

## 學校午餐吃光光系列「營午者-傳說中的大秘寶」影片教學指南

- 教學目標：
  - 認識食物六大類
  - 了解各類食物的功能及對健康的影響

- 適用年齡：7~12 歲

- 影片介紹：

孩子不愛吃飯？快來看看營午者的厲害！

在一個月黑風高的晚上，營午者們出動尋找大秘寶，4位營午者大顯身手各自使出因為有健康飲食的好習慣才有的食物絕招，經過了重重冒險與挑戰，終於找到傳說中的秘寶——營養午餐！

製作團隊透過孩子最喜歡的冒險故事，將各類食物的好處帶入影片中，例如蔬果讓人有活力、視力好、蛋白質讓人長肌肉、有力氣等，希望透過影片能夠讓孩子認識食物對身體健康的好處，不再偏挑食。

- 教學時間：約 30 分鐘

- 教學步驟：

時間流程	內容	說明
5~10 分鐘	引導活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 老師可先詢問學生當天吃了哪些東西？</li> <li>➢ 問是否知道食物有六大類，以及各大類食物有哪些？</li> </ul>
約 5 分鐘	播放「營午者-傳說中的大秘寶」教學影片	
15~20 分鐘	教學活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 讓學生自由發言看影片的心得，以及從中學到哪些食物六大類的內容。</li> <li>➢ 說明食物六大類的分類、來源和功能：                             <ol style="list-style-type: none"> <li><b>全穀雜糧類</b> <p><b>來源</b>：米飯、麵、饅頭、吐司、玉米、紅豆、綠豆、馬鈴薯、地瓜、南瓜、芋頭、山藥、栗子、菱角等。</p> <p><b>功能</b>：含有碳水化合物(醣類)，可提供人體活動所需的熱量，讓你充滿體力及能量，而未精製過的全穀類(如：紫米、糙米)及雜糧類(如：紅豆、栗子)，除了有許多維生素及礦物質，也含有高纖(膳食纖維)，幫助忍忍(影片角色)消化及排便。</p> </li> </ol> </li> </ul>

		<p><b>2. 蔬菜類</b></p> <p><b>來源</b>：胡蘿蔔、小白菜、洋蔥、蒲瓜、苦瓜、豆芽菜、青椒、甜椒、菜豆、甜豆、茄子、大番茄、青花菜、海帶、香菇、木耳、玉米筍、蘆筍、韭菜、大蒜等。</p> <p><b>功能</b>：富含膳食纖維，可幫助排便、減少便秘的發生，讓身體跟小兔(影片角色)變得一樣輕盈喔！</p> <p><b>3. 水果類</b></p> <p><b>來源</b>：香蕉、葡萄、蓮霧、木瓜、西瓜、香瓜、芭樂、鳳梨、草莓、柿子、小番茄、蘋果、梨子、桃子、橘子、柳丁、芒果、荔枝、棗子等。</p> <p><b>功能</b>：提供豐富的多種維生素，其中維生素A有助視力保健，讓你有一雙鷹眼、擁有好視力；並含有維生素C可讓皮膚變好、增加抵抗力。</p> <p><b>4. 豆魚蛋肉類</b></p> <p><b>來源</b>：豆腐、豆干、豆漿、魚、文蛤、牡蠣、花枝、蝦仁、蛋、肉(雞肉、鴨肉、豬肉、牛肉)、內臟類(豬肝、牛肚)等。</p> <p><b>功能</b>：含有豐富的蛋白質，適量吃豆腐、魚類等含優質蛋白質的食物並搭配運動，可幫助肌肉生長、骨骼發育，讓你跟阿牛(影片角色)一樣長得又高又壯。</p> <p><b>5. 乳品類</b></p> <p><b>來源</b>：鮮乳、保久乳、優酪乳、優格、奶粉、起司等。</p> <p><b>功能</b>：為鈣質的重要來源，可以幫助長高、有助骨骼強壯，並含有蛋白質有助長肌肉。</p> <p><b>6. 油脂與堅果種子類</b></p> <p><b>來源</b>：花生、開心果、瓜子、南瓜子、芝麻、腰果、核桃、杏仁、橄欖油、沙拉油、葵花子油、沙拉醬等。</p> <p><b>功能</b>：提供必需脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收，每天食用1湯匙堅果種子類可以降低壞膽固醇、保護內臟，有助健康！</p> <p>➤ 建議參考資料：</p> <p>1. 董氏基金會 食物類別功能與來源： <a href="https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=21">https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=21</a></p> <p>2. 【食育教學動畫】均衡飲食金國王的環遊旅程： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ONt2yg34f9g">https://www.youtube.com/watch?v=ONt2yg34f9g</a></p>
--	--	--

※可依實際狀況調整

影片製作：再沖一發，109年「學校午餐吃光光」影片募集活動 佳作

更多「學校午餐吃光光系列」教案，搜尋「提升兒童食育力」、「食品營養中心」

- 童話故事改編動畫：一起學習用餐禮儀吧！ - 三隻小豬長大了！
- 奇幻歷險記：了解產地到餐桌的歷程 - 嗨，你聽得見嗎？
- 時空穿越劇：偏挑食原來影響這麼大！ - 未來的我
- 國台語布袋戲：認識不健康食物與均衡飲食的差別 - 宮廷大劇-營養午餐的傳說
- 校園偶像劇：學會黃金比例 221，破除飲食迷思 - 午餐！好吃！
- 忍者探險劇：均衡飲食讓忍者各自有絕招 - 營午者：營養午餐保衛戰
- 奇幻冒險動畫：和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 - 便秘怪獸的進擊
- 學園劇：透過同儕影響減少偏挑食 - 青青葉莖憂我心

**學習單(如下頁)：**

## 「營午者-傳說中的大秘寶」學習單

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

「營午者-傳說中的大秘寶」影片中的營午者們找到了「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「水果類」以及「豆魚蛋肉類」4種秘寶，但「乳品類」和「油脂與堅果種子類」還沒找到.....。

請幫助營午者們完成這項任務，畫出代表這2種秘寶的營午者，並且寫上角色的能力！

「乳品類」營午者

角色能力：\_\_\_\_\_

「油脂與堅果種子類」營午者

角色能力：\_\_\_\_\_

