶類：全脂奶、調味奶、發酵乳、乳酪、奶昔、布丁、霜淇淋。

蛋類：皮蛋、鹹蛋、炒蛋、荷包蛋。

豆製品：油炸之各式豆製品，如油豆腐。

海產類：油煎、炸或炒之魚或海鮮類、魚罐頭、魚鬆。

肉類：煎、炒或炸之瘦肉類及家禽類、肉罐頭、肉鬆、西式火腿、熱狗、梅花肉。

主食類：炒飯、炒麵、炒米粉、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕、年糕、紅豆湯、綠豆湯。

蔬菜類：大油炒青菜、炸蔬菜、幹扁蔬菜。

水果類：水果沙拉、水果罐頭、乾果、100%果汁。

油脂類：核果、堅果類。

其他：漢堡、披薩、海綿蛋糕、米果（外層有糖衣或糖粉）。

3、紅燈食物：低營養、高熱量，油、糖量較高的食品，通常調味、加工均較為複雜，建議儘量減少攝取量及頻率。

奶類：無。

蛋類：無。

豆製品：無。

海產類：鹹魚。

肉類：中式火腿、臘肉、香腸、培根、五花肉。

主食類：炸薯條、甜甜圈、小西點、月餅、速食麵、爆米花。

蔬菜類：醃製蔬菜。

水果類：蜜餞、甜果汁。

油脂類：含飽和脂肪酸多者（如豬油、牛油、奶油、瑪琪琳、酥油、豬皮、雞皮）。

其他：洋芋片、奶油蛋糕、糖果、巧克力、汽水、可樂、含糖飲料。

另外要注意食物烹調方式，採用低油、低鹽、低糖的烹調法，以免將原本綠燈的食物變成紅燈了！

資料來源

<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894>

活動二：小心食品安全地雷(40分鐘)

由學生走迷宮的經驗，提點出不安全的飲食衛生習慣及盡量避免常見的食品添加物。

以下資訊供親師討論補充：

- 1.烹調方式以涼拌、蒸、滷取代煎炸、紅燒或糖醋，減少油脂的攝取。
- 2.堅果含有豐富維生素E，是最健康的零食，但不能大量攝取，會吃下過多油脂與熱量喔！
- 3.素食者儘量避免過多的素肉、素火腿、素丸子等加工食品。
- 4.每餐準備適量就好，反覆加熱連吃好幾天，不只營養素流失，還容易滋生細菌與毒素，可能造成腸胃不舒服。
- 5.多吃新鮮蔬果，除了可以抗氧化，還能幫助腸胃蠕動。
- 6.進食順序，先食用高纖低熱量的蔬菜增加飽足感，再吃豆、魚、肉、蛋類，最後才是五穀根莖類。

- 7.以魚、海鮮或雞肉等白肉取代高脂紅肉，還可減少飽和脂肪酸攝取，具保護心血管的功能
- 8.高熱量的糖果、餅乾、以及高鈉的魷魚絲、肉乾等加工零食少吃些。

### 活動三:食品身分證--認識食品標示與營養標示(40分鐘)

請親子共同完成，找出家中任何一個食品包裝袋或包裝盒，剪下食品標示與營養標示貼在學習手冊上，並一起檢視探討。

以下五個方法協助您挑選衛生安全又優良的食品：

- 1.優良認證:生鮮肉品及加工肉品最好有CAS標章及「屠宰衛生檢查合格標誌」蔬果最好挑選當季、有產銷履歷及認證的產品。
- 2.標示清楚:食品包裝上明確能找到內容物名稱、有效日期、廠商名稱、地址、電話、產地、營養標示等資訊，可以了解是否含有太多化學添加物。網路購物要選有信譽的商家與網站。
- 3.包裝完整:適量購買最好選擇真空密封包裝產品，不買散裝食品。
- 4.觀色聞味:不買顏色太鮮豔或太白的產品，並聞聞看是否發酸、發臭，或有漂白水的刺鼻味。
- 5.適量購買:不要買太多來囤積，生鮮食材可留到最後，到傳統市場或超市、大賣場採買，並應儘速存放冷藏或冷凍。

政府規定廠商一定要標示的食品的營養成分，包含了「熱量」、「蛋白質」、「脂肪」、「碳水化合物」和「鈉」等五種。

#### 連連看答案:

熱量: 燃燒我吧! 我可以讓你身體充滿活力，一整天有精神!

蛋白質: 我可以修復你的身體細胞，讓你有抵抗力，長得結實喔!

脂肪: 我能保護內臟，幫助某些營養的吸收，但是我也容易讓你變胖。

碳水化合物: 存在米飯、麵食等穀物中，讓你有吃飽飽的感覺。

鈉:通常躲在鹽巴裡面, 雖然是身體必需, 但是吃太多會影響心血管健康喔!

營養標示以「每份」或「每100公克/毫升」表示, 容易讓我們快速知道吃進多少熱量與營養素。十歲兒童一天建議攝取熱量為一千九百五十大卡, 成人則在兩千八百大卡以下。

如果食品公司沒有依規定標示或標示不實、誇張或令消費者產生誤解, 將被罰款或沒收銷毀產品。

總結:良好的飲食習慣能使食物被人體善加利用, 安全的食物製備及保存過程, 可以提高食物的價值。