

單元八 攀登飲食金字塔

“設計理念——為何要引導學生檢視個人的飲食習慣呢？”

大部分本地兒童從小就學習關於「健康飲食金字塔」的資訊，包括它的形狀、食物分類和建議進食的大致比例，亦知道這是維持均衡飲食的基本原則。本港衛生署近年針對不同年齡組別的市民設計幾種不同的「健康飲食金字塔」，說明不同年齡人士每天攝取各類食物的建議分量，配合食物彩圖，讓人們容易掌握適合自己的健康飲食原則。本港6至11歲兒童每天攝取六大類食物及流質的建議分量為：3至4碗穀物類、至少2份蔬菜、至少2份水果、2杯奶品類、3至5兩肉、魚、蛋及代替品、6至8杯流質，並建議儘量少吃油、鹽和糖（衛生署，2014）。

所謂知易行難，部分兒童的飲食習慣可能與「健康飲食金字塔」的建議大相逕庭，存在過量攝取某類食物，卻缺乏另一類食物的情況而不自知。為進一步協助兒童實踐「健康飲食金字塔」所提倡飲食原則，檢視個人飲食習慣是其中一種可行的健康教育策略。學生可在家長的協助下記錄平常一天所進食的食物和分量，然後在課堂進行檢視。然而，「健康飲食金字塔」中所提及的分量和單位是需要解說的，舉例說，以一個300毫升中型碗來量度，一碗飯所提供的碳水化合物，大致相等於 $1\frac{1}{4}$ 碗蛋麵或 $2\frac{1}{2}$ 片麵包；有時候，箇中的分量連成人也難以分辨。本教材將部分食物類別的建議攝取量的單位統一為「份」，配合真實相片和說明，協助教師指導學生估計進食的分量，進一步與「健康飲食金字塔」比較，讓學生對個人的飲食習慣進行反思和回應，增強他們實踐健康飲食的信心和動力。



活動介紹

「飲食日記」：學生記錄一天飲食狀況，在課堂指導下學習各類食物的建議攝取量，然後按照飲食記錄，統計其進食的分量，並在相應的圖示填上顏色，從而檢視學生的飲食狀況。



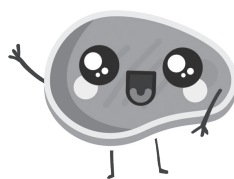
課時：
80分鐘
(兩節課)

預期學習成果

- 讓學生重溫六大類食物的名稱和例子。
- 讓學生學習六大類食物及流質的每天建議攝取量。
- 讓學生檢視個人的飲食狀況，並訂立飲食目標。

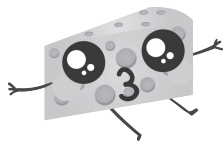
關鍵辭彙

- 健康及營養：健康飲食金字塔、穀物類、蔬菜類、水果類、肉類、奶品類、油、鹽、糖、流質、水分
- 價值觀及態度：積極、愛惜身體、責任感
- 共通能力：運算、自我管理



建議級別

小三、小四



形式

常識科、數學科、成長教育

附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、飲食日記
- 四、「攀登飲食金字塔」工作紙
- 五、簡報講義

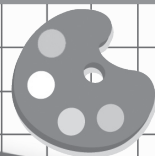
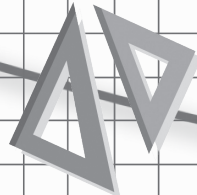
教材預備

簡報、工作紙、300毫升碗子和240毫升杯子各一個、顏色筆、便條紙。



教學活動綜覽

第一節	一、熱身活動	金字塔大比拼	15分鐘
	二、營養知識學習	每份知多少？	15分鐘
	三、飲食狀況檢視	飲食日記	10分鐘
第二節	四、飲食狀況檢視	飲食日記（續）	25分鐘
	五、反思與立志	攀登飲食金字塔	15分鐘



一、熱身活動：金字塔大比拼



活動需時：15分鐘
教學資源：便條紙

將學生分成4至5組，每組獲發一些便條紙（Memo Pack）。教師在黑板畫出「健康飲食金字塔」的外形（如右圖示），然後說明學生的任務是合力想出不同的食物名稱，貼在金字塔各個部分之內。教師可口頭介紹金字塔每個部分的類別名稱，再讓每組學生將食物例子寫在便條紙上，越多越好。時間夠了，教師邀請每組輪流派員將便條紙貼在金字塔相應的格內，每人每次2至3張，惟食物名稱不可重複。

教師運用常識和下頁的提示核對答案，建議由「穀物類」開始，剔除重複的便條紙，並將錯誤歸類的便條紙重新貼在正確的位置，並鼓勵學生舉更多元化的食物例子，每舉出額外例子的學生可協助多寫一張便條紙，貼在金字塔內。完成核對「穀物類」的答案後，就核對「蔬菜類」的答案，直至完成核對「健康飲食金字塔」全部六個部分。



類別	食物例子
穀物類	白飯、糙米、麵包、饅頭、意粉、麵條、米粉、河粉、米線、通心粉、餅乾、粥等，也可包括馬鈴薯和番薯等澱粉含量高的根莖。
蔬菜類	生菜、白菜、芥蘭、紹菜、通菜、菠菜、菜心、椰菜、西蘭花、胡蘿蔔、番茄、青瓜、茄子、節瓜、青椒、荷蘭豆、冬菇等。
水果類	橙、蘋果、香蕉、雪梨、葡萄、草莓、西瓜、柑、奇異果、菠蘿、蜜瓜、檸檬、柚子、哈密瓜、荔枝、龍眼、番石榴、藍莓等。
肉、魚、蛋及代替品	豬、牛、雞、鴨、鵝、羊、魚、蟹、蝦、蜆、青口、魷魚、龍蝦、蠔、雞蛋、鴨蛋、豆腐、腐皮、黃豆、紅豆、綠豆、眉豆、素肉（就是黃豆製的肉類代替品）等。
奶品類	牛奶、乳酪、芝士等。
油、鹽、糖類	朱古力、糖果、炸薯片、炸薯條、雪糕、汽水、炸雞塊和其他油炸食物。



注意，蔬菜和魚類的例子眾多，不能盡錄。此乃熱身遊戲，以引起學習動機為目標，只要學生所舉的例子合理而不重複即可，惟不同烹調方法（煎雞翼和滷水雞翼）或配料不同的食物或菜式（香草味乳酪和草莓味乳酪），算是重複；教師事先聲明比較好。此外，以下列舉一些較難分類的食物例子，供教師參考。若學生舉出更難區分的例子，可抽起該便條紙，貼在金字塔的外圍，向學生解釋這是有趣但困難的例子，留待日後再處理：

1. 港人習慣以粟米當作蔬菜入饌，因此我們將粟米歸入「蔬菜類」是正確的；惟有些國家的人民以此為主糧，因此將粟米歸入「穀物類」的問題亦不大。
2. 學生將即食麵當作一般麵條歸入「穀物類」是可以理解的。教師可補充說由於本港市面上的即食麵大多因為經過油炸而含有較高的脂肪，因此，除非是註明「非油炸」的種類，將即食麵歸入「油、鹽、糖類」是比較恰當的。
3. 學生將香腸、午餐肉當作一般肉類歸入「肉、魚、蛋及代替品」是可以理解的。教師可補充說由於此類經過多重加工的肉製品所含的脂肪及鹽分過多，因此，雖然香腸和午餐肉含有蛋白質，但納入「油、鹽、糖類」是比較恰當的，代表應儘量少吃。
4. 學生或會詢問有關蛋糕、雞蛋仔、中式糖水、水果冰等現成的小食該如何分類。教師可按該食品的主要原材料（如蛋糕由雞蛋和麵粉做成），將食品歸入合適的一類，再補充說明：假如烹調的人在製作時添加了大量砂糖、糖漿、忌廉或塗上醬料，以致吃的時候感到特別甜或油膩，將該食品歸到「油、鹽、糖類」是較為恰當的。

二、營養知識學習：每份知多少？



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報



運用投影片解釋本港衛生署（2014）設計的「健康飲食金字塔」海報內容，基本的原則是面積越大的部分代表日常需要攝取的分量較多，相反面積越小的部分代表所需的分量較少，每個部分所呈現的食物圖片各有不同，代表健康的飲食需要多元化，讓身體從不種的食物吸取豐富的營養。






成人和孩子所需的食物分量有所不同，投影片說明本港一般6至11歲兒童每日所需的食物分量。由於人們所用的碗子大小各異，孩子也不太認識中國傳統常用的斤兩單位，因此，我們在學習健康飲食時就需要多運用圖片舉例，和以標準杯碗作為輔助（可展示300毫升碗子和240毫升杯子）。

類別	6至11歲兒童每日建議攝取量
穀物類	3至4碗（每碗300毫升）
蔬菜類	至少2份（熟菜每份半碗，未煮熟的沙律菜每份1碗，每碗300毫升）
水果類	至少2份（視乎水果的大小，如拳頭大小的中型水果每份1個）
肉、魚、蛋及代替品	3至5份（每份大約1兩，就是37.8克）
奶品類	2杯（每杯240毫升）
油、鹽、糖類	吃最少（在飲食中已含有一定分量，孩子無需刻意額外攝取）

三、飲食狀況檢視：飲食日記



活動需時：10分鐘
教學資源：飲食日記




-  派發「飲食日記」（第92頁），讓學生以當天所吃的早餐為例，將食物名稱（例如雞蛋三文治）和所吃的分量（例如1份）填在第1及2部分；如喝了水或其他流質，則可在第3部分將大約的容量圈出來。
-  教師提示學生：飲食日記的目的是讓學生回顧當天的飲食狀況，並與「健康飲食金字塔」的建議進行比較。只要不寫錯字和分類正確，所填的內容沒有所謂正確的答案，因此學生不需要刻意多吃甚麼或少吃甚麼，只要如常進食，如實記錄即可。以24小時為限，記錄全日所吃的早餐、茶點、午餐、下午茶、晚餐或宵夜，並填寫第1至3部分，也可請家長協助觀察並記錄晚餐部分，第4部分則留待下一節在教師指導下於課堂期間完成。
-  小提示：如本節在午後進行，可改為以當天的早午兩餐為例，讓學生試填第1至3部分。此外，部分性急的學生已開始填寫第4部分，是可以理解的，惟在下一節將會仔細說明各種食物的分量和列舉變化例子，過早填寫較不準確，屆時需要一邊學一邊修正答案。



四、飲食狀況檢視：飲食日記（續）



活動需時：25分鐘
教學資源：簡報、飲食日記

-  請學生取出「飲食日記」（第92頁），確保已完成一天飲食記錄的第1至3部分。教師運用簡報，重溫各類食物的建議攝取量，並列舉變化的例子，例如：粥屬於穀物類，但2碗所含的營養才相等於1份；葡萄乾屬於水果類，但1湯匙所含的營養已相等於1份；雞蛋屬於「肉、魚、蛋及代替品」，但1隻所含的營養就相等於1份。
-  教師播放每份食物的照片，指導學生從所填的飲食日記中找出該類食物，並根據所進食的分量塗黑工作紙上第4題相應的圖示（每個完整圖示代表1份）。教師說明一份食物可包含不同種類的材料，例如「雞蛋三文治」同時含有穀物和蛋類，或者還有所塗的牛油；教師需給予學生足夠時間填寫及澄清。假如所吃的分量不足一份，學生只須塗黑圖示的一半，甚至四分之一（常出現於蔬菜類）；假如分量超出工作紙上每行圖示的數目，學生則乾脆在圖示上寫上所進食的「份」數（常出現於肉、魚、蛋及代替品）。
-  注意，當介紹常見食物中隱藏的油、鹽、糖類時，教師須指導學生從飲食日記中找出含有油、鹽或糖的食物，然後在工作紙第4題相應的方格內填上✓號，卻毋須估計所進食油、鹽、糖類的分量。最後教導有關流質/水分的每天建議攝取量和來源。



小提示：教師期間可展示300毫升碗子及240毫升杯子作為輔助。此外，由於學生對維持健康飲食的態度和對食物分量的認識程度各異，個別學生偏向記錄「較健康」的食物和忽略記錄「較不健康」的食物是可以理解的。同時，教師不一定需要比較個別學生的飲食記錄，只宜引導學生自我反思，強調不會以學生飲食的健康程度來評分。

五、反思與立志：攀登飲食金字塔



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報、工作紙、顏色筆



派發「攀登飲食金字塔」工作紙（第93-94頁），配合簡報的圖例說明，指導學生根據「飲食日記」統計全日進食各種食物的總分量，從金字塔內部起填上顏色（每個完整圖示代表1份）。注意，將顏色填到金字塔外面的圖示，代表所吃的分量超出建議，常見於肉、魚、蛋及代替品（圖示以苦臉象徵）。然而，由於水果和蔬果的建議是「至少2份」，多吃有益，因此將顏色填到金字塔外面的圖示仍是可取的（圖示以笑臉象徵）。



教師引導學生回答反思問題，評估個人的飲食習慣是否均衡，並舉例說明如何訂下維持均衡飲食或改善現時飲食習慣的目標，指導學生邀請家長就所訂下的目標寫上支持的說話或作出鼓勵。



建議延伸活動：

- ▶ 教師在往後數星期評估學生實踐健康飲食目標的情況，並給予鼓勵。教師亦可指導學生分析所訂下的目標，並在有需要時重新修正。理想而有效的健康行為目標應具備一些特質：明確的、可量度的、有時限的、務實的、可行的、循序漸進等。教師可請學生分享實踐健康飲食時所遇到的困難，或分享成功的經驗。
- ▶ 學生在一個月後重新記錄一次「飲食日記」，並在「攀登飲食金字塔」填色，以比較個人飲食習慣的變化。
- ▶ 以專題研習形式，調查其他同學和家人的飲食習慣，並進行檢視及全班統計，進一步加深對健康飲食的關注和實踐。
- ▶ 發家長信或舉辦家長活動，向家長說明子女從課堂所學的健康飲食原則及所訂下的個人目標，強調營造健康的在家飲食環境對改善子女的飲食習慣有重要影響，鼓勵家長在日常生活作出配合，並給予子女適切的鼓勵。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生在熱身活動能就每類食物舉出多個例子。
- ✔ 學生能說出各類食物及流質的每天建議攝取量。
- ✔ 學生能在家長和教師指導下記錄一天的飲食情況，並數算每類食物的進食分量。
- ✔ 學生能自我檢視飲食狀況，並評估飲食均衡的程度。
- ✔ 學生正視個人的飲食狀況，以積極的態度訂立可行的飲食目標。



參考文獻：

衛生署（2014）。兒童健康飲食金字塔：6-11歲[海報]。檢索自：https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12407.html