

單元十二

放眼世界飲食之旅

“設計理念——為何要教導學生認識世界不同地方的飲食指引呢？”

人民的飲食習慣與人民體的健康、生產力及社會經濟負擔有密切的關係。各地政府發展適切人民營養需要及配合地度飲食文化的健康飲食指引，以教育人民正確的飲食原則，提倡健康飲食，長遠有助提升人民的健康質素，減輕因不良飲食而患上疾病的機會，並減低隨之而來的各種醫療及社會經濟負擔。雖然各國以不同策略發展出不同的健康飲食指引和圖像，但所有指引都帶出一致的共同信息，就是多元化的食物選擇、多選蔬果和穀物、適量肉類和少量的油脂、鹽分和糖分。本教材搜集了香港、中國、日本、英國、加拿大及美國的飲食指引，設計富趣味性的問答題及說明，有助教師帶領學生進行一次有趣的學習旅程，增進他們對健康飲食的認識和實踐的信心。此單元亦可作為課程中關於世界各地文化的一次學習活動，讓學生從廣闊的視野探索不同地方的健康飲食文化，放眼世界。



活動介紹

「飲食指引大搜查」：以問答遊戲形式比較香港和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信息。



課時：
80分鐘
(兩節課)

建議級別

小五、小六

預期學習成果

- 透過認識五個國家的飲食指引（圖像），認識不同的飲食文化。
- 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。
- 設計有關健康飲食的宣傳海報。



教材預備

簡報、圖畫紙、美勞用品



關鍵辭彙

- 健康及營養：飲食指引、穀類、蔬果、脂肪和糖分、多樣化
- 價值觀及態度：多元文化、欣賞
- 共通能力：運用資訊科技、自我管理

附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、簡報講義

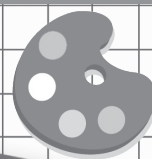
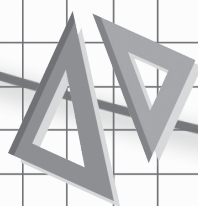
形式

常識科、成長教育、文化週活動



教學活動綜覽

第一節	一、熱身活動	它來自遠方	10分鐘
	二、營養知識學習	飲食指引大搜查（亞洲）	30分鐘
第二節	三、營養知識學習	飲食指引大搜查（歐美）	20分鐘
	四、總結	放眼世界	10分鐘
	五、海報設計	我們這一班	10分鐘



一、熱身活動：它來自遠方



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報



運用簡報，以問答形式讓學生猜每幅宣傳健康飲食的設計來自甚麼地區或國家，包括：香港的《兒童健康飲食金字塔》、中國的《中國居民平衡膳食寶塔》、日本的《日本均衡膳食陀螺》、英國的《健康飲食指引》、加拿大的《加拿大食品指引：助你健康進食》，以及美國的《我的餐盤》。

二、營養知識學習：飲食指引大搜查（亞洲）



活動需時：30分鐘
教學資源：簡報



教師說明世界各地的政府為了切合人民的營養需要和當地飲食文化，設計出各具特色的圖像和飲食指引，作為教育人民實踐健康飲食的參考。我們身處香港也可以放眼世界，從本單元認識五個國家的飲食文化和飲食指引。



為提升參與度，教師可請學生以廣播員角色協助讀出以下關於中國和日本飲食文化的簡介，然後加以補充。假如學生曾品嚐過來自這些地方的特色食物，也可邀請他們介紹一下。下文也說明兩地飲食指引（圖像）的設計特色，幫助教師掌握重點：

- 中國飲食文化簡介：中國地域遼闊，從南向北，由東到西跨越多種不同的氣候，來自河流和湖泊的食材多不勝數。中國擁有數千年的漁農業發展史，孕育源遠流長的飲食文化，食物的加工和廚藝技術多樣，使各個地方菜餚差異極大。著名的魯菜有糖醋鯉魚、濟南烤鴨；著名的川菜有麻婆豆腐；著名的淮揚菜有紅燒獅子頭、乞兒雞；著名的粵菜有燒味、雲吞麵和點心等。
- 《中國居民平衡膳食寶塔》設計特色：由中國營養學會設計（最新版為2016年），以傳統塔型建築圖形向人民表達均衡飲食概念。選用字眼和建議分量雖與香港的健康飲食金字塔有些出入，但食物的分類大致相同。食物的分量統一用克表達，又加入運動元素，強調多做活動對健康的重要性。圖像版權屬中國營養學會所有，獲准作者於《滋味營養教室》轉載。

- 日本飲食文化簡介：日本菜中別具特色的代表作包括壽司、刺身、天婦羅、章魚燒、便當和牛肉飯等。傳統的日本菜以米飯為主糧，配搭魚、肉、蔬菜、麵豉湯和醃菜。蕎麥麵、烏冬麵和拉麵也是受歡迎的主糧，湯底通常用魚類煮成，然後加入醬油和蔬菜。日本人也將其他國家的菜式加以改良，成為廣受人民歡迎的日式美食，例如日式咖喱飯和日式豬扒飯。
- 《日本均衡膳食陀螺》(Japanese Food Guide Spinning Top)設計特色：由日本厚生勞動省 (Ministry of Health, Labour and Welfare) 及農林水產省 (Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries) 於2005年為普及國民營養教育而設計。圖案以日本傳統陀螺玩意設計，特色是以食用分量的數目，由多至少排序 (因水果的建議量是2份，因此與奶類一併放在陀螺底部最尖的位置)。除了強調運動的重要性，還以多種圖案來說明食用份量 (如飯團和壽司)，令人容易明白。圖像版權屬厚生勞動省及農林水產省所有，獲准作者於《滋味營養教室》轉載。



三、營養知識學習：飲食指引大搜查 (歐美)



活動需時：20分鐘
教學資源：簡報



前一節說到中國及日本的飲食指引，本節介紹另外三個歐美國家的飲食文化和當地衛生部門如何教育人民實踐均衡飲食，內容如下：

- 英國飲食文化簡介：英國歷史悠久，飲食文化亦源遠流長。英國人常以馬鈴薯為主糧。傳統的英式早餐相當豐富，有炸煙肉、荷包蛋或炒蛋、烤番茄、牛油多士、香腸、焗豆、班戟等，而最具代表性的英國街頭食品是炸魚薯條。其他特色英國菜還有烤牛肉 (配馬鈴薯泥、其他蔬菜和約克郡布丁)、牛排腰子批 (Steak and kidney pie) 和香腸伴薯泥 (Bangers and mash)。英國人喜歡喝下午茶，他們的朱古力和甜品亦相當多元化。
- 《健康飲食指引》(The Eatwell Guide)設計特色：由英國公共衛生部 (Public Health England) 設計 (最新版本為2016年)，內有一幅橢圓形圖案設計，用以向人民表達均衡飲食概念。面積越大代表該類食物需要越多，多種食物圖案代表多樣化的選擇食物原則，健康的選擇貼士就用文字寫出來，例如：「馬鈴薯、麵包、米、麵及其他澱粉碳水化合物；選擇全穀或高纖而且少添加油脂、鹽和糖的種類」、「奶及替代品：選低脂及低糖的種類」、「豆、魚、蛋、肉及其他蛋白質：多吃豆類、每週吃兩份可持續水產 (有些是油脂豐富的)，並要少吃紅肉和加工肉製品」。圖像版權屬Crown所有，獲准轉載。
- 加拿大飲食文化簡介：加拿大原住民曾過着遊獵生活，他們會捕捉三文魚，也會製作楓糖。自在歐洲人移居加拿大後，引入了英國和法國的烹煮風格，及至二十世紀起大量亞洲人移民至加拿大，這地方的飲食文化也添上一些亞洲色彩。加拿大的特色食物包括：肉汁芝士薯條 (Poutine)、牛油撻、煙肉三文治、煙三文魚、楓糖漿等。
- 《加拿大食品指引：助您健康進食》(Eating Well with Canada's Food Guide)設計特色：由加拿大衛生部 (Health Canada) 於2011出版之小冊子，封面以彩虹圖案設計，用以向人民表達均衡飲食概念。特色是以食用分量的數目多少，由多至少排序，其仔細的食物分量在小冊子其他部分說明。設計特色是四種顏色拼出彎彎的彩虹圖案，凸出多吃蔬果的重要性。圖像版權屬加拿大衛生部所有，獲准作者於《滋味營養教室》轉載。

- 美國飲食文化簡介：來自歐洲的殖民者在美國引入歐洲的食材和烹煮風格。到十九世紀有許多外國移民湧入美國，使美國的飲食文化變得更多元化，特色食物包括蘋果批、火雞、薄餅、熱狗等。美國人的飲食追求快捷、方便和大眾化，早餐以麵包、麥片、牛奶、雞蛋、果汁和咖啡為主，午餐常吃三文治、水果、漢堡、熱狗、薯條等，晚餐則吃得比較豐富，如牛排、豬排、烤雞等，配搭麵包、蔬菜和水果等。
- 《我的餐盤》（MyPlate）設計特色：美國農業部（United States Department of Agriculture）在過去不同年代為美國人設計特色圖像和符號（有圓形、三角形和其他設計），提醒國民健康的飲食原則。當局在2011年推出《我的餐盤》，配合一系列網上資訊和實用工具，藉鮮明的圖案提醒消費者注意健康飲食（不意圖提供太多營養資訊）。標題以「我的」（My）說明每個人有不同的營養需要，鼓勵人民通過網上工具查詢和記錄自己的飲食狀況，建立均衡的飲食習慣。圖像版權屬美國農業部所有，獲准轉載。



應用前文提及提升學生參與度的方法，本節的進度應更明快。

四、小結：放眼世界



教師總結本單元內容，與學生再次欣賞五個國家的衛生部門為教育人民實踐均衡飲食而設計的圖像，並鼓勵學生分享他們認為最喜歡和有效提醒他們維持均衡飲食的設計。



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報



分析各國的飲食指引在外觀、食物分類和食用分量有所不同，但是所帶出的基本健康飲食訊息是一致的，其共通點如下：

- 色彩繽紛奪目，引人注意。
- 同類食物也有許多選擇。
- 蔬菜和穀物是健康飲食的基礎，攝取量較多。
- 肉類和奶類的需要量較少。
- 加入實用貼士，鼓勵人在生活中融會應用。

五、海報設計：我們這一班



向學生派發圖畫紙和美勞用品，並邀請他們以佈置班中的壁報為目標，每人設計一幅海報，用以提醒各人實踐均衡飲食。海報內容可參考本單元所學關於各國的飲食指引，又可發揮創意，想出適用於他們生活環境的健康飲食貼士。



活動需時：10分鐘
教學資源：圖畫紙
和美勞用品



十分鐘只能完成分工和初步構思，學生需將海報帶回家完成。



建議延伸活動：

- ▶ 透過舉辦「文化週」，向學校全體成員介紹不同國家的飲食指引和地道飲食文化。同時可以舉辦相關的口號設計比賽和投票活動，一方面讓學生認識各地的文化，另一方面宣揚健康生活信息。
- ▶ 以專題研習形式，搜集世界各地的飲食指引及飲食文化資料。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生正確分析各地飲食指引的外觀和食物分類。
- ✔ 學生能說出各地飲食指引的共通原則。



參考文獻：

Health Canada. (2011). *Eating Well with Canada's Food Guide* [Brochure]. Retrieve from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html>

Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. (2005). *Japanese Food Guide Spinning Top* [Poster]. Retrieved from http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/eng_reiari.pdf

Public Health England in association with the Welsh government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland. (2016). *The Eatwell Guide* [Poster]. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>

United States Department of Agriculture. (2011). *MyPlate* [Graphic Resources]. Retrieved from <https://www.choosemyplate.gov/myplate-graphic-resources>

中國營養學會（2016）。中國居民平衡膳食寶塔[海報]。檢索自：
<http://dg.cnsoc.org/article/2016b.html>

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