

# 單元十五 健康派對日

“設計理念——為何要教導學生關於派對的健康飲食原則呢？”

要維持健康的飲食習慣，教師會

教導兒童營養知識，期望孩子培養健康的飲食行為。

然而，飲食和營養可以是一個相當複雜的話題，因為飲食不只是為了充飢，餐膳的場合也是社交生活的重要一環。對於許多香港人來說，吃得均衡並非一件很難做的事，因為各種新鮮的蔬果、穀物食品和其他營養豐富的食品隨處可見，只要有恆心和耐性，健康的飲食習慣是可以建立的。不過，由於市面上仍有許多營養不均衡的食品和餐款充斥其中，每當孩子遇上生日會或聯歡會，派對上供應的往往是屬於高脂肪、高糖分、高鹽分而缺乏膳食纖維的小食和飲料，會導致現實生活與書本知識出現落差的情況。有些孩子或會因為不能實踐健康飲食而感到失落，在一輪吃喝後，一時以為自己是個不乖的孩子，一時以為老師教導的東西根本不能應用。因此，教師需要教導學生如何做健康又明智的選擇，也要教導他們製作食物的基本步驟，務求讓兒童有信心自處，在不同處境下都能將所學的健康飲食原則實踐出來。

在構思本單元時，我們致力誘發學生的創造力和與生俱來對食物的好奇心，務求協助教師在教授相關內容時運用有趣而生活化的素材，引發孩子的學習動機，相信內在的動機能在新奇的學習過程和適切提升難度之下得到激發。因此，我們建議教師在談及相關話題時，多讓學生思考，強調生活上的節制而並非約束。假設某人去派對，大家在慶祝佳節之餘一同分享食物，席上是曲奇、忌廉蛋糕、炸雞、薄餅和汽水，各人所吃的分量亦比平日多。假設另一個人也前往派對，食物的種類卻比較均衡，雖然各人所吃的分量也比平日多，但所配搭的食物相對就比較健康了。這就說明環境與社交因素怎樣影響我們的飲食行為。

別以為健康的食物味道不好，我們相信兒童在教師和家長的指引下，也能做出美味而合乎健康原則的食物。本單元以派對或聯歡會作為背景，提供六個健康食譜，配合製作短片和關於食材營養價值的解說，能提升學生的學習興趣，讓他們掌握基本的烹煮步驟，將所學的營養知識應用出來。



## 活動介紹

- 「豆豆肚餓了」：以故事形式介紹影響飲食行為的物質環境因素。
- 「同一天空下」：以個案研究形式，因應兩種學生常遇到的派對處境，說明社交因素如何影響我們的飲食行為。
- 「至營小廚師」：以觀看短片和分析食譜，構思自己可預備的派對食物。

課時：  
120分鐘  
(三節課)

## 預期學習成果

- 讓學生從故事和個案分析，剖析可能影響兒童飲食行為的環境和社交因素。
- 讓學生從觀看短片、分析食譜，以及在家的預備過程，掌握健康派對食物的製作方法。
- 讓學生更有信心將所學的健康飲食原則在生活中應用出來。



## 關鍵辭彙

- 健康及營養：新鮮食物、社交與環境因素
- 價值觀及態度：樂觀、節制
- 共通能力：辨識性思維、創造力、溝通



## 建議級別

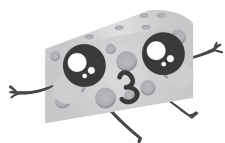
小五至小六

## 形式

常識科、成長教育、班主任課、聯課活動

## 教材預備

簡報、影片、食譜



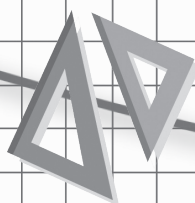
## 附件

- 一、教師意見書
- 二、健康派對食譜
- 三、簡報講義



## 教學活動綜覽

第一節	一、引起動機	故事：豆豆肚餓了	10分鐘
	二、營養知識學習	同一天空下	15分鐘
	三、應用	至營小廚師	15分鐘
第二、第三節	四、預備健康派對	分工合作將課室椅桌擺放成派對場景，並將各人帶來的食物妥善擺放。	15分鐘
	五、總結所學	健康派對的飲食原則	10分鐘
	六、分享和收拾	自由分享食物和收拾場地	55分鐘



### 一、引起動機（故事）：豆豆肚餓了



活動需時：10分鐘  
教學資源：簡報



故事主角名叫豆豆，她清早起來，媽媽說由於她發現身處的社區所有供應糧食的地方都關閉了，沒有街市、超市或任何售賣食材的商店，所以這天沒有預備早餐。豆豆猜想，人們無從得到食物，以後就需要考慮親自耕種、畜牧、採摘野果或者狩獵才能得到食物。還未吃早餐的豆豆只好餓着肚子上學去，她發現學校沒有廚房和煮食的設備，而社區亦沒有午膳供應商，學生不能享有到會式餐膳服務。她想到，那麼全體學生以後需要各自安排午膳，帶備保溫飯盒上學，或者學校員工需要出動，幫忙找個地方預備食物讓學生們充飢。沒有食物，豆豆只好餓着肚子上課，肚子不停咕嚕咕嚕地響。下課後，豆豆走到學校後街轉角的小食店，希望買東西吃，但是她發現原來社區內所有小食店、士多和便利店都關閉了。她想到，以後同學們下課後就缺少了一處流連和買小食的地方，或者要前往較偏遠的社區去活動

和買東西吃。晚上，豆豆回家，她想起第二天不用上學，她們一家人可以去商場逛街和吃東西，但媽媽說原來社區內所有食肆都在假日休假。豆豆想到，以後一家人在餘暇時就缺少了外出用膳的機會，人們或會選擇留在家中休息、邀約親友到家中聚餐，或是每逢外出都需要自備所需的食糧了。無奈的豆豆覺得很可惜，也覺得自己很倒楣。「嘩嘩嘩……」豆豆醒來，不料是個夢。她起床梳洗後就和媽媽一起預備早餐，她一邊吃一邊說：「食物真是得來不易！」

教師通過引言故事解說「影響人們飲食行為的環境因素」概念：其實，故事的情況在本地、內地和國外的確有機會發生，只是大部分在香港成長的都市人，由於所處的社區普遍經已建立完善的配套設施，很少遇到上述情況。我們希望通過這四種極端的特殊情況，說明人們身處的物質環境怎樣影響其飲食行為。人們從家居環境、學校環境和社區的市場、店舖和食肆均可獲得食物，而食物是否健康，就取決於這些地方供應的食物選擇了；健康的種類和供應越多，人們選購／進食／攝取健康食物的機會也越高。

## 二. 同一天空下：影響人們飲食行為的社交因素



活動需時：15分鐘  
教學資源：簡報

以個案研究形式，因應學生常遇到的社交場合，說明環境因素（以至社交因素）因素如何影響我們的飲食行為。假設某某前往聖誕派對，大家在慶祝佳節之餘一同分享食物，席上供應的食物包括：夾心餅、薯片、牛油蛋糕、薄餅、菠蘿香腸串和汽水，各人所吃的分量也比平日多。假設另一人也前往朋友舉辦的聖誕派對，大家也分享食物，席上供應的食物包括：自製曲奇、車厘茄、菠蘿串、麵包卷和煎薯餅等等，各人所吃的分量雖然也比平日多，但所配搭的食物相對就比較健康。這就說明環境和社交因素怎樣影響我們的飲食行為；健康的種類和供應越多，人們攝取健康食物的機會也越高。

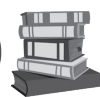
投影片提供了食物照片和相關食物的營養價值，可供教師和學生作為參照：

個案	派對食品 (圖中顯示的分量)	熱量	脂肪	糖分	來自鹽 的鈉	相等於
一	2塊夾心餅（14克）、3條朱古力餅（11克）、罐裝菠蘿3塊（28克）、小型香腸3條（11克）、薯片十多塊（25克）、薄餅1塊（99克）及原味可樂1小杯（167毫升）。	857千卡	36.0克	52.8克	1427毫克	2½湯匙油、 10茶匙糖、 ¾茶匙鹽。
二	蔬菜（21克）、車厘茄4粒（35克）、薯仔煎餅2件（75克）、紅椒薯蓉球2件（100克）、菠蘿雞柳串1份（50克）、提子曲奇2塊（38克）、芝士麵包卷1件（31克）、南瓜馬拉糕1件（58克）、竹蔗茅根水（170毫升）。	573千卡	11.8克	33.7克	767毫克	¼湯匙油、 7茶匙糖、 ⅓茶匙鹽。

備註：數值根據上述每種食物包裝上的營養資料顯示，如屬於新鮮食物則從食物安全中心之「營養資料查詢系統」（[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/index.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php)）搜查後計算所得的。分量以每茶匙5克，每湯匙15克，每克糖提供4千卡，每克脂肪提供9千卡能量計算。每茶匙鹽含2000毫克鈉。

教師繼續講解「社交因素影響人們飲食行為」概念：假如某某平時獨自點餐的時候，會刻意點簡單的食物和飲料，因為這樣從該餐所攝取的糖分和脂肪相對就不太多。但這次因為與朋友聚餐，由於其他人都說想吃薯片和喝汽水，這人覺得無所謂，結果就攝取了比平日較多的油炸食物和高糖分飲品，這就說明社交因素怎樣影響我們的飲食行為；身邊的同伴吃得越健康，自己也吃得越健康，反之亦然。

### 三、應用：至營小廚師



活動需時：15分鐘  
教學資源：短片、食譜

教師預告在指定日期將進行一場健康派對，將會分享由學生親自預備的健康小食。

派發食譜（第176頁），說明這些都是比較健康而且是兒童在家長指導下可以做得到的派對小食。按學生的意願播放其中一兩段短片，並讓學生分析食譜的內容，構想一下自己親手製作這些食物的情景：

- 芝士青瓜卷 <http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc6350613b4>
- 菠蘿雞柳串 <http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc5aa9a3228>
- 薯仔煎餅 <https://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5bbebc11606a8>
- 紅椒薯蓉球 <http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc585c44e54>
- 提子曲奇 <http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc4df324cc7>
- 南瓜馬拉糕 <http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc66349ee28>

由於在校安排學生進食需要一定的籌備工夫，因此教師須事先向校方申請在課室進食（如在聖誕聯歡會進行此活動亦適合），並向學生說明：

- 為妥善分工，教師可編配學生擔任不同崗位：部分學生負責預備食物，其餘學生可負責佈置和收拾場地，也可加入帶領遊戲和其他角色。
- 負責預備食物的學生在看完影片和分析食譜後，可因應個人創意和家中的煮食設備，自行創作新食譜，在家人的協助下製作獨特的派對小食；建議每人只需製作一種小食，並只需預備足夠班中部分人數（如10至12人）食用的分量。
- 為免造成浪費，請各人於活動當日自攜餐具及杯子，減少使用即棄餐具。如食物需要翻熱，其盛器亦須是適合加熱的（例如微波爐適用的食物盒）。請先向學生說明活動當日將帶回校的小食暫存在甚麼地方，並安排人手在派對舉行前協助將食物徹底翻熱。



### 四、預備健康派對



活動需時：15分鐘  
教學資源：派對物資

按之前的分工，合力將課室椅桌擺放成派對場景，並將各人帶來的食物妥善擺放。

### 五、總結所學：健康派對的飲食原則




活動需時：10分鐘  
教學資源：簡報

派對充滿快樂而令人回味的時光，只要願意花心思，便可以將健康飲食原則實踐出來。教師先邀請負責預備食物的學生介紹一下所帶來的食物，以及他們曾運用的健康選材和烹煮原則，然後運用下頁提供的要點作為總結。

總結要點：

- 選用新鮮食材，減少加工食物，避免過量攝取鹽分和食物添加劑。
- 加入不同種類的蔬菜，以增加餐膳的整體營養價值。
- 減少油炸食物，避免過量攝取脂肪。
- 減少甜品和汽水，避免過量攝取糖分。
- 控制食物的分量，避免造成浪費。
- 如吃得比平時多，就在下一餐吃得清淡一點，加以平衡。

## 六、分享和收拾

 自由分享食物和收拾場地。



活動需時：55分鐘  
教學資源：派對物資



### 建議延伸活動：

- ▶ 瀏覽食物環境衛生署網頁，從多媒體資料庫中點擊網上遊戲，選取任何一項網上遊戲，玩完後就以下題目作個人分享：（1）我覺得這個遊戲好玩嗎？（2）我從這個遊戲學到甚麼新知識？網址：[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_og/multimedia\\_og.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_og/multimedia_og.html) 遊戲推介包括：《健康飲食要三低，脂肪、鈉、糖要留意》、《食物安全樂滿Fun》、《食物安全配對配》、《交叉污染你要知生熟分開最明智-醒目廚師》、《高溫小廚神》、《冰封戰士》、《廚房清潔食物安全》、《蔬菜肉類放哪裏》等。

### 課後評估：

- ✔ 學生明白個人的飲食行為雖是個人的選擇，但也受到環境和社交因素影響。
- ✔ 學生所製作的派對食物反映他們掌握健康的選料和烹煮技巧。
- ✔ 學生對派對活動表現喜愛，並有信心將所學的健康飲食原則在生活中應用出來。

