

單元十三

聰明食家

“設計理念 — 為何要教導外出用膳的健康原則呢？”

隨着社會經濟和飲食行業的蓬勃發展，外出用膳已成為現代人生活的一部分。越來越多父母因為生活忙碌，未能安排充裕時間在家預備食物，一家人外出用膳便成為解決這問題的方便途徑。不過，經常在食肆用膳的食客要面對高脂肪、高鹽分和高糖分的營養陷阱。由於食店所供應的健康選擇通常不多，食客稍一不慎便會從食物攝取過量的能量、脂肪和鹽分，卻難以均衡地獲得身體所需的其他營養（如維生素、礦物質和纖維素）。這種飲食習慣長遠有損身體健康，亦不利兒童維持理想體重。不過，我們只要掌握正確的營養知識，學習外出用膳的健康原則，並在點菜和進食時運用簡單的技巧，外出用膳仍可讓人攝取比較均衡的營養。本單元提供實用的外出用膳技巧，配合四套常見地道食店（包括中式酒家、西式快餐店、粥麵店和茶餐廳）的模擬菜譜和評語，作為教師進行相關教學活動的參考，通過角色扮演將營養知識和技巧學以致用。



活動介紹

「美味無窮任你點」：進行角色扮演，讓學生練習到不同食店點菜的技巧，實踐健康的飲食原則。



課時：
80分鐘
(兩節課)

建議級別

小四至小六

預期學習成果

- 讓學生學習外出用膳的健康飲食原則。
- 讓學生從不同食店中選出健康的食品。
- 讓學生演練外出用膳的技巧。



形式

常識科、成長教育



關鍵辭彙

- 健康及營養：食店、烹煮、油分、鹽分、糖分
- 價值觀及態度：禮貌、面對困難、自信
- 共通能力：自我管理

附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、模擬菜譜
- 四、聰明食家令牌
- 五、美味無窮任你點：角色扮演
- 六、簡報講義

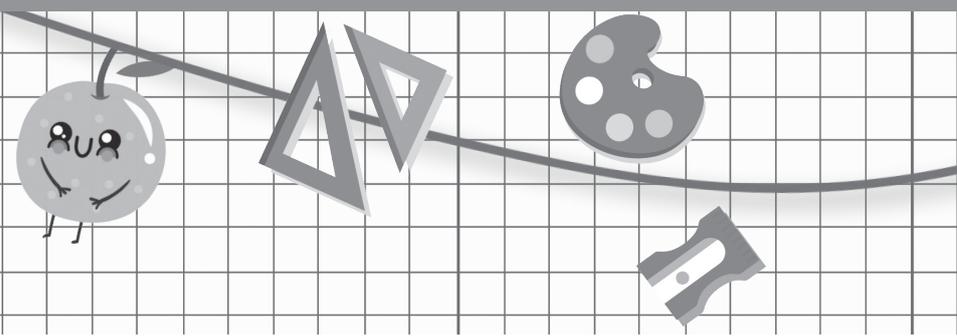
教材預備

簡報、每組一套菜譜、聰明食家令牌及角色扮演情境



教學活動綜覽

第一節	一、熱身活動	外出用膳新時代	10分鐘
	二、營養知識學習	健康飲食多法寶，外出用膳做得到	30分鐘
第二節	三、實踐活動	美味無窮任你點	30分鐘
	四、總結	聰明食家	10分鐘



一、熱身活動：外出用膳新時代

教師調查學生在過去七天外出用膳的情況，並邀請學生發表對以下問題的看法，提起他們的學習興趣：

- 你最常光顧哪間食店？
- 舉出兩種在家中常會吃得到，在食店卻很少供應的食物。
- 舉出兩種在食店常會吃得到，在家中卻很少預備的食物。
- 家中和食店提供的食物有甚麼相同和不同之處呢？
- 試說明外出用膳的好處和壞處。



活動需時：10分鐘

二、營養知識學習：健康飲食多法寶，外出用膳做得到

教師運用簡報，說明一般外出用膳的潛在營養問題，以及對健康的長遠影響，包括肥胖及慢性病等。然後，指出外出用膳時，只要能靈活運用健康飲食的技巧，仍可攝取比較均衡的營養。簡報舉出多種常見食店供應的食品之能量和脂肪含量，以供比較：



活動需時：30分鐘
教學資源：簡報

食品描述	可食用的重量	能量	脂肪含量
乾燒伊麵	每碟608克	1155千卡	66.9克 (4 $\frac{1}{2}$ 湯匙的油)
乾炒牛河	每碟609克	853千卡	31.1克 (2湯匙的油)
魚蛋湯米粉	每份535克	310千卡	3.7克 ($\frac{1}{4}$ 湯匙的油)
火腿通粉	每份460克	368千卡	5.1克
牛油西多士	每份154克	407千卡	21.4克 (約1 $\frac{1}{2}$ 湯匙的油)
白麵包	兩片80克	200千卡	2.2克
炸雞上腿肉 (連皮及麵包糠脆皮)	每件121克	354千卡	24.7克 (約1 $\frac{2}{3}$ 湯匙的油)
炸雞上腿肉 (去除雞皮及麵包糠脆皮)	每件86克	157卡	8.5克 (約 $\frac{1}{2}$ 湯匙的油)

上頁的資料來自食物安全中心轄下的食物研究化驗所，教師可從官方網頁中的「營養資料查詢系統」(http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenu.php)的相關食物類別中搜尋得到。雖然網上資料以每100克食物的營養成分顯示，只要先量度每件食物的重量，按比例就可計算得到。資料以每湯匙15克計算。

此外，簡報還舉出多種常見在食店供應的食品之鈉含量，以供比較：

食品描述	可食用的重量	鈉含量
焗豬扒飯	平均每碟643克	2150毫克（約1.1茶匙的鹽）
肉醬意粉	平均每碟519克	1810毫克（約0.9茶匙的鹽）
乾炒牛河	平均每碟609克	2060毫克（約1.0茶匙的鹽）
咖喱牛腩飯	平均每碟774克	2100毫克（約1.1茶匙的鹽）

上述資料來自消費者委員會及食物安全中心（2017）進行100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的鈉含量測試結果。教師可從教師以下連結找到相關結果：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/CC_study_on_MOOP_Table_Chinese.pdf。我們建議高小學生的鈉攝入量為每日不多於1600毫克（詳情請參閱第109頁之相關描述）。以每茶匙（5克）鹽含有2000毫克鈉及一日三餐計算，每餐不宜攝取超過 $\frac{1}{4}$ 茶匙的鹽。這些資料顯示，經常外出用膳容易令人攝取過量的鈉，增加血壓升高的風險。

教師運用簡報，從烹煮方法、避免油鹽糖類、多吃蔬果等方面探討外出用膳時可應用的健康飲食原則。教師運用例子，比較類似食品所含的油分和糖分，說明在選擇食物和進食行為上只需作簡單的調節，便能改善營養攝取的狀況，長遠有助保持身體健康。此外，除了懂得選擇比較健康的食品外，還需要學習在點菜時，向店員提出符合健康飲食原則的合理要求（例如多點一碟青菜、要求不添加額外的油、鹽或糖等），可幫助自己和家人實踐健康飲食。



三、實踐活動：美味無窮任你點

第一回合：以4至6人一組，每組獲發四份模擬菜譜（第145頁）。學生須運用所學的外出用膳原則，從教師指定的其中一款菜譜中，選出三種較為健康的食品或飲品並說明原因。教師根據評語加以補充。



活動需時：30分鐘
教學資源：模擬菜譜及
聰明食家令牌

第二回合：每組派發一套「聰明食家令牌」（見附件），然後指導同組學生以抽籤形式（參第153頁），輪流扮演侍應生、負責點菜的食客及一起用膳的同伴，模擬點菜情境，演練健康的點菜技巧。

四、總結：聰明食家

教師觀察學生在活動中的表現，邀請學生分享，並鼓勵學生實踐所學到的健康知識和技能，總結以下外出用膳的要點：



活動需時：10分鐘

- 繁忙的都市人經常外出用膳，但普遍食店供應的食品未必能提供均衡的營養，長期外出用膳對健康有潛在影響。
- 食客可憑食品的選料和烹煮方法找到較健康的選擇，更可運用技巧，更均衡地攝取營養。
- 關心自己和家人的健康，小心選擇食品，這是每個人的責任。



建議延伸活動：

- ▶ 學生分組搜集學校或住家附近食肆的菜單，找出比較健康和比較不健康的選擇，然後向全體匯報；
- ▶ 寫作一則日記，分享如何應用出外用膳的秘訣；
- ▶ 教師因應學生的程度和興趣，探討以下與「快餐飲食」有關的話題，啟發他們思考和討論：
 - 有不少研究指出，快餐食品是引起肥胖和相關病症的其中重要因素之一。根據中國營養學會（2013）發表之中國居民膳食營養素參考攝入量，11至13歲兒童一天需要1800至2600千卡熱量（視乎性別及活動量），而一份雙層牛肉巨型漢堡包和中型包裝薯條，再配上375毫升汽水的套餐，提供約1000千卡，佔一天所需熱量的大部分。兒童長時間進食這些套餐，健康會有甚麼影響呢？
 - 快餐店每年投放數以百萬計資金在廣告及宣傳品上（包括玩具）。你認為投資者期望達到的目標是甚麼呢？他們運用了甚麼手法？
 - 近年快餐店已多添一些較健康的食品選擇，亦有快餐店向消費者提供其供應的食品的營養資料。你知道為何會有這種情況嗎？這是因為人們越來越注重健康，快餐店經營者必須回應社會的訴求。我們身為消費者，實在有權利獲得更多健康資訊和選擇。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能從模擬菜牌正確選出健康的食物種類。
- ✔ 學生以正面態度點選食物和提出符合健康飲食原則的合理要求。
- ✔ 學生積極參與討論及角色扮演。
- ✔ 學生表示願意在外出用膳時應用所學的技巧。



參考文獻：

中國營養學會（2013）。中國居民膳食營養素參考攝入量。檢索自：<http://www.cnsoc.org/drpostand/>
食物環境衛生署食物安全中心（2017）。100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的鈉含量測試結果。檢索自：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/CC_study_on_MOOP_Table_Chinese.pdf