

## 均衡飲食教案

活動名稱	我是乖寶寶我不偏食	教學對象	中年級
設計者	郭瑋瑄	教學者	郭瑋瑄
活動時間	80 鐘，2 節課	人數	18 人
教學目標	<p>認知：知道每種食物都有它的營養，都應均衡攝取，不偏食。</p> <p>技能：能幫食物找到屬於自己的家（六大類）</p> <p>情意：養成不偏食的好習慣，每天都能攝取到六大類食物中的每一種。</p>		
能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p>		
課程活動內容	教學資源	評量指標	教學預期
<p>一、引起動機： 播放健康飲食營養教育影片-「均衡飲食金國王的環遊旅程」</p> <p>二、發展活動 (一)教師問：金國王的均衡王國一共有哪幾個村落呢？</p> <p>學生回答：五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村</p> <p>教師講解：五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油糖鹽等為食物的六大分類。</p> <p>(二)教師問：是哪一村的食物讓金國王的身體充滿能量，爆發活力呢？</p> <p>學生回答：五穀根莖村</p> <p>教師講解：五穀根莖是我們三餐的主食，也是平時需要大量攝取的食物，吃了能讓我們充滿能量。</p>	<p>均衡飲食金國王的環遊旅程影片</p> <p>六大食物分類表</p>	<p>學生能專心聽講</p> <p>學生能回答問題</p> <p>能認識六大類食物的分類</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p>	<p>在活動過程中，孩子對於水果、青菜類，最清楚。</p>

<p>(三)教師問：吃了哪一村的食物，一定要多動動，才可以長出強壯的肌肉？</p> <p>學生回答：蛋豆魚肉村</p> <p>教師講解：如果你想長雞肉就必須多吃蛋豆魚肉類</p> <p>(四)教師問：均衡王國金國王肚子痛、肚子積了許多大便，是哪一個村的食物救了他呢？</p> <p>學生回答：蔬菜村</p> <p>教師講解：平時需多吃蔬菜才能幫助排便</p> <p>(五)教師問：如果金國王想要長得高，你會建議他喝鮮奶還是調味乳呢？</p> <p>學生回答：鮮奶</p> <p>教師講解：多喝鮮奶可以幫助我們長高</p> <p>(六)教師講解：需要吃最多的是五穀根莖類；吃最少的是油糖鹽</p> <p>(七)教師問：如果要有健康又有活力的身體，想想看，金國王他應該怎麼做？</p> <p>(八)教師總結：六大類食物都要吃，記得聰明選擇，隨時多動動。</p> <p>*除了介紹六大類食物有哪些之外，並向孩子介紹六大類食物的金字塔，告訴他們，每類食物的攝取量都不同，越上面的，如油脂，就不要攝取太多，所以油</p>	<p>食物的金字塔 食物圖卡</p>	<p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p> <p>學生能提出方法</p> <p>知道每種食物都有它的營養，都應均衡攝取，不偏食</p> <p>知道六大領域中的金字塔原</p>	<p>孩子可能會有挑食的現象，吃最多的可能會說是糖。</p> <p>有的小孩看到金字塔，馬上反應『埃及』，可能有相</p>
---	------------------------	---	---

<p>炸的東西要少吃。三餐的五穀主食、青菜、水果可以多吃一點，但也不能過量喔！每一種食物每天都要攝取，才會均衡。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.教師：告訴孩子每天都應該攝取六大類的食物，不可以偏食。你是不是有一些食物不愛吃，如青菜、水果，這樣就是偏食喔！應該要六大類食物都要吃。</p> <p>2.完成學習單-認識均衡飲食金字塔</p>	<p>學習單：認識均衡飲食金字塔</p>	<p>理(油脂要攝取最少)</p> <p>能幫食物找到自己的家</p>	<p>關舊經驗。</p>
--	----------------------	-------------------------------------	--------------

### 活動剪影

健康吃 快樂動 認識均衡飲食金字塔，我最棒！

這記得食國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？  
快來幫他上色吧！  
上色以後，記得寫上正確的名字喲！

☆ 從小培養正確飲食習慣 鞏固孩子一生健康的基礎 ☆ 董氏基金會

**學生完成【認識均衡飲食金字塔】學習單**