

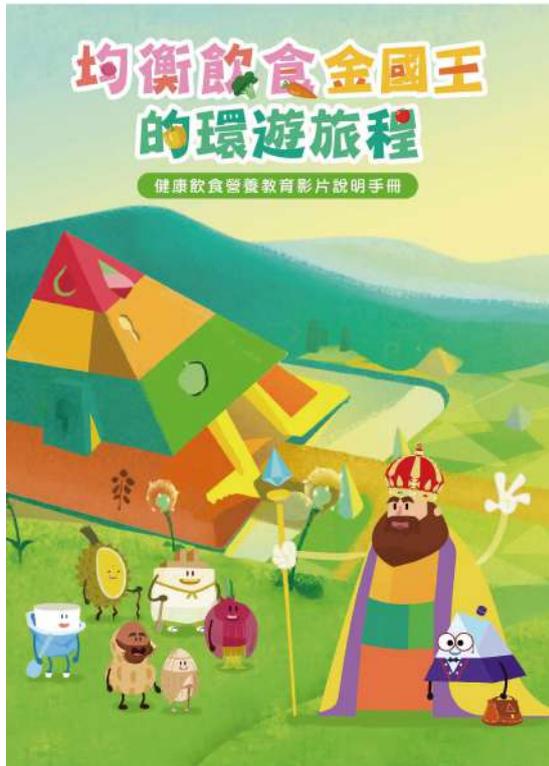
健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round_____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症 討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別:_____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>認試均衡飲食金字塔/ 馬鈴薯泥沙拉</u>

日期	109年4月29日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈	主講人	黃映慈	紀錄人	黃映慈

內容摘要





影片簡介

人物介紹

金字塔國王
(簡稱金國王)
是一位認真工作、長相帥氣的國王，統治著均衡飲食王國(簡稱均衡王國)的六大村莊。金國王的身體型態呈金字塔形狀，身上衣服有六種顏色，代表六大類食物。

營養大臣
均衡王國的營養專家，聰明盡責，給予並提醒金國王正確的飲食建議。

04

六大村村長

分別由各村生產的代表食物來擔任，每位村村長都非常了解村內食物種類及營養特色。(六大村莊的名稱說明見表1)

全穀村-糙米村村長

全穀村食物富含碳水化合物，是熱量的主要來源，幫助身體獲得滿滿的體力及活力。「糙米」村長本身為帶有麩皮、胚芽及胚乳的「全穀」，營養價值非常高！



蔬菜村-紅洋蔥村村長

蔬菜村食物富含膳食纖維，可幫助排便順暢，預防腸道疾病。村內蔬菜有各種顏色就像彩虹一樣，由代表紅色的「紅洋蔥」村長領軍，其他還有橙、黃、綠、黑、白、紫等各種顏色。



水果村-榴槤村村長

水果村食物富含可幫助傷口癒合、減緩青春痘的維生素C。「榴槤」村長來自於東南亞的泰國、馬來西亞等地，藉此提醒氣候差異與地區緯度等都會影響水果種類的出產，平日飲食各種水果都可品嚐。





豆魚肉蛋村-豆腐村長

村內食物富含蛋白質，包含高蛋白質的豆類、海鮮、牛、豬、雞、蛋類等，適量吃並搭配運動可幫助肌肉生長，身體強壯。「豆腐」村長由黃豆製成，是很好的植物性蛋白質來源。

奶類村-優格村長

奶類村食物富含鈣質、優質蛋白質與維生素B₂，可幫助骨骼強壯及長高。除了「優格」村長外，還有鮮乳、優酪乳、起司等。



油脂村-花生村長



村內食物包含烹調用油、堅果種子類與建議要少吃的高油糖鹽食物等，其中堅果內含豐富營養素（如單元不飽和脂肪酸、維生素、礦物質等），適量食用可降低壞膽固醇、保護心臟。油脂村村長由臺灣常見堅果「花生」來擔任。

註：影片中角色對話口氣除帶有趣味性外，也傳遞適當的生活禮儀及態度，可藉此機會提醒孩子，平時說話要有禮貌和常保感謝的心囉！

06

劇情介紹



統治均衡王國的金國王長期忙於國事，導致飲食生活作息不正常，長久下來身材變胖，沒精神沒體力又常常生病，營養大臣發現後，邀請金國王走訪國內盛產六大類食物的村莊，重新認識健康食物。

金國王與營養大臣走訪各村時，聽了村長們介紹各村食物特色及營養功能後，重新獲得正確的飲食觀念，回到王宮後，金國王決定一改過去不良的飲食及生活習慣，天天實踐健康吃、快樂動，三個月後終於恢復身材，變回帥氣迷人的金國王。



07

均衡王國與金國王

1 劇情簡介

掌管金國王健康的營養大臣出差，認真的金國王努力工作反而疏忽了健康，沒有運動之外，還把零食、糖果及含糖飲料等來代替正餐，長期下來金國王的健康精神狀況變得很不好！營養大臣聽到消息後非常擔心，趕緊回宮了解狀況。

2 教學目標

了解不良的飲食生活習慣會一點一滴的成為身體負擔，等到身體罹患疾病時，通常已是長期忽略健康的結果。

3 問題與討論

是什麼原因讓金國王變得身材矮胖、容易生病？該怎麼幫他呢？

說明建議

金國王吃太多零食、糖果和含糖飲料，又很少運動，所以導致金國王身材走樣、容易生病，建議引導孩子建立均衡飲食及天天運動的觀念，並提醒衛生習慣建立的重要性，如飯前洗手、飯後刷牙等，如此才能擁有健康的身體、好的精神與免疫力。

金國王驚覺身材變形

1 劇情簡介

營養大臣替金國王做營養均衡測定發現，原本健康狀態的金字塔已失去平衡，金國王才知道原來都是過去不良的飲食生活習慣所造成，為讓金國王更了解均衡飲食原則（見圖1），營養大臣邀請金國王走訪均衡王國盛產六大類食物的村莊，重新認識健康食物，以及正確飲食生活習慣對身體健康的重要。

08



2 教學目標

- (1) 願意重視並思考自身飲食生活行為，了解維持身體健康需仰賴好的飲食及生活習慣。
- (2) 了解六大類食物種類、營養素與其簡易份量多寡之觀念。

3 問題與討論

- (1) 變得什麼樣的體型才是健康呢？

說明建議

高中以下學生還在生長發育中，因此沒有必要過度強調體重的數字，只要在身高和體重之間達到平衡點，維持在健康的體位範圍（見表2）內即可。

- (2) 大家常吃到的食物有哪些？分別屬於哪一類別？如果偏愛某些食物，會有什麼後果？

說明建議

每種食物都有不同的營養素（見圖1），若有嚴重偏挑食行為的孩子，建議師長可參考「十要四不」飲食教養原則（見表3），鼓勵孩子均衡吃六大類食物，減少偏挑食行為帶來的營養不均，孩子的飲食習慣有時來自家庭，對於有偏挑食行為的孩子，建議老師採漸進式鼓勵，並透過同儕影響力，導正孩子的飲食習慣，例如從不吃青菜的孩子，可讓其他同學分享青菜的口感與美味，鼓勵其嘗試。飲食習慣養成需循序善誘，切勿過於心急，導致孩子對於飲食產生壓力與抗拒。

09

巡視-全穀村

1 劇情簡介

經糙米村長解釋後，金國王和營養大臣了解在往全穀村沿途看到的稻田、玉米田、馬鈴薯田等，是因為季節不同，因此生產作物種類也會不同（見表4）。糙米村長也在全穀工場內向金國王展示各式全穀製品，同時也提醒糯米、紫米、全燕麥、藜藜仁等都是含有麩皮、胚芽及胚乳的「全穀」（見表5），相較於其他精製穀類食品（如白米、白吐司等）營養價值較高，另村長也提醒金國王愛吃的洋芋片屬於含油糖鹽比例較高的食物（簡稱高油糖鹽食物），吃多會造成肥胖，給身體帶來負面影響。

2 教學目標

- (1)了解全穀作物都是從土地種植而來，有不同的產季變化，體會農夫耕作的辛苦。
- (2)可分辨常見全穀及其製品，知道全穀富含的碳水化合物是熱量來源，適量吃才有足夠的體力與活力。
- (3)了解蛋糕、甜甜圈、洋芋片、炸薯條等高油糖鹽食物對身體的壞處。

10



3 問題與討論

- (1)洋芋片跟馬鈴薯是營養價值較高的全穀類食物嗎？洋芋片和馬鈴薯有什麼不同呢？

說明建議

馬鈴薯是全穀類，洋芋片不是全穀類而是馬鈴薯經過油炸，加鹽、糖、調味料等製成的零食，不僅營養成份大大降低，更會給身體帶來許多不健康的影響。

- (2)白米飯和糙米飯哪個好？為什麼？

說明建議

雖然兩者都是全穀類食物，但糙米是未去除麩皮及胚芽的「全穀」，所以含較多的膳食纖維、維生素及礦物質等，且可透過咀嚼全穀來提升學習力與專注力。



11

巡視-蔬菜村

1 劇情簡介

金國王前往蔬菜村的路上不小心放了臭屁，經由紅洋蔥村長解釋後，才知道蔬菜富含膳食纖維可以幫助腸道順暢，減少便秘，此外紅洋蔥村長也介紹常見蔬菜種類，並鼓勵金國王可多吃各色彩虹蔬菜（見表6），就能得到每種蔬菜富含的各式營養素。

2 教學目標

- (1)了解蔬菜的種類，知道內含膳食纖維，可幫助腸道順暢，預防便秘。
- (2)能思考自己平常是否吃到各種顏色蔬菜，並說出彩虹蔬菜的舉例。

3 問題與討論

玉米、芋頭、山藥、薑角...，不是蔬菜類而是全穀類，這是為什麼呢？

說明建議

玉米、芋頭、山藥、薑角含有較多的碳水化合物，營養素與全穀類比較相似，所以它們不是蔬菜類，是全穀類囉！建議老師可透過食物口感教導孩子食物分類上的差異，如青菜富含水分及纖維質，相對碳水化合物含量較少，故口感較為清脆，而全穀類的碳水化合物含量相對於蔬菜類較多，口感也較為綿密非清脆感。



12



13



巡視-水果村



1 劇情簡介

一踏入水果村，金國王被椰子樹掉下的椰子砸到頭，榴槤村長就送上新鮮水果給金國王吃，因水果富含維生素C，可幫助傷口恢復、讓皮膚變好、減緩青春痘、增強抵抗力。同時榴槤村長也向金國王介紹各式不同產季水果（見表4），並提醒比起現榨果汁、市售果汁，新鮮水果營養價值最高，且各村食物的營養素會互相合作，像是新鮮水果的維生素C可幫助如奶類的鈣質吸收，所以各類食物都要均衡適量吃才健康。

2 教學目標

- (1) 認識不同季節水果種類，知道水果內含維生素C，可幫助傷口恢復、增強抵抗力。
- (2) 能分辨市售果汁與新鮮水果營養價值之差異。



3 問題與討論

- (1) 水果中的維生素C除可幫助傷口恢復外，還有哪些厲害的地方呢？

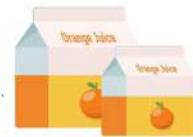
說明建議

維生素C是營養素吸收的好夥伴，不只幫助傷口恢復，有助於鈣、鐵的吸收，幫助骨骼強壯，避免貧血，還能與蛋白質合成膠原蛋白，使皮膚變漂亮。



14

- (2) 新鮮水果、現榨果汁、市售果汁同時選擇時，要選哪一個比較好？為什麼呢？



說明建議

應鼓勵吃原態的新鮮水果，水果中的維生素C及膳食纖維最多，而且吃水果可以幫助牙齒生長、增進咀嚼能力、提升智能發展。



15



巡視-豆魚肉蛋村



1 劇情簡介

一到村莊金國王看到肉排守衛強壯的肌肉十分羨慕，豆腐村長藉此向金國王介紹營養素「蛋白質」可以幫助身體長高、長肌肉，並提醒豆魚肉蛋類常見的迷思（如吃越多可以長越多肌肉等）要改正，建議應適量吃豆腐、豆漿或魚類等優質蛋白質來源食物，搭配良好運動習慣（見圖2）。肉排守衛也提醒金國王要少吃香腸、培根、炸雞等高油糖鹽的加工食品，多吃天然新鮮食物，如豆腐、清蒸魚等，才是更健康的選擇。

2 教學目標

- (1) 了解豆魚肉蛋類食物種類，可分辨植物性蛋白質來源食物為豆腐、豆漿...等。
- (2) 了解適量吃豆魚肉蛋類，並搭配良好運動習慣，可幫助身體強壯有體力。



16

3 問題與討論

- 豆魚肉蛋類中含有豐富「蛋白質」，那我每天吃很多豆魚肉蛋類，就可以長高、長肌肉嗎？

說明建議

提醒小朋友不能單只吃某一種類食物，均衡攝取各種食物，規律運動，才能長高、長肌肉和維持正常體位（即健康吃、快樂動概念）。若每天吃很多豆魚肉蛋類食物反而會讓身體機能下降、更不健康囉！



17

巡視-奶類村



1 劇情簡介

優格村長邀請金國王和營養大臣泡牛奶浴，並向金國王介紹奶類村中各式乳製品及營養素「鈣」的好處。同時藉由奶類紅黃綠燈（見表7）說明分辨各種乳製品，並提醒要適度曬太陽及運動，以及食用水果來補充維生素C，都可以幫助鈣質吸收更好！

2 教學目標

- (1)了解乳製品的種類，內含豐富鈣質可以幫助骨骼強壯，蛋白質可以幫助長高。
- (2)可分辨奶類紅黃綠燈及其營養價值之差異。

3 問題與討論

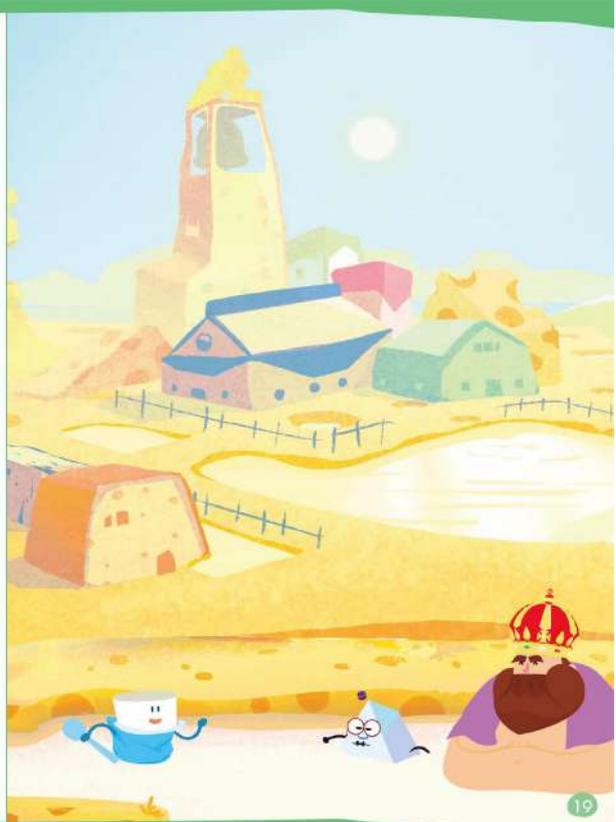
除了吃乳製品外，可以幫助長高的方法還有哪些？
除此之外乳製品還有哪些好處？

說明建議

適度地曬太陽與運動也可以幫助長高喔！
乳製品除了鈣質也含有蛋白質和維生素B₂，
可以幫助長高和維持皮膚健康。



18



19

巡視-油脂村



1 劇情簡介

最後一村的花生村長向金國王介紹油脂村的常見食物堅果種子類，如花生、核桃、腰果、開心果等，以及其富含單元不飽和脂肪酸、維生素、礦物質等，可降低體內壞膽固醇，保護心臟，並提醒應吃原味堅果才健康喔！除此之外還有高油糖鹽類食物，如零食、糕點、披薩、油炸食物等應少吃，以免讓肥胖、代謝症候群、心血管疾病等慢性疾患上身。最後營養大臣提醒，油脂類是飲食金字塔中佔比例最少的食物種類，應適量吃不可吃太多。

2 教學目標

- (1)可分辨油脂與堅果種子類食物，了解適量吃對身體的益處。
- (2)了解吃太多油糖鹽類食物對身體的壞處。

3 問題與討論

(1)請孩子分享家中的飲食口味習慣，有沒有哪位家人
很喜歡額外使用調味醬料？這樣對身體有什麼壞處？

說明建議

孩子可提醒家人吃過多調味醬料會使心血管疾病、腎臟病等慢性病罹患率上升，因此平時飲食口味不要太重，少添加調味醬料才健康，也提醒家人可依少油少鹽少糖原則，並使用天然食材（如：檸檬、胡椒、九層塔等）來提味喔。

20

(2)在外用餐時，要選擇哪種烹調方式的料理才會比較健康？

說明建議

盡量選擇水煮、清蒸、清炒的食物，且少添加調味醬料；油炸、燒烤、醃漬類等應少吃，讓孩子從小養成健康且清淡的口味，培養健康飲食行為。



21