

# 單元二

# 天才水果家

“設計理念——為何要教導學生認識不同種類的水果呢？”

大部分水果屬於植物的果實部分，呈現五彩繽紛的顏色和形態，在自然界吸引各種動物來進食，達致將果實中的種子傳播開去的重要繁殖功能。然而，在都市化的香港，到底怎樣吸引小朋友多吃有益的水果呢？

水果之所以「有益」，是因為其中含有身體不可缺少的維生素、礦物質、膳食纖維及多種植物化合物(Phytochemicals)。科學研究顯示，人們每天吃兩份水果，配合充足的蔬菜和均衡飲食，可保持身體健康，以及預防許多疾病和健康問題，如心臟病、高血壓、中風、糖尿病、一些癌症及肥胖問題等。在小學開始教導學生正確認識蔬果預防疾病的功能，以及所謂「一份」水果的實際分量，相信有助鞏固孩子建立多吃水果的習慣。本課應用有趣的教學策略，提供孩子許多愉快的學習經歷，讓他們從營養知識的探求中，漸漸喜歡吃水果。



## 活動介紹

- 「水果身份證」：以小組形式觀察所集合的水果之特徵，加以記錄，並嘗試表達他們對吃水果的喜歡程度。
- 「繽紛水果故事」：在小冊子底圖上畫上水果的圖案及名稱，並讓學生發揮創意，加入有趣的故事情節，製作成獨一無二的故事小冊子。



課時：  
80分鐘  
(兩節課)

## 建議級別

小一至小二



## 形式

常識科、成長教育、視藝科

## 教材預備

簡報、工作紙、安排每個學生帶備一個新鮮水果

## 附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、「水果身份證」工作紙
- 四、「繽紛水果故事」小冊子底圖
- 五、「五彩蔬果活力多」填色圖
- 六、簡報講義

## 預期學習成果

- 讓學生認識及運用各種感官去探索水果的特徵。
- 讓學生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。
- 讓學生以水果為題製作圖書。



## 關鍵辭彙

- 健康及營養：蔬果、分量、植物化合物
- 價值觀及態度：欣賞事物、愛惜身體
- 共通能力：自我管理、創造力

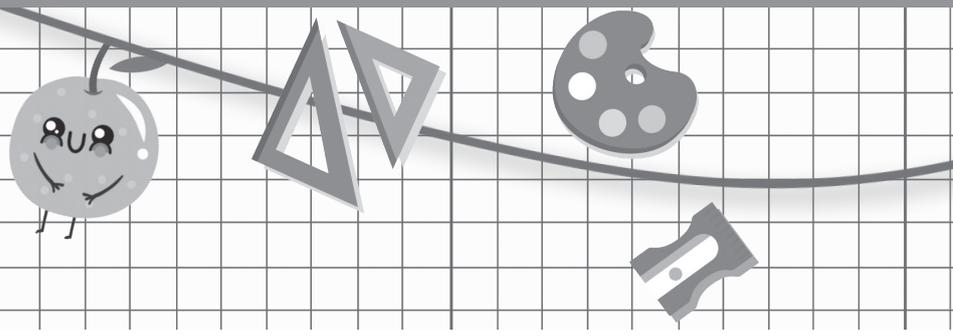
## 教學活動綜覽

|     |          |         |      |
|-----|----------|---------|------|
| 第一節 | 一、熱身活動   | 水果身份證   | 15分鐘 |
|     | 二、營養知識學習 | 水果的食用分量 | 15分鐘 |
|     | 三、圖書製作   | 繽紛水果故事  | 10分鐘 |



# 教學活動綜覽 (續)

|     |             |         |      |
|-----|-------------|---------|------|
| 第二節 | 四、作品分享      | 繽紛水果故事  | 10分鐘 |
|     | 五、營養知識學習與應用 | 五彩知多少?  | 20分鐘 |
|     | 六、填色        | 五彩蔬果活力多 | 10分鐘 |



## 一、熱身活動：水果身份證



每4至5位學生一組，集合他們所帶備的水果，請學生運用視覺、觸覺和嗅覺，訓練觀察、思考和表達能力，寫出其中4至5種水果的特徵，並表達他們喜歡該種水果的程度(第26頁)。假如組內水果種類不足，學生可自行想出他們認識的其他水果的特徵。能力高的學生可每人完成一張工作紙，但如有需要亦可讓每組學生共同完成一張工作紙，這情況可改為向每人派發約20枚星形貼紙，供他們在相應方格內貼上，最多3枚，以統計全組最受歡迎的水果種類。



活動需時：15分鐘  
教學資源：水果身份證工作紙



教師請2至3位小朋友發表學習成果，並說出喜歡個別水果的原因。教師可鼓勵小朋友嘗試吃一些從前未吃過的水果，例如是從活動中觀察到的，或是聽其他同學介紹的。



小提示：由於學生帶備的水果可能較為普遍及出現重複的情況，教師可事先預備一些較有特色或時令的水果加以介紹。

## 二、營養知識學習：水果的食用分量



教師說明專家對人們的健康建議是每天吃兩份水果，然而，水果的大小、重量和營養價值都不同，我們怎樣知道多少才是一份呢？以西瓜比西梅、草莓比蘋果，或其他例子作比較。



活動需時：15分鐘  
教學資源：簡報



運用簡報，教導學生基本的「一份水果」原則：

| 「一份水果」大約等於   | 水果例子   |
|--|--|
| 兩個「小型」水果<br>一個「中型」水果<br>半個「較大型」水果<br>半碗水果塊或顆粒狀水果<br>一湯匙沒有添加糖或鹽的果乾<br>四分三杯沒有添加糖的鮮果汁 | 西梅、蓮霧<br>橙、蘋果、雪梨<br>火龍果、水晶梨、楊桃<br>西瓜、草莓、葡萄、龍眼<br>葡萄乾、西梅乾<br>鮮橙汁連果肉 |

資料來源：[http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3\\_18.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_18.htm)

解釋在應用「一份水果」健康飲食原則時的注意事項：

1. 1杯相等於240毫升，而1碗相等於300毫升。
2. 建議兒童多選擇不同種類的新鮮水果，而含有大量糖分的種類，例如罐頭水果、蜜餞(糖冬瓜、糖蓮子等)、加糖的果乾(話梅)，則不宜多吃。
3. 雖然沒有加糖的鮮榨果汁比加糖的果汁較健康，然而鮮榨過程常使水果中有益的膳食纖維流失，舉例說，一個鮮橙(中等大小，重151克)含有3.5克膳食纖維，以及10.4克糖分，相對於一杯240毫升需要用到至少兩個橙子榨成的橙汁卻不含膳食纖維(0克，或只有微量)，並有18.5克糖分。以上資料來自澳洲新西蘭食品標準管理局及本港食物環境衛生署食物安全中心。此外，人們喝果汁容易一次過喝下很多，增加額外的糖分攝取，因此我們不建議兒童以鮮榨果汁取替日常所吃的水果。

先隱藏投影片，教師說出投影片曾提及的水果名稱，詢問學生相應的「一份」是多少，以測試他們掌握了多少知識。

### 三、製作故事小冊子：繽紛水果故事

派發「繽紛水果故事」小冊子底圖(第27頁)，指導學生回家製作有關水果的小圖書。教師亦可事先製作圖書樣本作為示範。所有作者都要設計故事小冊子的封面及內頁。



活動需時：10分鐘  
教學資源：故事小冊子底圖

對於能力高的學生，教師可指示他們以水果為題，創作一則圖文並茂的短篇故事，在下一節課分享。注意，底圖的設計預先加入了一隻熊和一名小孩，旨在以旁觀者角色，引導學生創作內容豐富而且引人入勝的故事。教師可先向學生說明所創作的故事內容其實可以與熊和小孩無關，不過，如果所畫的作品終究還是與兩者相關，亦無不妥。教師亦可因應學生的能力調整指示，例如免去文字部分，或只要求學生在每頁畫一兩種水果並寫上名稱。

請學生在本節結束前，將帶來的水果送給身邊一位同學，又或在當天午餐時段將所有水果切開，與全班同學分享。



### 四、作品分享：繽紛水果故事

學生與同學交換閱讀已完成的故事小冊子。教師可邀請班中兩至三位出色的小作家向全班分享。對於簡單的製作，由於學生於每頁畫上不同種類的水果，教師可以此借喻，鼓勵學生在未來一週，每天都吃兩份不同種類的水果。至於圖文並茂的製作，教師可因應作品是否精美、情節緊湊、信息正確等角度給予評價和鼓勵。



活動需時：10分鐘  
教學資源：沒有

### 五、營養知識學習與應用：五彩知多少？

教師帶領學生討論為甚麼蔬果呈現不同的顏色，解釋原來水果帶有不同的顏色和芬芳香味是為了吸引昆蟲和動物，以達致傳播種子和繁殖的作用。



活動需時：20分鐘  
教學資源：簡報

科學家發現不同顏色的蔬菜和水果含有不同的營養素和植物化合物。這些物質能促進身體健康，增強抵抗力，預防許多常見的慢性病，包括心臟病、中風、高血壓，甚至一些癌症。以下介紹其中的五種：

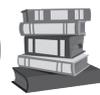
1. 蒜素：蒜頭和洋蔥的顏色很淺，煮起來是黃白色和呈透明的，含有有益的「蒜素」（就是令食物散發濃烈氣味的成分）。蒜素有抗菌的功效，而且有降低壞膽固醇，保護血管健康和抵抗癌症的作用。注意，並非所有淺色或呈白色的蔬果都含有蒜素。
2. 胡蘿蔔素：許多橙黃色的蔬果，如胡蘿蔔、南瓜和哈密瓜等都含有胡蘿蔔素。胡蘿蔔素可轉化成維生素A，能促進眼睛和皮膚健康。

3. 茄紅素：許多鮮紅色的蔬果，如番茄、石榴、紅色甜椒、西瓜和西柚都含有茄紅素。茄紅素也屬於胡蘿蔔素的一種，具有抗氧化作用，有助保持心血管健康。
4. 葉黃素：許多深綠色蔬果如菜心、菠菜、西蘭花和奇異果等還含有葉黃素。葉黃素具抗氧化功能和有保護視力的作用，有助維持眼睛健康。
5. 花青素：紫藍色的水果（如黑色和紅色的葡萄、藍莓、李子等）和呈紫紅色的蔬菜（如茄子、紫椰菜、紫洋蔥）都含有花青素。花青素具抗氧化功能，而且有助預防通往心臟和腦部血管的疾病，保護器官健康。

 本節目的是鼓勵學生在飲食上多選擇不同顏色和種類的蔬果，以攝取多樣化的營養，雖然有教師認為內容較深，但其實教師可以運用報導健康新資訊的手法，輕鬆帶過植物化合物的名稱和作用，將重點放在詢問學生有否留意過蔬果顏色的不同，又曾否吃過不同顏色的蔬果。

## 六、填色：五彩蔬果活力多

 每人派發一份填色圖（第29頁），鼓勵學生填上繽紛的顏色，象徵他們願意在飲食上多選擇不同顏色和種類的蔬果，以攝取多樣化的營養。



活動需時：10分鐘  
教學資源：填色圖



### 建議延伸活動：

- ▶ 記錄過去兩天吃過的蔬菜和水果種類，並統計進食的情況，種類越多越健康。
- ▶ 「有口難言」遊戲：學生從紙箱中看到一種水果，其他同學卻看不見。他須要運用表達技巧，在不能說出水果名稱的情況下，描述該水果的特徵，最快猜出水果名稱的同學為之勝出。
- ▶ 寫一篇有關「第一次吃……（一種從未吃過的水果）的感想」。

### 課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生認識至少十種水果的名稱。
- ✔ 學生利用視覺、觸覺和嗅覺來觀察水果，並正確描述水果的特徵。
- ✔ 學生知道每天至少兩份水果，而「一份水果」大約等於兩個「小型」、一個「中型」或半個「較大型」的水果，假如將水果切成水果塊，每半碗亦為之「一份」。
- ✔ 學生知道蔬果中有許多對健康有益的營養素和天然成分。
- ✔ 學生認真地製作圖書。



### 參考文獻：

食物環境衛生署食物安全中心（2017）。營養資料查詢系統[網上資料搜尋工具]。檢索自[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/searchmenu.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenu.php)