

# 簡介

《滋味營養教室》是一套結合生活、健康及營養教育元素，以不同單元為題材的營養教材。教材設計極具彈性，每個單元都可以獨立進行，以配合小學常識科有關健康飲食教育，甚至是專題研習、全方位學習的課堂和活動。每個篇章均以教學單元的形式編成，內容包括：

- 設計理念：說明該課題的重要性。
- 預期學習成果：列明學習目標及學生從該單元中所學到的知識及技能。
- 關鍵辭彙：列出與單元內容相關的健康及營養字詞，以及可能培育學生的價值觀、態度及共通能力。
- 建議級別：大致分為低小與高小兩類，教師可因應學生的能力及需要就內容和活動作出調節。
- 課時及形式：建議學校可配合校本不同的學習經歷之中應用，例如常識課、成長課、班主任課。
- 教學活動流程：詳細闡釋熱身活動、營養知識的學習或應用、遊戲步驟，以及給使用者的小提示等，讓教學的節奏更流暢，教師更容易掌握如何帶領學生達致預期的學習成果。
- 建議延伸活動：提供與課題相關的增潤活動建議，以鞏固所學，加深應用。
- 課後評估：就學生對營養知識和行為的掌握建議一系列評估項目，供教師在設計教學評估時作為參考。
- 參考文獻：列出與課題相關的資料和網上資源。
- 教師意見書：作為教案實施者與設計者的溝通渠道之一，收集教師在使用教材後的意見，繼而作出改善，讓教材更臻完美。
- 附件：備有學生工作紙及答案、簡報講義、圖卡等，方便教師製作富趣味的教具。

現成的教材已燒錄於光碟之中，並上載於健康教育及促進健康中心之網頁（[www.cuhk.edu.hk/med/hep](http://www.cuhk.edu.hk/med/hep)），方便教師下載列印及剪裁。教師在使用前，須熟習每個單元的內容和活動的模式，就學生的程度、健康需要、能力和興趣作出適當的調節，以更有效推行營養教育。

健康教育工作者在應用本教材套時須留意以下各點：

第一是找到教學的切入點。引起學生的學習興趣和動機是非常重要的，因此，本套教材建議不少引入營養知識教學前的「熱身活動」以及學習後的「延伸活動」供教師參考。教師需因應校園生活和社會時事找着教學的切入點，配合學生的健康需要、能力和興趣，演變出獨特的教學內容。

第二是注重生活技能訓練，而不是純營養知識的灌輸。在進行教學活動時，教師應扮演啓導者的角色，讓學生知道自己能為個人和他人的健康做甚麼。不少在生活上遇到的抉擇和難題，本身並沒有絕對的對錯之分，教師在談及飲食話題時，需強調在生活上的節制而並非約束，持開明的態度引導學生從不同角度思考問題，充分考慮各種選擇可能引致的後果，繼而作出明智的判斷。

第三是提供連貫性的學習經歷。飲食並不是一個單純的話題，健康知識層面的認知與行為的實踐往往存在一段距離，而且我們的飲食行為每每受到認知、經驗、家庭、環境、朋輩、社交等因素影響。因此，要有效培養學生養成健康的飲食習慣，除了推行有關健康飲食的教學以外，我們也鼓勵學校從校園的飲食環境入手，於學校午膳、小食部及學校活動中提供更多健康的食物，並加以提倡，使課堂的教學與情境教育相輔而行，慢慢建立健康的校園文化。

第四是具備敏銳的觀察力。假如教師發現個別學生在飲食行為、體重控制或個人形象上有特殊的需要，應留意學生在情緒和行為上的變化，作出適當的輔導、跟進或轉介。

總而言之，最有效應用《滋味營養教室》的方式就是採納「健康促進學校」的概念，將營養教育融入校園生活中，在進行多元化和系統性的健康飲食教育之同時，配合全面及全校性的健康飲食政策，妥善監管校內膳食供應，營造健康飲食環境及文化，並且鼓勵家校合作及社區機構的參與。

本教材套的編製和內容尚有未完善之處，希望各教育同工加以指正，不吝賜教。有勞教師在參閱或使用本教材後，填寫附於每個教案的「教師意見書」，向我們提供寶貴意見。

# 《滋味營養教室》大綱

單元名稱	學習內容	價值觀	共通能力	建議級別	主要活動簡介	教材附件
(一) 肚子會說話	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識何謂不良的飲食習慣。</li> <li>· 認識不良飲食習慣對健康的影響。</li> <li>· 認識及願意培養正確的飲食習慣。</li> </ul>	愛惜身體、責任感	自我管理、協作	所有小學年級	互動話劇帶出不良飲食習慣對健康的影響，建議由高年級生或話劇組演繹，讓其他學生參與互動部分。	劇本
(二) 天才水果家	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識及運用各種感官去探索水果的特徵。</li> <li>· 知道水果的一次食用分量，並認識蔬果所含植物化合物對預防疾病的好處。</li> <li>· 以水果為題製作圖書。</li> </ul>	欣賞事物、愛惜身體	自我管理、創造力	小一、小二	運用視覺、嗅覺、觸角、味覺等感官去探索水果的特徵並加以記錄，然後創作有關水果的圖書。	工作紙、簡報、圖書製作圖示
(三) 別怕零食大魔王	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 知道多吃高脂肪、高糖分和高鹽分的小食有損健康。</li> <li>· 從營養角度區分「適宜選擇」、「限量選擇」和「少選為佳」的小食種類。</li> <li>· 知道合適的小食分量和進食的時候。</li> <li>· 讓學生提升養成健康小食習慣的信心。</li> </ul>	知足、節制、責任感	自我管理、創造力	小一、小二	學生應用健康飲食原則將小食卡分類為紅燈、黃燈和綠燈三類。	劇本、工作紙、簡報
(四) 健康小子不偏食	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 分析故事主角不同的偏食行為。</li> <li>· 學習不同偏食行為對維持均衡飲食和健康的影響。</li> <li>· 就故事主角的偏食行為提出建議。</li> <li>· 反思個人的飲食習慣，並立志改善偏食的問題。</li> </ul>	知足、節制	自我管理、創造力	小一、小二	以故事形式讓學生分析四位小孩的偏食行為，瞭解均衡飲食的重要性。	簡報
(五) 神奇加工魔術師	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識食物加工的重要性。</li> <li>· 分析食物加工過程對食物營養價值的影響。</li> <li>· 把天然食物與加工食物的理念應用於日常生活中。</li> </ul>	變通、守紀、責任感	辨識性思維、自我管理	小一至小三	以遊戲形式模擬食物加工的過程，並藉工作紙讓學生辨別常見餐款中屬於天然和加工的配料。	圖卡、工作紙、簡報

單元名稱	學習內容	價值觀	共通能力	建議級別	主要活動簡介	教材附件
(六) 蔬果勇士救地球	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識多吃蔬果對健康和成長的益處。</li> <li>· 認識蔬果的種類和一次食用分量。</li> </ul>	愛惜身體、責任感	自我管理	小三、小四	藉參與話劇學習蔬果對各器官和系統的益處。	劇本、蔬菜卡
(七) 高矮肥瘦一家親	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 學習能量的單位、攝取來源和消耗方式。</li> <li>· 認識能量的平衡與體重的關係。</li> <li>· 知道均衡飲食和適量運動是控制體重的理想方法。</li> <li>· 藉個案分析培養正面的自我形象，尊重他人。</li> </ul>	接納、愛護別人、尊重	自我管理	小三至小五	分析四位個案主角面對體重問題和個人形象的處境，作多方思考，然後才給予評價。	工作紙、簡報
(八) 攀登飲食金字塔	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識六大類食物的名稱和例子。</li> <li>· 學習六大類食物的攝取建議。</li> <li>· 檢視個人的飲食狀況並訂立健康飲食目標。</li> </ul>	積極、愛惜身體、責任感	運算、自我管理	小三、小四	學生記錄一天的飲食狀況，統計進食各類食物的分量，從而作出檢視。	工作紙、簡報
(九) 飲食大事件	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識食物中毒的成因及病徵。</li> <li>· 分析與食物中毒相關新聞剪報。</li> <li>· 學習食物安全的基本原則。</li> </ul>	守紀、責任感	溝通、自我管理	小三至小五	就剪報作分組討論，分析事故並建議預防食物中毒的方法，然後進行有關食物安全的跳棋遊戲。	工作紙、棋盤、簡報
(十) 快樂早晨	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 知道吃早餐對營養攝取的重要性。</li> <li>· 知道進食過量脂肪、鹽分和糖分對身體造成的壞處。</li> <li>· 讓學生知道鈉的主要來源是鹽，過量攝取會導致血壓升高。</li> <li>· 認識選購麵包和粉麵的健康原則。</li> <li>· 將健康飲食原則應用在早餐習慣之上，培養健康生活技能。</li> </ul>	愛惜身體、責任感	創造力、辨識性思維	小五、小六	從漫畫反思個人有時不吃早餐的原因，並從健康早餐食譜和示範短片學習處理食物和烹煮的基本技能。	短片、食譜、簡報

單元名稱	學習內容	價值觀	共通能力	建議級別	主要活動簡介	教材附件
(十一) 午餐大革新	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 明白健康午餐所含的穀物類、蔬菜類及肉類之建議比例。</li> <li>· 應用健康飲食原則挑選午餐。</li> <li>· 反思所吃的東西是否健康，並如何作出調節。</li> </ul>	積極、變通、責任感	自我管理	小四至小六	從常見菜單顯示的材料和煮法，選擇較為健康的款式，又思考個人所吃的午餐是否均衡，並學習在其餘餐膳作調節。	工作紙、簡報
(十二) 放眼世界飲食之旅	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 透過認識五個國家的飲食指引(圖像)，認識不同的飲食文化。</li> <li>· 知道各地衛生部門為教育人民培養均衡飲食習慣而設計別具特色的宣傳海報，找出共通之處。</li> <li>· 設計有關健康飲食的宣傳海報。</li> </ul>	多元文化、關懷、欣賞	運用資訊科技、自我管理	小五、小六	比較五個國家的飲食指引(圖像)，在欣賞這些設計之餘，找出所帶出的均衡飲食訊息。	各地飲食指引、簡報
(十三) 聰明食家	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 學習外出用膳的健康飲食原則。</li> <li>· 從不同食店選出健康的食品。</li> <li>· 演練外出用膳的技巧。</li> </ul>	禮貌、面對困難、自信	自我管理、創造力	小四至小六	藉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。	模擬食店菜單、角色扮演情境卡及簡報
(十四) 醒目看標籤	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 認識包裝食品上的資料，掌握閱讀營養標籤和成分表的基本方法。</li> <li>· 透過比較營養標籤及成分表，學習以健康原則選擇食品。</li> </ul>	變通、守紀、責任感	協作、溝通、運算	小四至小六	利用營養標籤和成分表選擇脂肪含量較低的牛奶，並透過模擬市場或參觀，把所學知識加以應用。	工作紙、簡報
(十五) 健康派對日	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 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。</li> <li>· 從觀看短片、分析食譜，以及在家預備過程，掌握健康派對食物的製作方法。</li> <li>· 更有信心將所學的健康飲食原則在生活中應用出來。</li> </ul>	樂觀、節制	辨識性思維、創造力、溝通	小五至小六	以故事和個案研究形式介紹影響人們飲食行為的物質環境和社交因素。以觀看短片和分析食譜，構思自己可預備的派對食物，並在活動中加以實踐。	簡報、短片、食譜