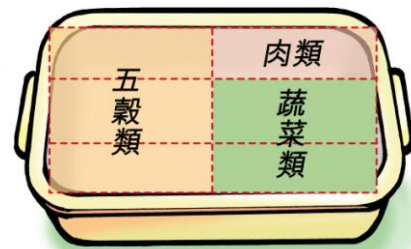




生活事件 百變午餐（高小）

設計理念——教師為何要教導學生有關健康午餐的概念呢？

一份理想的午餐需要能為學生供應每日所需熱量和營養素攝取量的三分之一，讓他們有精神和氣力完成下午的課堂和學習活動，取得預期的學習果效。長遠來說，習慣進食營養均衡的午餐能讓學生獲得成長所需的各種營養素，擁有健康的體魄以支持學生發揮各方面的潛能。健康的午餐飯盒所提供的五穀類、蔬菜類及肉類比例應為 3：2：1，而高小學生的午餐盒應含大約一碗飯、半熟菜及 60-100 克肉類。



香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於 2005 年 6 月至 7 月期間，抽樣為本港 10 間小學進行了一項午膳量度調查，共量度了 33 款學校午膳飯盒樣本，以及 521 名留校午膳的小四和小五學生進食各類食物的情況。調查結果顯示 33 款飯盒樣本中，只有 2 款合符理想食物比例（6.1%）。大部分飯盒樣本存在肉類過多而蔬菜過少的情況，而且製造商亦經常選用高脂肪的材料（例如雞翼、排骨、牛腩、點心、伊麵），以及高脂肪和高鹽分加工肉類（例如午餐肉、香腸），令午餐的脂肪含量偏高。在煮法方面，以油炸方法烹煮食物的情況相當普遍（例如炸雞塊、炸排骨），而在芡汁的烹煮過程中，製造商經常加入大量含鹽分、糖分、油分或高脂肪的材料（例如由全脂芝士煮成的白汁、由椰汁煮成的咖喱汁）。過量攝取脂肪及熱量，會導致肥胖以及增加患上糖尿病、心臟病、中風等慢性病的機會，而過量攝取鹽分，不但對身體器官帶來沉重的負荷，還會令血壓提升，長遠影響心臟和血管健康。

隨着本港小學轉為全日制，大部分學生都會留校午膳，我們應把握機會進行營養教育，並集合各持分者及專業人士的意見，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，以保障及促進學生的健康。然而，學校在推行健康午膳時仍面對的另一項難題，就是儘管午膳供應商願意提供健康的午膳選擇，學生卻不肯選擇或進食，大部分的蔬菜和水果還是往垃圾桶裏倒，造成浪費。因此，教育的工作尤其重要，在改變環境的同時，我們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，並學習作出明智的選擇。本教材以生活化的形式、有趣的手法，一步步引導學生將健康的飲食原則應用於午膳之上。



活動介紹：

1. 「智慧之選」：透過分析模範午膳餐單中所顯示的材料和做法，選擇較為健康的午膳款式。

預期學習成果：

1. 讓學生明白不良的飲食習慣對健康的影響；
2. 透過分析常見的學校午膳餐單，讓學生應用健康午膳的選擇原則；
3. 讓學生檢視個人的午膳習慣，學習在日常生活中培養均衡的飲食。

關鍵辭彙

- ◆ 健康與營養：午餐、高脂肪、高鹽分
- ◆ 價值觀、態度：重視健康、責任感
- ◆ 共通能力：自我管理、批判思考

建議級別：高小

課時：40 分鐘

形式：成長教育、常識科、班主任課

建議在下午舉行

教材預備：簡報、工作紙

附件：

- (一) 智慧之選工作紙
- (二) 聰明食家要訣
- (三) 平衡妙法工作紙
- (四) 學生回應表
- (五) 教師自評表
- (六) 簡報講義

教學活動綜覽：

一. 熱身活動	健康午餐 321	5 分鐘
二. 營養知識的學習和應用	午餐大革新： 行動一：智慧之選 行動二：聰明食家 行動三：平衡妙法	30 分鐘
三. 總結	午餐大革新	5 分鐘



教學活動流程：

一. 熱身活動：健康午餐 321

- ◆ 教師利用簡報（投影片 1-4），以問答形式與學生重溫健康午餐所含的五穀、蔬菜和肉類之理想比例，說明除了符合理想的食物比例之外，午餐的做法和選材亦要符合「健康午餐」的準則。而長期進食不符合營養準則的飯餐會導致攝取過多熱量和營養攝取不均衡的情況，影響身體健康及學習效率。

活動需時：5 分鐘
教學資源：簡報

二. 營養知識學習及應用：午餐大革新

- ◆ 先用簡報（投影片 5-11）及以下資料，討論學校午膳在烹煮及選料上的常見現象，並探討這些烹調方法及食材所引起的營養關注和對健康的長遠影響。

活動需時：30 分鐘
教學資源：簡報、
附件一、附件二、
附件三

現象	營養關注	該類飲食習慣對健康的影響
1. 用油炸方法烹煮	高脂肪	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 高糖分和高脂肪的飲食容易令人攝取過多熱量，導致肥胖及患上慢性病，包括心臟病、糖尿病、高血壓和中風等。 ◆ 高鹽分的飲食與高血壓呈正向關係，間接影響心血管的健康，容易引致中風。 ◆ 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的維他命和礦物質。
2. 運用濃味的醬汁及醬油，例如肉醬、白汁	高脂肪、高鹽分	
3. 只有肉卻沒有菜	高脂肪、缺乏纖維素	
4. 含加工肉類，例如午餐肉、漢堡扒、香腸或珍寶腸	高脂肪、高鹽分、防腐劑	
5. 含「看不見的脂肪」，例如點心、伊麵、即食麵、麵根或豆腐卜	材料經油炸或含有高脂肪	

- ◆ 介紹及說明「午餐大革新」的三大行動：智慧之選、聰明食家及平衡妙法。
- ◆ 行動一「智慧之選」：教師向學生派發「智慧之選」工作紙（附件一），並指導他們運用「餐盒點豬錄」原則，從模擬午膳餐單之中剔除較為「不健康」的款式，再在其餘款式中選擇喜歡吃的飯餐，然後由教師作出解說及回應。

★ 小提示：學生或許不容易找到健康又喜歡吃的飯餐，又或者他們堅持選擇含有較為「不健康」材料或煮法的款式。教師應循循善誘，將教學重點放在鼓勵學生在日常選擇食物時多作相關的思考，並強調一兩次較為「不健康」的選擇縱然未必會即時影響身體健康，但累積多次為「健康」而作的選擇，則有助漸漸養成健康的生活習慣，減少患上慢性病的機會。



- ◆ 行動二「聰明食家」：教師說明選擇健康的飯餐是健康午膳的第一步，我們需要注意健康，避免攝取過量的熱量、脂肪及鹽分。在行動二中，教師運用簡報（投影片 14-17）及「聰明食家要訣」（附件二），鼓勵學生要成為聰明的食家，共同探討在進食午餐時的健康飲食原則，並舉出一些健康午餐的選擇。
- ◆ 行動三「平衡妙法」：午餐作為正餐之一，須配合早餐、晚餐和小食，才能讓兒童從整日的飲食中獲得均衡的營養。假如在午餐中偶爾未能吃得均衡，我們可以在其餘的正餐和小食中適當地作出調節，以改善整日營養攝取的情況。教師運用簡報（投影片 18-22）及「平衡妙法工作紙」（附件三），引導學生以當日午膳的進食情況進行反思，鼓勵學生從其餘的正餐及小食中彌補不足夠的蔬菜和水果，避免進食過量的肉類、甜品或喝汽水。

三. 總結：午餐大革新

- ◆ 教師運用簡報（投影片 23），以選擇及進食午餐、進食後的反思和調節來總結本課的學習重點，並鼓勵學生將本課所學到的知識應用在日常的午膳習慣上。

活動需時：5 分鐘
教學資源：簡報

建議延伸活動：

- ◆ 在每月安排學生訂購學校午膳時，鼓勵及教導學生與家長運用「餐盒五級豬」作為挑選午膳的原則，讓學生將課堂所學的知識應用於生活之中，實踐健康飲食。
- ◆ 與午膳供應商攜手推行有關健康午膳的推廣活動，例如安排廚師即場示範，推行訂購健康午餐獎勵活動，以及健康午餐投票活動等。
- ◆ 舉辦親子健康午膳設計比賽，以拍照形式拍下學生與家長一起設計和製作的午餐盒，以材料比例、選材和煮法等為評審原則，選出最佳的健康午餐。
- ◆ 複製本課所用的工作紙（附件一至三）或製作相關的海報和標語，然後張貼於課室內，以起提醒的作用，營造健康飲食的氣氛和文化。
- ◆ 介紹校方現行有關為學生提供健康午膳的工作，並鼓勵家長和學生身體力行，共同實踐健康飲食。
- ◆ 透過安排學生參觀午膳供應商的廠房，讓學生認識午膳的製作過程，加深對食物安全和健康標準方面的認識。
- ◆ 在選擇新一年的午膳供應商時加入學生代表。
- ◆ 瀏覽衛生署「健康飲食在校園（EatSmart@school.hk）」網站，參與網上互動遊戲和搜尋更多有關健康飲食的資訊，網址：www.eatsmart.gov.hk。



課後評估建議：

- ◆ 教師可從觀察學生課堂上的對答及活動的參與情況，以及所完成的工作紙，評估他們對健康午餐的認識和實踐的決心。
- ◆ 教師可運用學生回應表（附件四），調查學生對教學活動的喜歡程度，亦為學生對自己的學習表現及掌握健康午餐知識提供自我評估的機會。教師亦可引導學生透過文字或圖畫，表達他們的感受及希望，例如：個人立志、行為反思、可見困難等，進一步評估他們對建立健康行為的態度。
- ◆ 教師可運用教師自評表（附件五），檢討教學計劃的實施情況和所達致的學習成果。教師可以筆記形式記錄教學經驗和有趣軼事，以及在與學生互動的過程中之啟發，甚至可按校本的情況發展同儕觀課、微格教學等，以進一步提升教學的質素。
- ◆ 教師可在日常生活中觀察學生挑選和進食午膳的情況，評估他們實踐健康午膳的程度，例如挑選「健康餐」的人數、進食蔬菜的情況、避免油炸食物的情況等，範圍亦包括自攜午膳的學生。
- ◆ 為更有系統評估學生建立健康飲食行為的發展，學校可考慮引入綜合性的「飲食行為記錄冊」，以定期記錄和獎勵形式，帶動學生向着他們所訂立的健康飲食目標邁進。學校更可進行飲食行為問卷調查，並引入家長評估，務求更全面反映學生飲食行為的轉變。
- ◆

學生姓名：_____ 班別：_____

學號：_____ 日期：_____

附件一：智慧之選工作紙

動動腦筋，運用「餐盒點豬錄」原則，從午膳餐單之中剔除較為「不健康」的款式，然後從其餘款式中選擇喜歡吃的健康飯餐。

星期	A 款	B 款	C 款	D 款 (素菜)	你的選擇
一	加州蜜桃肉粒飯	吉烈炸豬扒飯	黑椒牛柳絲炆米線	草菇干燒伊麵	
二	餐肉香腸飯	照燒蘑菇牛肉飯	點心拼盆 + 星洲炒米	椰菜冬菇炆麵根飯	
三	意式燴雜菜雞絲 意粉	粟米魚柳漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅 + 意式雞肉雲吞	節瓜雲耳 玉子豆腐飯	
四	咖喱薯仔豬扒意粉	馬蹄肉餅飯 拼黃芽白	芝士肉醬焗意粉	南瓜汁素雞 雜菜燴通心粉	
五	南瓜鴨胸肉紅米飯	和風魚餅 拼燒雞肉串飯	漢堡扒拼珍寶腸 + 粟米薯茸	白汁菠蘿蘑菇 筆尖粉	

行動



1. 用油炸方法烹煮
2. 運用濃味芡汁或醬油，例如肉醬、



3. 只有肉卻沒有菜，或只有少量菜
4. 含加工肉類，例如午餐肉、漢堡扒、香腸或珍寶腸
5. 含「看不見的脂肪」，例如伊麵、即食麵、炒河粉、炒飯、炒麵、麵根或豆腐卜

白汁、咖喱汁

答案分析

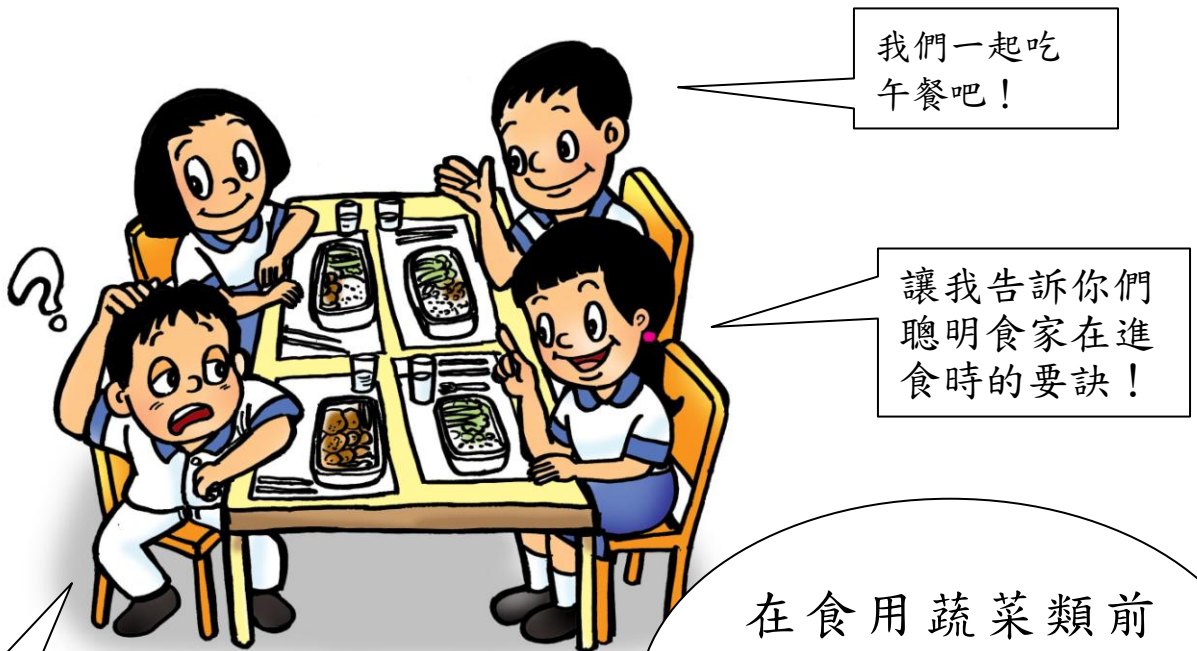
星期	A 款	B 款	C 款	D 款 (素菜)	較為健康的選擇
一	加州蜜桃肉粒飯	吉烈炸豬扒飯 沒有菜	黑椒牛柳絲炆米線 沒有菜	草菇干燒伊麵	A 款
二	餐肉香腸飯 沒有菜	照燒蘑菇牛肉飯	點心拼盆 + 星洲炒米 沒有菜	椰菜冬菇炆麵根飯	B 款
三	意式燴雜菜雞絲 意粉	粟米魚柳漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅 + 意式雞肉雲吞 沒有菜	節瓜雲耳 玉子豆腐飯	A 款及 D 款
四	咖喱薯仔豬扒意粉	馬蹄肉餅飯 拼黃芽白	芝士肉醬焗意粉	南瓜汁素雞 雜菜燴通心粉	B 款
五	南瓜鴨胸肉紅米飯	和風魚餅 拼燒雞肉串飯 沒有菜	漢堡扒拼珍寶腸 + 粟米薯 茸	白汁菠蘿蘑菇 筆尖粉	A 款

★ 小提示：學生或許不容易找到健康又喜歡吃的飯餐，又或者他們堅持選擇含有較為「不健康」材料或煮法的款式。不過，活動的答案並沒有絕對的對與錯，因為從菜名所獲得的材料分量及營養資料有限(例如「魚柳」或許是經「油炸」的，配菜亦未必蘊含在菜名之中)。然而，教學重點可放在鼓勵學生在日常選擇食物時多作相關的思考，並強調一兩次較為「不健康」的選擇縱然未必會即時影響身體健康，但累積多次為「健康」而作的選擇則有助漸漸養成健康的生活習慣。

學生姓名：_____ 班別：_____

學號：_____ 日期：_____

附件二：聰明食家要訣




我也想吃得均衡和健康，但是沒有辦法。

在食用蔬菜類前先瀝除芡汁和油。

 我做得得到

去除多餘的炸粉或裹粉。

 我做得得到


避免經常用芡汁拌飯。

 我做得得到

去除肉類的皮和肥肉。

 我做得得到

盡量吃完餐盒內的所有蔬菜！






 我做得得到

學生姓名：_____ 班別：_____

學號：_____ 日期：_____

附件三：平衡妙法工作紙

我們在吃完午餐後，想一想吃進肚子裏的東西是否健康。嘗試回應以下問題：

	問題	答案（請圈出）
	1. 所吃的蔬菜類足夠嗎？	足夠 / 未足夠
	2. 你從午餐中吃下過量的肉類嗎？	適量 / 過量
	3. 有吃水果類嗎？	有 / 沒有
	4. 有吃甜品嗎？	有 / 沒有
	5. 有喝汽水或加糖的飲品嗎？	有 / 沒有

只吃掉一兩條蔬菜並不足夠啊！午膳時最好進食半碗煮熟的瓜菜。



聰明的小朋友會在一天內其餘的小食和正餐之中彌補不足夠的蔬果啊！

健康的小朋友會在一天內其餘的小食和正餐之中避免再吃過量的肉、蛋和甜吃啊！



我吃下過量的肉類嗎？



約 $2\frac{1}{2}$ 球

如乒乓球大小的肉

或



約 1 塊中型肉扒

約 4 湯匙肉碎



★ 根據本港衛生署建議，小四至小六學生每日午餐肉類的攝取量為 60-100 克。以上圖案顯示 100 克肉

類之分量。

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

附件四：學生回應表

完成「百變午餐（高小）」學習活動，你覺得整個過程和你的表現為何？請回應以下問題，讓老師與你一起回顧這次難忘的學習旅程，總結彼此所獲得的經歷。

一. 你喜歡今天的學習活動嗎？（請圈出）

非常喜歡	喜歡	普普通通	不喜歡
☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺

二. 想一想，你覺得自己在今天的學習表現為：（請圈出）

表現傑出	表現良好	普普通通	繼續加油
☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺

三. 經過這次學習活動，你學會了甚麼呢？

	非常同意	同意	不同意
1. 我知道應避免選擇含油炸食物的午餐。			
2. 我知道應選擇多含蔬菜的午餐，並盡量吃完飯餐所供應的蔬菜。			
3. 我知道要避免選擇含加工肉類的午餐，如香腸、漢堡扒。			
4. 我知道要避免進食「看不見的脂肪」，如伊麵、炒河粉。			

四. 試以文字或圖畫表達你現在的感受和希望。

我的感受：

我的希望：

五. 對於實踐健康午餐，我的支持者有：(1) _____ (2) _____ (3) _____。

附件五：教師自評表

一. 課堂資料：

教師姓名：	教授班別：
教學日期：	生活事件：百變午餐（ 高小 ）
教學時間：	填寫日期：

二. 你認為此教學活動能達到預期的學習成果嗎？請在適合的方格內填上✓號。

讓學生	充分達到	頗能達到	部分達到	未能達到
2.1 明白不良的飲食習慣對健康的影響				
2.2 透過分析常見的學校午膳餐單，應用健康午膳的選擇原則				
2.3 檢視個人的午膳習慣，學習在日常生活 中培養均衡的飲食				

三. 你同意以下有關這次教學活動的描述嗎？請在適合的方格中填上✓號。

	十分同意	頗為同意	部分同意	不同意
3.1 整體活動的時間安排合適、流暢				
3.2 內容的深淺程度適中				
3.3 內容切合學生的需要				
3.4 過程讓學生獲得充分參與的機會				
3.5 學生的反應積極				
3.6 學生對建立健康飲食習慣持正面的態度				
3.7 整體上我對是次教學感到滿意				

四. 教學筆記：總結這次教學經驗，你認為讓學生或教師帶來甚麼新發現？

五. 其他備忘或建議：
