

惜福惜 Food~大家一起把飯菜吃光光 教育教案(簡案)

單元名稱	惜福惜 Food~ 大家一起把飯菜吃光光!	教材來源	自編
適用年級	1-6 年級	設計者	竹南國小 林洸玫
總教學時間	280 分鐘(7 節課)	相關領域	健康與體育、生活、社會
設計簡介	<p>◎本教學單元設計包含（ 6 ）個活動：</p> <p>1. 認識 6 大類食物</p> <p>2. 我的餐盤</p> <p>3. 校長的野餐約會</p> <p>4. 彩虹蔬果</p> <p>5. 感恩惜福</p> <p>6. 吃光光大挑戰</p> <p>◎本單元教學活動設計理念如下：</p> <p>透過每週 2 次中午用餐時光的營養知識廣播及『無敵心心』餐車立牌的吃光光活動挑戰，讓孩子了解六大類食物、我的餐盤及彩虹蔬果的飲食原則，並透過繪本及食物旅程的介紹使孩子懂得感恩惜福不挑食，並把食物吃光光!而廚餘的再利用可以讓孩子動手製作清潔劑及肥料製作運用在日常生活上。希望在學習過程中不僅建立均衡飲食的概念，也能體會食物得來不易，進而懂得感恩惜福資源再利用。</p>		
教 學 活 動			
標題	惜福惜 Food~大家一起把飯菜吃光光!		
學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 2a-Ⅱ-1 關注居住地方社會事物與環境的互動、差異與變遷等問題。 3c-Ⅱ-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 3d-Ⅱ-2 評估與選擇可能的做法，嘗試解決問題。		
學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		

活動名稱	活動內容、流程	時間	教學準備 (教學資源)	能力指 標代號	評量方式	說明
一、 認識 六大 類 食物	一、準備活動 藉由廣播說明 12 月惜福惜 Food 活動辦法。 你知道我們日常飲食中的食物總共分成幾大類嗎？	5	廣播系統 <u>惜福惜 Food 活動辦法.DOC</u>	1a-Ⅱ-1 1a-Ⅱ-2 Ea-Ⅱ-1 Ea-Ⅱ-2 Ea-Ⅱ-3	口頭評量	12/2 廣播
	二、發展活動 藉由每日飲食指南讓學生認識六大類食物及對於五感的描述說明。	10	廣播系統 投影系統 識食物者為俊傑 1. PPT	Ea-Ⅲ-1	口頭評量	
	三、綜合活動 學生索取學習單填寫 藉由廣播系統分享優秀學習單，複習六大類食物，並將優秀學習單張貼請學生觀摩學習。	15	學習單		學習單 1	12/5 廣播
		10	廣播系統			
二、 我的 餐 盤	一、準備活動 公布上週吃光光班級並給予無敵心心餐車立牌以茲鼓勵。 還記得我們日常飲食中的食物總共分成幾大類嗎？	5	廣播系統	Ea-Ⅱ-1 Ea-Ⅱ-2 Ea-Ⅱ-3 Ea-Ⅲ-1	口頭評量	12/9 廣播
	二、發展活動 我們每天都要將六大類食物放到餐盤中食用，那你知道「我的餐盤」是什麼樣子才健康嗎？ 搭配我的餐盤影片，介紹我的餐盤應如何配置及其應有的份量。	10	廣播系統 投影系統 我的餐盤 https://www.youtube.com/watch?v=iTvumXWPpzs 我的餐盤帶動跳 https://www.youtube.com/watch?v=CBn5BRmazAI		口頭評量	
	三、綜合活動 學生索取學習單填寫 藉由廣播系統分享優秀學習單，複習我的餐盤，並將優秀學習單張貼請學生觀摩學習。	15	學習單		學習單 2	12/13 廣播
		10	廣播系統			

三、 校長的 野餐 約會	一、準備活動 預告圖書館配合惜福惜 Food 把飯菜吃光光活動說故事 時間~想知道校長約了誰來 午餐約會嗎?他們都吃了什 麼?記得到圖書館聽故事。	5	廣播系統	Ea- II -1 Ea- II -2 Ea- II -3		12/11 廣播
	二、發展活動 聆聽「校長的野餐約會」 故事。	25	繪本			12/12 圖書館
	三、綜合活動 針對故事內容進行有獎徵答 活動。	10			口頭評量	
四、 彩虹 蔬果	一、準備活動 公布上週吃光光班級並給 予無敵心心餐車立牌以茲 鼓勵。 你知道蔬果就跟彩虹一樣 有很多顏色嗎?	5	廣播系統	Ea- II -1 Ea- II -2 Ea- II -3 la- II -1	口頭評量	12/16 廣播
	二、發展活動 藉由 6 大類食物-蔬菜類及 水果類的影片來認識彩虹 蔬果，不同顏色蔬果有不 同功能，每天要吃到多色 蔬果讓營養更均衡。	10	廣播系統 投影系統 6 大類食物 -蔬菜類 https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw 6 大類食物 -水果類 https://www.youtube.com/watch?v=UZ40JOWVDV4		口頭評量	
	三、綜合活動 學生索取學習單填寫 藉由廣播系統分享優秀學習 單，複習彩虹蔬果，並將 優秀學習單張貼請學生觀摩 學習。	15 10	學習單 廣播系統		學習單 3	12/20 廣播

五、感恩惜福	一、準備活動 公布上週吃光光班級並給予無敵心心餐車立牌以茲鼓勵。 你知道食物從產地到餐桌要經過多少人努力嗎？	5	廣播系統	2a- II -1 3c- II -2 3d- II -2 Ea- III -4	口頭評量	12/23 廣播
	二、發展活動 透過剩食旅程影片，讓學生了解食物得來不易需經許多人努力，所以要懂得感恩惜福，把飯菜吃光光播放橘子皮清潔劑的製作教學影片，指導學生搭配午餐水果~橘子，動手製作班級清潔劑。 廚餘機體驗~將廚餘變肥料	10 40	廣播系統 投影系統 剩食旅程 https://www.youtube.com/watch?v=68djGj41Owg 橘子皮清潔劑製作 https://www.youtube.com/watch?v=W3OQZWwfgxs		口頭評量 操作評量	
	三、綜合活動 學生索取學習單填寫 藉由廣播系統分享優秀學習單，感恩為午餐付出的所有人，並將優秀學習單張貼請學生觀摩學習。	15 10	學習單 廣播系統		學習單 4	12/27 廣播
六、吃光光大挑戰	一、準備活動 公布上週吃光光班級並給予無敵心心餐車立牌以茲鼓勵。 預告 12/31 將進行吃光光大挑戰。	5	廣播系統	Ea- II -1 Ea- II -2 Ea- II -3	口頭評量	12/30 廣播
	二、發展活動 融合之前所學，介紹 12/31 吃光光大挑戰的菜單設計、菜色食材說明及所含的營養對人體幫助，鼓勵學生吃光光。	10	廣播系統 投影系統 菜單		口頭評量	
	三、綜合活動 學生索取學習單填寫 藉由廣播系統分享優秀學習單，並將優秀學習單張貼請學生觀摩學習。 公布最終獲得吃光光大挑戰的前 3 名班級。	15 10	學習單 廣播系統		學習單 5	1/3 廣播

1. 請勾選出正確的「六大類食物」類別名稱？

勾選處	類別名稱	勾選處	類別名稱	勾選處	類別名稱
<input type="checkbox"/>	全穀雜糧類 	<input type="checkbox"/>	蔬菜類 	<input type="checkbox"/>	乳品類 
<input type="checkbox"/>	豆魚蛋肉類 	<input type="checkbox"/>	水果類 	<input type="checkbox"/>	飲料類
<input type="checkbox"/>	麵包類	<input type="checkbox"/>	糖果類	<input type="checkbox"/>	油脂與堅果種子類 

2. 請寫出 1 種自己較喜歡(或常吃)的食物並將空格完成：

食物名稱	六大類食物類別	請用 <u>五感</u> 描述較喜歡(常吃)的原因
舉例：豆腐	豆魚蛋肉類	顏色看起來白白的很漂亮，吃起來軟軟有豆香味。

※請在右邊框框中畫下。

你上面寫的食物並塗上顏色



3. 請寫出 1 種自己較不喜歡(或不常吃)的食物並將空格完成：

食物名稱	六大類食物類別	請用 <u>五感</u> 描述較不喜歡(不常吃)的原因
舉例：檸檬	水果類	外觀摸起來刺刺的，味道聞起來臭臭的。

※請在右邊框框中畫下。

你上面寫的食物並塗上顏色





試一試看看把「我的餐盤」
口訣連起來。

- | | |
|---------|--------|
| • 每天早晚。 | • 一樣多。 |
| • 每餐水果。 | • 一杯奶。 |
| • 菜比水果。 | • 一掌心。 |
| • 飯跟蔬菜。 | • 拳頭大。 |
| • 豆魚蛋肉。 | • 多一點。 |
| • 堅果種子。 | • 一茶匙。 |

我的餐盤



請在正確的格子中畫出(並寫出食物名稱)屬於你自己理想的午餐餐盤。

舉例：魚 豆腐 雞蛋

舉例：五穀飯 玉米

*正確請畫「O」錯誤請畫「X」

- 1.()每天至少吃 3 份蔬菜₊
和 2 份水果。₊
- 2.()不同顏色蔬果只要選₊
1 種顏色吃就好。₊
- 3.()蔬菜吃太少容易讓腸道₊
生病、肚子痛。₊
- 4.()吃水果可以讓皮膚水噹噹₊
避免皮膚乾燥。₊
- 5.()即使不喜歡的蔬果，我也₊
會嘗試把它吃光光。₊



*你今天午餐吃了幾種顏色的蔬果?_____種顏色₊

蔬果顏色種類：舉例：蕃茄、紅椒(紅)胡蘿蔔(橙)黃椒(黃)青江菜、莖(綠)香菇(黑)洋葱、大蒜(白)。

*請寫出你最喜歡學校營養午餐的 3 道菜：(舉例：咖哩雞丁、針菇青江、鹽酥雞)。

1. _____ 2. _____ 3. _____

*許願想在營養午餐吃到的 1 道菜：_____

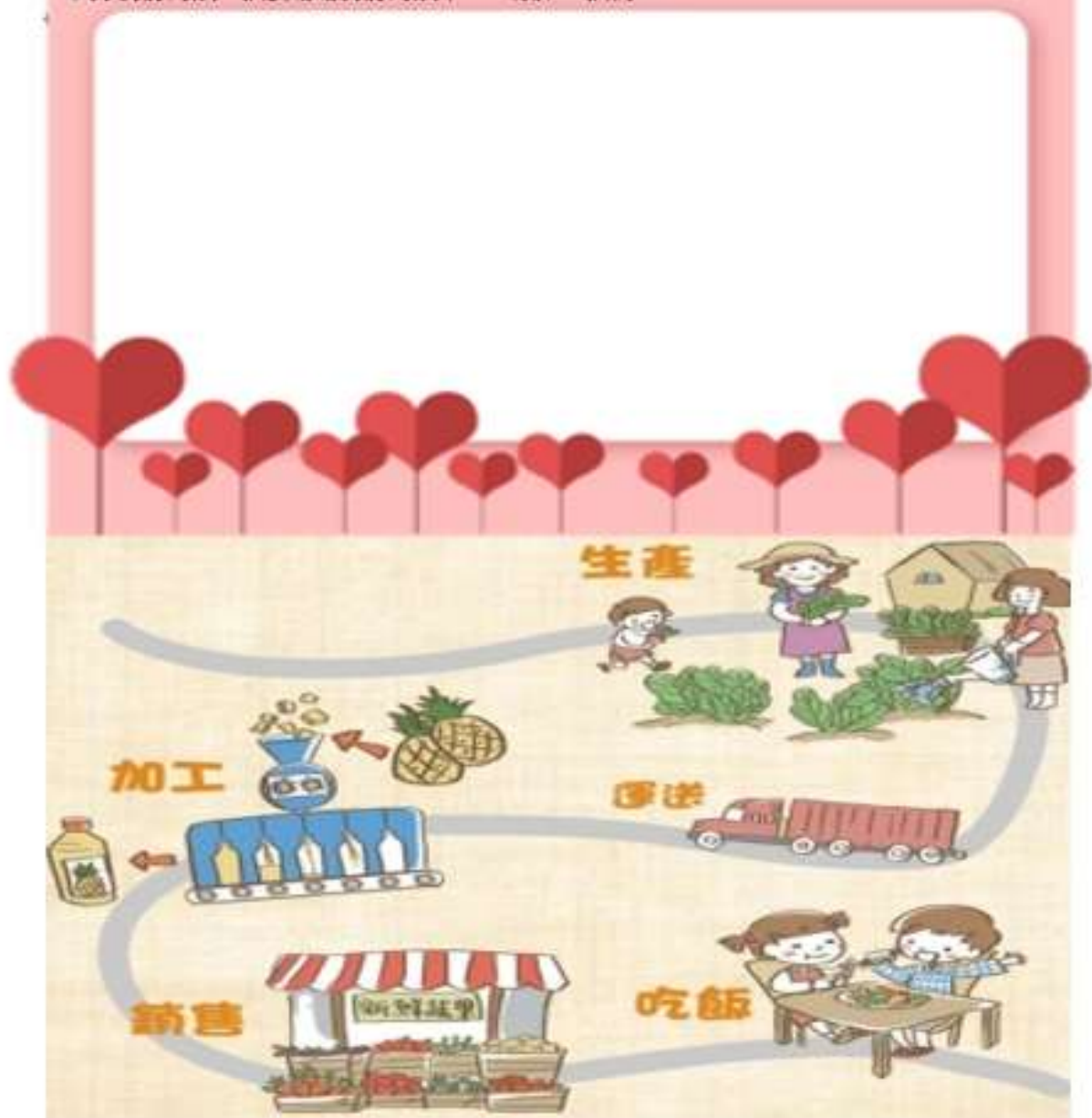
一、請觀察自己班上午餐餐車剩下哪一道菜比較多：_____

二、接續上題，你覺得這道菜剩較多的原因是什麼：

你覺得可以如何改善：_____

三、從產地到餐桌，一頓午餐得來不易，請寫下你想對誰說出什麼感謝的話：

舉例：廚房阿姨～我要謝謝廚房阿姨辛苦煮飯菜給我們吃。



一、吃光光大挑戰~彩虹蔬果餐 (挑戰每 1 道菜都適量裝到碗裡並且吃光光)

菜單分類	菜單名稱	請圈出喜歡的食材		請圈出不喜歡的食材		請圈出碗裡吃光光的食材		請寫下你在 12 月惜福惜 Food 把飯菜吃光光活動中學到什麼? 對你有什麼幫助?	
主食	海苔飯	1 白米	2 海苔粉	1 白米	2 海苔粉	1 白米	2 海苔粉		
主菜	春川炒雞	1 雞肉	6 高麗菜	1 雞肉	6 高麗菜	1 雞肉	6 高麗菜		
		2 年糕	7 紅蘿蔔	2 年糕	7 紅蘿蔔	2 年糕	7 紅蘿蔔		
		3 起司	8 黃豆芽	3 起司	8 黃豆芽	3 起司	8 黃豆芽		
		4 洋葱	9 蒜頭	4 洋葱	9 蒜頭	4 洋葱	9 蒜頭		
		5 韭菜	10 蔥	5 韭菜	10 蔥	5 韭菜	10 蔥		
副菜	咖哩時蔬	1 豬肉	5 紅蘿蔔	1 豬肉	5 紅蘿蔔	1 豬肉	5 紅蘿蔔		
		2 山藥	6 馬鈴薯	2 山藥	6 馬鈴薯	2 山藥	6 馬鈴薯		
		3 茄子	7 小黃瓜	3 茄子	7 小黃瓜	3 茄子	7 小黃瓜		
		4 彩椒	8 咖哩	4 彩椒	8 咖哩	4 彩椒	8 咖哩		
青菜	鮮菇青江	1 香菇	3 青江菜	1 香菇	3 青江菜	1 香菇	3 青江菜		
		2 薑絲	4 紅蘿蔔	2 薑絲	4 紅蘿蔔	2 薑絲	4 紅蘿蔔		
湯品	酸辣湯	1 豆腐	5 雞蛋	1 豆腐	5 雞蛋	1 豆腐	5 雞蛋		
		2 木耳	6 金針菇	2 木耳	6 金針菇	2 木耳	6 金針菇		
		3 豆薯	7 紅蘿蔔	3 豆薯	7 紅蘿蔔	3 豆薯	7 紅蘿蔔		
		4 番茄		4 番茄		4 番茄			
水果	蘋果	蘋果		蘋果		蘋果			
乳品	保久乳	保久乳		保久乳		保久乳			



每日飲食指南

