

單元十一 午餐大革新

“設計理念——為何要教導學生有關健康午餐的概念呢？”

一頓令孩子「吃飽」的午餐能讓他們有精神和氣力完成下午的課堂和學習活動，並取得預期的學習果效，長遠來說，習慣進食「健康」的午餐更能讓孩子獲得成長所需的各種營養，具備條件充分發揮生長的潛能。

衛生署（2017）建議每份供應給小一至小三學生的午膳應含有：最少4份穀物類（每份 $\frac{1}{5}$ 碗飯或 $\frac{1}{3}$ 碗意粉）、最少1份蔬菜、1至2份肉、魚、蛋及代替品、最少1份水果類、最多2份油脂類。至於每份供應給小四至小六學生的午膳應含有：最少5份穀物類（每份 $\frac{1}{5}$ 碗飯或 $\frac{1}{3}$ 碗意粉）、最少1份蔬菜、 $1\frac{1}{2}$ 至 $2\frac{1}{2}$ 份肉、魚、蛋及代替品、最少1份水果類、最多2份油脂類。量度各類食物的重量是判斷餐膳是否合乎營養標準的準確方法，假如未能量度食物的重量，亦可用肉眼以3:2:1的準則來判斷，就是假如把一個餐盒容量平均分為6格，穀物類應佔3格，蔬菜佔2格，而肉類（及其代替品）則佔1格。綜觀現時本港學校供應午膳的情況，雖然多數都符合標準，但不時仍會發現穀物類分量不足、肉類分量過多和蔬菜分量過少的情況。根據指引，添加油脂的穀物類（如炒飯、炒麵）、脂肪比例較高的肉類（如排骨和連皮的禽肉）、加工或醃製食品（如叉燒、香腸、雪菜）的供應次數不宜超過兩次（以每週五個上課天計算），至於油炸食物（例如炸雞塊、炸排骨）和鹽分極高的食品（如鹹魚、鹹蛋）更不應在任何午膳款式中供應（衛生署，2017）。

本港小學生普遍留校午膳，教師應把握機會進行營養教育，加強與午膳供應商的溝通及監察，為學生提供健康午膳，營造健康的飲食環境。學校在推行健康午膳時，教師面對的另一項難題，就是儘管供應商樂意提供健康的午膳選擇，有部分學生仍然不喜歡吃，導致食物還是往垃圾桶裏去，造成浪費。因此，教師的角色尤其重要，在改變環境的同時，要令學生明白及願意接受健康的食物，啟發他們思考飲食與健康的關係，鼓勵他們作明智的選擇。本單元以生活化和有趣的手法，逐步引導學生將健康飲食原則應用在午膳之上。



活動介紹

- 「智慧之選」：分析菜單顯示有關材料和煮法的描述，選擇較為健康的款式。
- 「午餐大革新」：思考所吃的午餐是否均衡，而在一天其餘的餐膳又該如何作出調節。

預期學習成果

- 讓學生明白健康午餐所含的穀物類、蔬菜類及肉類之建議比例。
- 讓學生應用健康飲食原則挑選午餐。
- 讓學生反思所吃的東西是否健康，並如何作出調節。



課時：
40分鐘

關鍵辭彙

- 健康及營養：午餐、高脂肪、高鹽分、高糖分
- 價值觀及態度：積極、變通、責任感
- 共通能力：自我管理



建議級別

小四至小六



形式

常識科、成長教育（建議在下午舉行）



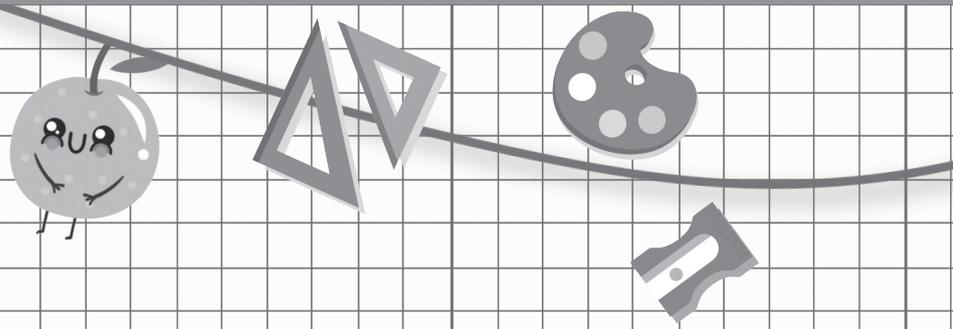
附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、「智慧之選」工作紙
- 四、「午餐大革新」立志紙
- 五、簡報講義



教學活動綜覽

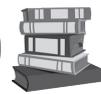
一、熱身討論	黃金午餐任你點	10分鐘
二、營養知識的學習	餐盒五級豬	15分鐘
三、應用	平衡妙法	15分鐘



一、熱身討論：黃金午餐任你點

請2至3位學生說出當天午餐所吃的東西，可以是由午膳供應商提供或在家預備的午膳。教師可追問學生該頓午餐是否好吃、由誰選擇的、吃剩了甚麼，又怎樣為之一頓健康午餐。

教師利用簡報介紹，讓學生明白量度各類食物的重量是判斷餐膳是否合乎營養標準的準確方法，假如未能量度食物的重量，亦可用肉眼以3:2:1的準則來判斷，就是假如把一個餐盒容量平均分為6格，穀物類應佔3格，蔬菜佔2格，而肉類（及其代替品）則佔1格。



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報



二、營養知識的學習：餐盒五級豬

運用簡報及下頁資料，說明市面上有部分飯餐材料配搭和煮法均未能符合營養標準，長期進食該類飯餐會導致能量攝取過量和營養失衡的情況。



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報

現象	營養關注	該類飲食習慣對健康的影響
1. 選用油炸食物，例如：炸雞、炸豆腐。	高脂肪。	<ul style="list-style-type: none"> · 高糖分和高脂肪的飲食容易引起能量攝取量過多的情況，導致過胖及相關毛病，甚至部分癌症。 · 高鹽分飲食與高血壓呈正向關係，間接影響心血管的健康。 · 低纖維的飲食，不但影響腸道健康，容易引起便秘，而且缺乏蔬菜類會令人缺乏部分重要維生素和礦物質。
2. 用傳統添加較多油脂烹煮的醬汁，例如肉醬、白汁、咖喱汁。	高脂肪、高鹽分。	
3. 缺乏蔬菜。	高脂肪、缺乏纖維素。	
4. 選用加工肉類，例如午餐肉、漢堡扒、香腸。	高脂肪、高鹽分、防腐劑。	
5. 選用添加油分的穀物類，例如伊麵、即食麵、河粉。	材料經油炸或含有高脂肪。	

 教師派發「智慧之選」工作紙（第127頁），讓學生分析餐單中有關食材和煮法的描述，圈出違反了「餐盒五級豬」規則的用詞，假如缺乏蔬菜則打星（*），再按健康原則，從犯規次數最少的餐款，選出每日一種「健康之選」，最後由教師與全體一同核對答案和解說。

 結語：或許學生不容易找到健康又喜歡吃的餐款，而且從菜名所知的材料分量及營養資料有限（例如星期三B款中的「魚柳」可能經過油炸，也可能是用油量較少的烤焗方法烹調的；部分餐款也沒有關於配菜的描述）。量度各類食物的重量是判斷餐膳是否合乎營養標準的準確方法，假如未能量度食物的重量，亦可用肉眼來判斷面前的餐膳所含的穀物類、蔬菜類及肉類是否符合3：2：1這比例。至於在點菜之前，我們仍可花些功夫，先剔除明顯有違健康飲食原則的選項，才作抉擇。本工作紙的目的是鼓勵學生選擇時多作思考，明白偶然一次較為「不健康」的選擇雖不會影響健康，但累積多次就會增加患慢性病的風險，反而多作「健康之選」有助人漸漸養成良好的飲食習慣。

三、應用：平衡妙法



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報、立志紙

 教師派發「午餐大革新」立志紙（第129頁），鼓勵學生在未來一個月作出行動，包括在每次點餐之前先動腦筋，從餐單剔除較為「不健康」的款式；在午餐後又會評估一下所吃的東西是否健康，如果需要調整，也願意在一天其餘的餐膳調整一下，補充不足和避免過量。

 教師引導學生以當日的午膳為例，回應立志紙上的五條問題，鼓勵他們從其餘正餐及小食中彌補不足夠的蔬果，或避免再吃過量的肉和甜食。有關午餐的穀物是否足夠，和肉、魚、蛋及代替品是否適量這兩條問題，由於比較多變化，教師可運用簡報以食物相片作補充（參考第198頁）。當完成全部五題回應，假如發現全體在當日的午餐也做得很好，就給予稱讚並鼓勵他們在假日也要實踐健康飲食。

 教師可考慮將立志紙做成海報張貼於課室的當眼處，又或讓學生在各自的立志紙上填寫，然後貼於手冊或常用的文件夾上，以作提醒。最後，教師可請2至3位學生發表對本課的得着，鼓勵他們與家人分享，一起選擇和預備健康的午餐。

建議延伸活動：

- ▶ 讓學生定期在訂購午膳前進行類似活動，加強他們對健康飲食原則的應用。
- ▶ 介紹現行學校為學生提供午膳的各類措施和工作。
- ▶ 啓發學生向為他們提供午膳的人員表示感謝，例如：當值家長義工、學生膳食長等等。
- ▶ 安排學生參觀製作午膳的廠房。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能說明健康午餐所含的穀物類、蔬菜類及肉類之建議比例。
- ✔ 學生能正確分析菜單所含較為不健康的材料和煮法。
- ✔ 學生主動分享，並表示願意在飲食中作出調節，以培養均衡的飲食習慣。



參考文獻：

衛生署（2017）。學生午膳營養指引（適用於中、小學）。檢索自：https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf