

單元名稱	第五單元 飲食智慧王	年級	四	人數	人	
教材來源	翰林第8冊	教師		教學時間	3節	
學習目標	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 認識一日飲食建議量。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 認識各年齡層的生理變化。 5. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。					
能力指標			重大議題			
7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。			環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。			
教學活動				教具	評量	
介紹一日飲食建議量(10分鐘) 教師引導學生思考:均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病,但是每天要吃多少,才可以獲得足夠、均衡的營養呢? 配合課本第78頁,教師介紹3~6年級學童一日飲食建議量,並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。 配合課本第80頁,教師講解說各類食物份量的估算方法: ★蔬菜類:每天3~5份。 ★水果類:每天2~4份。 ★油脂與堅果種子類:油脂3~7茶匙及堅果種子類1份。 配合課本第81頁,教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄: 1 六大類食物都吃到了嗎? 2 份量夠不夠? 3 怎麼做會更好? 教師統整學生的意見,並補充說明:小琪在一天三餐中六大類食物都有吃到,但是乳品、豆魚肉蛋類、蔬菜和水果類的攝取量不夠,可以再增加。另外,晚餐的白飯若能改成糙米飯,炸排骨改成蒸魚會更好。 請學生分組,並以一位組員的一日飲食紀錄為例,進行評估,內容包					自評:願意實行有益健康的行為。 發表:能舉出足以證明自己是健康的例證。	10 10

<p>含:每日是否攝取了六大類食物、分量是否足夠等。</p> <p>教師統整:學會估算一日飲食中各類食物的分量,可以避免吃得太多或太少,讓營養的攝取更均衡。教師統整:每天要攝取足夠且均衡的食物,才能獲得充分與適當的營養。</p> <p>配合課本82、83頁,教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化:</p> <p>★嬰兒期:是一生中成長速度最快的時期。</p> <p>★幼兒期:身體器官逐漸發育,走、跑、跳等動作能力增強。</p> <p>★兒童期:不斷成長,身體各部分發育的更完全。</p> <p>★青年期:生長速度快,活動量也大,青春期的女生開始有月經。</p>			20
<p>認識營養素的來源及功用(20分鐘)</p> <p>教師說明:各類食物中含有不同的營養素,主要有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。吃進肚子的食物經過消化後,營養素就會被人體吸收和利用。</p>			10
<p>配合課本第84、85頁,教師引導學生認識六大類食物分別提供了哪些營養素,以及不同的營養素分別有哪些功用:</p> <p>★醣類:主要來源是全穀雜糧類,讓人活力充沛。</p> <p>教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素,例如:早餐吃了土司、蛋、蘋果,就分別含有醣類、蛋白質,以及礦物質和維生素。</p>			10
<p>教師講解搶答遊戲規則:</p> <p>1將全班分成兩組。</p> <p>2教師準備各類食物圖卡,隨機抽出後讓學生舉手搶答食物圖卡所含的主要營養素。</p> <p>教師說明:缺乏正確的營養觀念和飲食習慣,容易造成營養不均。例如:常吃高熱量食物會導致過重、肥胖;長期偏食會造成營養失調或體重過輕。</p> <p>教師引導學生思考自己的體重是否有過重或過輕的問題?</p> <p>教師徵求自願者作為討論案例,並引導學生發表:體重過重或過輕是什麼原因造成的?對健康有什麼不好的影響?以及如何改善?</p> <p>教師說明:選擇食物時,要考慮食材及其料理方式。</p>			20
<p>配合課本第90頁,教師引導學生認識天然和加工的食材,並介紹不同的料理方式。</p> <p>師生共同討論健康食物的選擇原則,例如:少鹽、少糖、少油、高纖</p>			20

等。

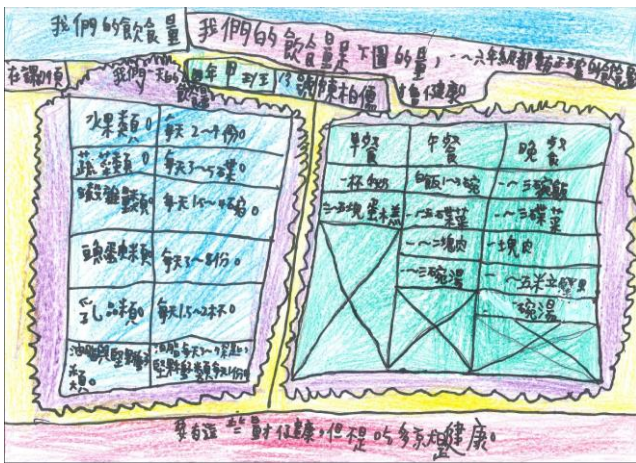
配合課本第91頁圖例，教師引導學生找出全穀雜糧類、蔬菜類和豆魚蛋肉類中比較健康的食物，例如：烤馬鈴薯優於炸地瓜條；燙青菜優於醃製青菜；蒸魚優於炸魚等。

教師說明：健康食物的選擇原則，包括：少鹽、少糖、少油，以及高纖維。

配合課本第92頁圖例，教師引導學生找出比較健康的水果和飲料，例如：新鮮水果優於果汁；白開水優於珍珠奶茶、汽水、含糖飲料等。

教師統整：為了維持理想體重，應選擇熱量較低的健康食物。

教學活動



說明：一日飲食菜單設計

說明：認識食物分類及熱量



說明：不同人生階段的飲食需求與設計

說明：不同人生階段的飲食需求與設計

