

# 單元三 別怕零食大魔王

“設計理念——為何要教導學生有關零食和健康小食的概念呢？”

成長中的兒童需要一定的熱量及營養素，7至8歲兒童每天需要1500至1850千卡的熱量不等（中國營養學會，2013）。然而，孩子們的胃容量較成人小，因此在兩主餐之間進食小食是合適的。小食可以補充熱量、水分，以及彌補正餐所缺乏的食物類別，例如奶類或蔬果類。健康小食須符合「三低一高」的健康飲食原則，即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維，而最簡單的實踐原則就是選擇來自「健康飲食金字塔」頂層以外其餘五類食物作為小食了。此外，還要注意進食的分量和吃小食的時候是否恰當，每次分量不宜超過125千卡，而進食的時候應與正餐相距1.5至2小時，避免影響正餐的胃口。亦由於進食的次數越多會增加蛀牙的嚴重情況，專家因此建議兒童一天在兩主餐之間只吃一次小食，並在正餐和小食以外的時間只飲用清水，以減低蛀牙的風險（衛生署，2014）。

現今市面上充斥着琳琅滿目的高脂肪、高糖分、高鹽分小食。這些食物大多數不符合上述的健康飲食原則，熱量的供應經常超出兒童的需要，令小朋友攝取熱量過多而積聚脂肪，導致肥胖。除此之外，常吃這類小食還會影響他們進食正餐的胃口，導致營養失衡，不能攝取身體所需的營養素，對健康及成長的影響深遠。

健康的飲食始於童年，健康小食的教育是所有關注孩子健康的教師之共同任務。然而，學生在零食商品充斥的社會中備受消費文化所影響，而且學生面對着朋輩壓力，因此教師在教導有關健康小食課題時不能操之過急，若只有一系列「可吃」和「不可吃」的食物清單，未必足以說服小孩子放棄香脆的零食並作出健康的抉擇。本單元參考了衛生署的健康小食資訊、小食包裝上的營養資料，以及食物安全中心及消費者委員會的相關測試報告，編成有趣的常識教材，旨在協助教師在推行健康小食的教學時，引用生活例子，並且教導學生從不同角度思考問題，引導學生作出明智的判斷。此外，我們鼓勵學校從校園的飲食環境及文化入手，加強與學校小食部管理人員的溝通及監管，並配合家長教育，共同為學生提供健康的小食選擇，讓學生將所學的知識加以應用時，較易做到言行一致。

課時：  
80分鐘  
(兩節課)



## 活動介紹

- 「魔王的自述」：以廣播劇形式交代高脂肪、高糖分及高鹽分小食對健康的影響。
- 「小食紅綠燈」：學生根據小食卡上的圖片及描述，按其營養價值和健康程度將卡分為以下三類：「紅燈」代表屬於「少選為佳」的小食類別；「黃燈」代表屬於「限量選擇」的小食類別；「綠燈」則代表屬於「適宜選擇」的小食類別。

## 預期學習成果

- 讓學生知道多吃高脂肪、高糖分和高鹽分的小食有損健康。
- 讓學生從營養角度區分「適宜選擇」、「限量選擇」和「少選為佳」的小食種類。
- 讓學生知道合適的小食分量和進食的時候。
- 讓學生提升養成健康小食習慣的信心。



## 關鍵辭彙

- 健康及營養：小食、脂肪、糖分、鹽分
- 價值觀及態度：知足、節制、責任感
- 共通能力：自我管理



## 建議級別

小一至小二

## 形式

常識科、成長教育

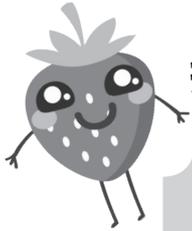
## 教材預備

簡報、工作紙、小食卡及交通燈底圖  
(需按組別的數目複製)



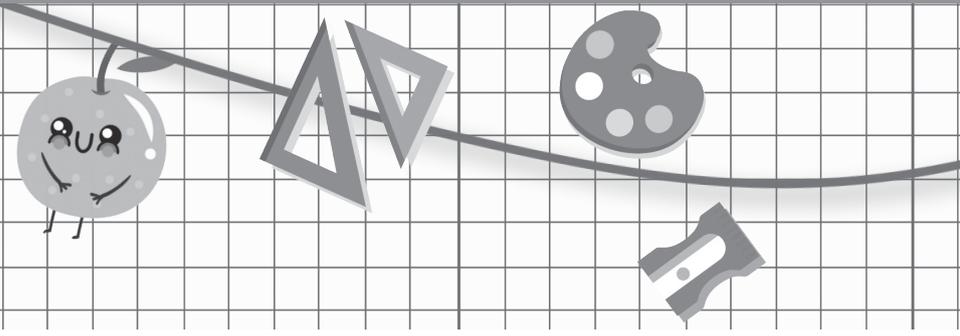
## 附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、「魔王的自述」台詞
- 四、「尋找魔王的蹤影」工作紙
- 五、「小食紅綠燈」遊戲卡及答案
- 六、簡報講義



## 教學活動綜覽

第一節	一、熱身討論	兩餐之間	5分鐘
	二、廣播劇場	別怕零食大魔王	20分鐘
	三、討論	吃小食的分量與時候	10分鐘
	四、工作紙	尋找魔王蹤影	5分鐘
第二節	五、分類遊戲	小食紅綠燈	15分鐘
	六、營養知識學習	小食分類的迷思	10分鐘
	七、行動	我都做得到！	15分鐘



### 一、熱身討論：兩餐之間

 教師問學生日常在早餐與午餐之間，或在午餐與晚餐之間還會吃甚麼，學生舉的例子可能是糖果、甜點、脆條、炸物或某牌子的小食。



活動需時：5分鐘  
教學資源：沒有

 教師綜合學生的說法，說明吃兩餐之間吃小食是正常不過的，因為兒童在成長階段，需要一定的熱量及營養，而且兒童的胃容量一般較成人小，有時候不能一次過進食一晝所需的食物，因此在正餐之間進食小食作為補充是合適的。不過，有兒童只顧按自己的喜好來選擇小食而忽視其對健康的影響，就會產生問題。俗語稱較為不健康的小食種類為零食，而本節課正期望教導學生如何選擇健康的種類。

## 二、廣播劇場：別怕零食大魔王



活動需時：20分鐘  
教學資源：簡報、台詞、音檔



運用簡報，教師介紹有位孩子正如大家一樣喜歡吃炸薯片、鹹紫菜和快餐食物，還向家人說那是所有孩子都喜歡的。他的媽媽就向孩子說了一個故事（詢問學生是否想聽）。



運用簡報播放第一個音檔，內容提到在零食世界裏面有三位魔王，專門變出零食來吸引小朋友，許多住在城市裏的小朋友都被牠們迷住，天天吃零食，健康卻越來越差。播放第二個音檔，演繹油炸脆脆鬼的自述。假如預備時間充足的話，可由教師或安排學生現場演繹，可提升參與度（參考第39頁的台詞）。教師以炸薯條為例，說明油炸食物在烹調過程吸收了一定分量的油脂，多吃會導致肥胖，亦有損心臟血管的健康。一包重71克細包裝炸薯條含11克脂肪，資料來自美國農業部（USDA）轄下的營養素資料實驗室。



播放下一個音檔，演繹第二位魔王——甜甜大口怪的自述（現場演繹亦可）。教師以汽水為例，說明汽水（和其他含糖飲料）含有大量糖分，多喝會導致蛀牙和肥胖。一杯240毫升汽水含26克糖，資料來自美國農業部轄下的營養素資料實驗室。



播放最後一個音檔，演繹第三位魔王——鹽焗味精王的自述（現場演繹亦可）。教師以添加鹽的即食紫菜為例，說明市面上大部分包裝小食都添加鹽分，只是吃得太鹹會使人攝取過多鈉質，增加高血壓的風險。此外，雖然口味的輕重因人而異，但並非與生俱來，一般都是後天習慣養成，故應從小維持清淡的口味，避免「越食越鹹」。一包5克重的即食紫菜含50毫克鈉，資料來自市面供應即食紫菜食品包裝上列出的營養資料。



小結：那孩子在聽完故事後說以後不再天天吃零食。媽媽鼓勵他，說小朋友在兩餐之間吃小食是合適的，但要注意少吃油炸、加糖和加鹽的種類。

## 三、討論：吃小食的分量與時候



活動需時：10分鐘  
教學資源：簡報



教師運用簡報，說有一天約在下午六時，那位孩子覺得肚餓就想吃一大份漢堡。他的媽媽解釋，由於時候已接近晚餐，一大份漢堡對於孩子來說實在太多，這樣會影響孩子吃晚餐的胃口，整體營養攝取就變得不均衡。



教師解釋，兒童每次吃小食的分量不宜多，進食的時候應與正餐相距1.5至2小時。假如某孩子打算在晚上7:00吃晚飯，那麼在下午4:00吃一些小食是合適的，但若到了下午6:00又吃小食，就會影響晚飯的胃口。教師可根據不同的作息時間舉更多例子（如在上課日的上午小息期間吃小食是合適的安排，但在假日延遲了吃早餐，上午就不再吃小食了）。



教師運用簡報，說明符合健康飲食原則的小食分量，包括：1隻雞蛋、1個中等大小的蘋果、半碗粟米、2至3隻蒸餃子、3至5粒魚蓉燒賣、 $\frac{3}{4}$ 杯純橙汁、4至6塊原味餅乾、1片麵包（塗 $1\frac{1}{2}$ 茶匙花生醬）、1杯低脂奶（每杯容量為240毫升）。資料來自衛生署出版之《有「營」小食》海報。注意，上述例子同時包含「適宜選擇」和「限量選擇」的小食。

## 四、工作紙：尋找魔王蹤影



活動需時：5分鐘  
教學資源：工作紙



教師向學生派發「尋找魔王蹤影」工作紙（第41頁），完成後一同核對答案，總結這些都是高脂肪、高糖分和高鹽分的小食例子，希望學生能辨別它們，不要因經常吃這些食物而損害健康。



## 五、分類遊戲：小食紅綠燈



活動需時：15分鐘  
教學資源：小食卡及交通燈底圖（需按組別的數目複製）、簡報



每5至6名學生一組，每組獲發一套（共62張）小食卡及3張交通燈底圖（第42頁或使用彩圖卡）。學生須在指定時間內將卡分為以下三類，並放在相應的底圖上。分類的原則如下：綠燈代表「適宜選擇」的小食，黃燈代表「限量選擇」的小食，紅燈則代表「少選為佳」的小食。教師須指導學生嘗試按小食的營養價值和健康程度來分類，並非考慮個人的喜好或食物的價錢。

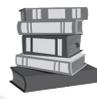


教師運用簡報揭曉答案並加以解釋。簡單的做法是，請每組學生一邊聽解說，一邊核對答案，如有錯誤就自行將小食卡放回正確的圖框中。較仔細的做法是，每組自行計算正確的小食卡數目，每張1分，最高62分，得分最高的一組勝出。



教師需注意，鑒於小食的種類繁多，同一品牌也有多種產品，有健康也有不健康的種類，本遊戲根據衛生署最新版本之《學生小食營養指引》為藍本，將多種小食進行分類，旨在讓學生進行學習活動。教師在解釋分類時需先了解附件答案下的備註（第45頁），明白小食卡的分類原則。

## 六、營養知識學習：小食分類的迷思



活動需時：10分鐘  
教學資源：簡報



教師在解說上一項活動的答案時可同時糾正學生對小食分類的一些迷思：

1. 我吃過「少選為佳」的「紅燈小食」就是個壞孩子嗎？不是的。交通燈是個比喻，提醒孩子對於那些高脂肪、高糖分或高鹽分的小食須要謹慎選擇。有吃「紅燈小食」習慣的孩子，其長遠的健康風險或許較大，因此仍然建議孩子為健康着想逐步戒除這種不良的飲食習慣。只是習慣的改變需要一段時間，而且吃「紅燈小食」在短期內不會對健康產生即時的嚴重影響，也不代表孩子做了錯事。
2. 既然不算最差，我可以一天吃一次「限量選擇」的「黃燈小食」嗎？太密了。這類小食雖然含有適量營養，但其糖分、油脂或鹽分含量較多，仍需要限制食用的次數，一星期偶爾進食一兩次是可以接受的，只是天天吃就太多了。
3. 既然是適宜選擇，我可以全天不斷地吃「適宜選擇」的「綠燈小食」嗎？太多了。這類小食含有豐富營養素，而且糖分、油脂和鹽分含量較低，大多屬於天然新鮮的食物，適合作為日常小食。但是由於兒童營養攝取主要應來自正餐而非小食，而且進食的次數太多也會增加蛀牙的風險，因此建議兒童一天在兩餐之間最多只吃一次小食，分量也不宜太多（限制在125千卡之下），就是上一節教授的建議分量：1隻雞蛋、1個中等大小的蘋果、半碗粟米、2至3隻蒸餃子等。
4. 只要食品的品牌形象健康，其所有產品都是健康小食嗎？不是的。坊間有些標榜健康的食物品牌，也可能供應一些高糖分、高脂肪或高鹽分的食品。例如某早餐穀物的品牌標榜健康，除供應不加糖的早餐穀物之外，也供應添加糖分的種類。不少家長和兒童照樣選購，不知不覺就攝取了大量糖分，還以為是健康之選。又例如某乳酸菌飲料的標榜健康，有消費者誤以為該飲料的主要成分是牛奶和有益的細菌。只是由於產品添加了大量的糖，而且牛奶成分不高，不少家長和兒童照樣選購，不知不覺就攝取了大量糖分。
5. 所有牛奶都健康嗎？一半正確。牛奶含豐富鈣質和蛋白質，是均衡飲食的好選擇，但有些牛奶所含的脂肪較多（全脂奶），也有牛奶添加了糖（朱古力或果味奶），這些種類屬於「限量選擇」的類別。
6. 所有水果都健康嗎？一半正確。水果含豐富維生素、礦物質和纖維素，是均衡飲食的好選擇，但有些水果在加工過程添加了糖分或/和鹽分，屬於「限量選擇」（如罐裝水果），甚至「少選為佳」的類別（如話梅）。
7. 健怡汽水健康的選擇？不是的。雖然健怡汽水不含糖，不易導致肥胖，但其味道其實是來自添加的人造甜味劑，甜度高，久而久之或會導致兒童嗜甜，就是偏愛甜味的意思。因此，衛生署不建議兒童食用含有人造甜味劑的飲品或食品。

8. 兒童適宜喝咖啡和濃茶嗎，我不是見成人也喝嗎？不適宜。咖啡和濃茶含有咖啡因（在朱古力、汽水和一些運動飲品也發現）。咖啡因是一種天然興奮劑，會刺激人的中樞神經，可以使人感到精力充沛和保持警覺。不過，過量咖啡因有機會使人出現手顫、心跳加快、血壓升高、影響睡眠、精神緊張等情況，而與成人相比，兒童攝取比較少量的咖啡因已足以產生這些影響。因此兒童不喝咖啡和濃茶（和含有咖啡因的其他東西）是明智的，以將咖啡因的攝入量保持在最低的水平。



簡報只列出首四項迷思的標題，以鼓勵學生思考，並在日常生活中找到因應之道。假如學生主動提出上述任何疑問，教師宜即時回應和處理，但若教師認為學生沒有這些迷思，不需要解釋全部內容，也可酌量刪減，以免內容過多和過於艱深。

## 七、行動：我都做得到！



活動需時：15分鐘  
教學資源：小食卡



教師以同理心與學生分享，按着兒童的口味和天性，普遍都喜歡又香脆、又甜蜜、又惹味的零食，再加上食品製造商的推廣，市面供應的零食實在五花八門，單看包裝已是目不暇給，令人垂涎三尺。從消極的層面，兒童可以做的是採取遠離的方法，避免接觸「紅燈小食」（例如避開不去看超級市場的零食貨架，或請家人不要在家中存放紅燈小食），以減少面對這些食物的誘惑。從積極的層面，兒童可以提升自己的營養知識，明白「紅燈小食」對健康的影響，增加抗拒誘惑的信心，還可培養預備健康小食的技能，或主動向家人提出，在家中存放更多「綠燈小食」及其材料，與家人一起花心思預備不同的健康小食。只要有恆心，假以時日就會培養出對健康小食的喜愛和進食的習慣。



請學生運用小食卡在小組作個人分享，也可請數位學生手持小食卡向全體分享。以下有三個題目：

- 取一張卡代表你從前經常吃的「紅燈小食」或「黃燈小食」，現在立志減少進食的次數。
- 取一張卡代表你願意多吃的「綠燈小食」，下課後就要告訴家人一起預備。
- 每組從「綠燈小食」卡中選出三種最受歡迎的健康小食，然後請一位代表向全體分享結果。



### 建議延伸活動：

- ▶ 支持學校小賣部供應健康小食，只要學生到小賣部購買的小食，或是自備的小食屬於健康的類別就可獲得蓋印或貼紙作為鼓勵。假如學校不設小賣部，就以學生自備的小食作評價，過程可由教師或經培訓的學生大使負責。
- ▶ 舉行親子健康小食推廣活動，透過示範或比賽形式，讓學生與家長認識和製作健康小食，亦可以投票形式，選出最佳和最受歡迎的健康小食。
- ▶ 結合消費與統計的全方位學習，教師可與學生進行研習，調查電視廣告向觀眾推銷的商品種類。試以任何一天的電視廣告作為抽樣調查目標，將同學分為4至5組，每組負責一小時的電視節目，同學觀看節目，記錄在期間所播出的食品廣告，在課堂上綜合討論。請每組記錄在指定時段所觀看的商業食品廣告和產品名稱，記錄後再進行分類。商業食品廣告的種類可包括：餐館、快餐店、汽水、糖果、餅乾、麵包、白米和五穀、奶類、植物油、醬油或調味料、水等等。研究結果可能出乎意料，可能發現快餐店和「紅燈小食」的廣告數目較多，卻鮮有宣傳健康飲食或天然食材的廣告（因為前者產生的商業利潤往往較大）。這種研習有助學生對傳媒的宣傳手法和顧客的消費模式作出反思。
- ▶ 設計一幅推廣健康小食的宣传海報。

## 課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能指出不少市面上的小食屬於高脂肪、高糖分和高鹽分種類。
- ✔ 學生正確地完成工作紙。
- ✔ 學生懂得將日常的小食按其營養價值和健康程度進行分類。
- ✔ 學生主動分享對吃小食的想法。



## 參考文獻：

US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. *USDA Food Composition Databases* [online databases developed between 2004 and 2013]. Retrieved from <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

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/information/policy2\\_3.html](http://www.cnsoc.org/information/policy2_3.html)

衛生署（2014）。學生小食營養指引：適用於中、小學。檢索自：[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)

衛生署（n.d.）。有「營」小食[海報]。檢索自：[https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e\\_health\\_topics/12577.html](https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12577.html)