

單元名稱 ---- 飲食紅綠燈

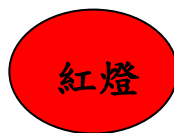
營養教育教學活動設計						
基本資料	單元名稱	三上健體第三單元、健康家庭有妙招第飲食紅綠燈	教材來源	董氏基金會 健康酷寶包 健康與體育 3 上 翰林版		
	教學對象	古亭國小三年級		教學時間	11 月 3 日,共 40 分鐘,共 1 節課 課程設計為一節課	
教學目標	單元目標		行為目標			
	1. 紅、黃、綠燈食物分類的方法及選擇。 2. 能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。 3. 能檢討自己的飲食習慣,並提出改善方法。 2.積極參予活動。		1-1 能說出食物紅綠燈各代表什麼意義。 1-2 能區分並選擇健康的營養餐點。 1-3 能將食物放於正確的食物類別中。 2-1 體會團隊合作的重要性。 2-2 參與各類團體自治活動。 2-3 養成負責與尊重紀律的態度。			
能力指標	綜合活動 綜 3-1-2-5 體會團隊合作的重要性,並能關懷團隊的成員。 綜 3-2-1-7 參與各類團體自治活動,並養成負責與尊重紀律的態度。 健康與體育 2-1-4 便是食物的安全性,並選擇健康的營養餐點。					
目標號碼	能力指標	準備活動 / 發展活動 / 綜合活動 (包括活動名稱、內容)		教學資源	時間(分)	效果評量
		◎準備活動 引起動機 教師介紹紅綠燈各代表什麼意義。 綠燈行、紅燈停、黃燈要小心。			5	
1-1 1-2	健 2-1-4-9 健 2-1-3-1	◎ 發展活動 活動一 將我們每天吃的食物,以最簡單的方式將其區分為紅燈、黃燈和綠燈,以綠燈行、紅燈停、黃燈要小心的交通號誌方式,來使小朋友容易分辨各項食物。		附件一 附件二	15	能回答老師的問題。
1-3	健 2-1-4-9				5	學生能將食

2-1 2-2 2-3 1-3	綜 3-1-2-5 綜 3-2-1-7 健 2-1-4-9	活動二 以遊戲的方式讓小朋友抽取一張食物圖卡，並請小朋友將抽到的食物圖卡放於正確的食物類別中，以加深小朋友對六大類食物的認識，以便於日後再選擇食物時能靈活應用。 活動三 利用學習單再次複習食物分類的方法。	食物圖卡 學習單	10	物圖卡放於正確的食物類別中。 學生能完成學習單。
1-3 2-1 2-2 2-3	健 2-1-4-9 綜 3-1-2-5 綜 3-2-1-7	◎綜合活動 利用「紅綠燈大作戰」闖關遊戲，統整本單元之概念。 遊戲規則： 1. 可將小朋友分組對抗。 1. 擲骰子決定先後順序。 2. 如遇到「● 蔬菜類」則需說出一樣綠燈蔬菜類食物中。 3. 最先回到終點者為優勝。	「紅綠燈大作戰」海報，骰子	5	

【附件一】教材



行



停



要小心

◆ 綠燈食物

含有人體必須的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。

◆ 黃燈食物

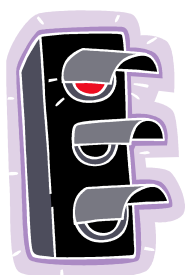
含有人體必須的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，是必須限量的食物。

◆ 紅燈食物

只提供熱量、糖、油脂和鹽分，而其他必須營養素含量很少，是可偶爾選擇的食物。

【附件二】教材

	綠 燈	黃 燈	紅 燈
奶類	低脂奶、脫脂奶 優酪乳	全脂奶、調味奶 冰淇淋、奶昔 布丁	
蛋 豆 魚 肉類	蒸蛋、水煮蛋 茶葉蛋、滷蛋 豆漿、豆干 非油炸豆製品 非油炸海產類 非油炸瘦肉類 非油炸去油禽肉類	皮蛋、鹹蛋 炒蛋、荷包蛋 油炸豆製品 魚鬆魚罐頭 肉鬆肉罐頭	香腸 培根 火腿 臘肉 五花肉 鹹魚
五穀 根莖 類	米飯、稀飯 饅頭、土司 湯麵	炒飯、炒麵 炒米粉 煎蘿蔔糕 鹹甜麵包 甜湯	洋芋片 月餅、薯條 甜甜圈 速食麵 爆米花
蔬菜類	水煮蔬菜 少油炒蔬菜	多油炒蔬菜 炸蔬菜	醃製蔬菜
水果類	新鮮水果 現榨新鮮果汁	水果罐頭 100% 果汁	蜜餞
油脂類	橄欖油 葵花油 花生油	花生 瓜子 栗子	肥肉、奶油 豬油、豬皮 雞皮、鴨皮
其他	開水 麥茶 無糖飲料	漢堡 Pizza 蛋糕	糖果、巧克力汽 水、可樂 含糖飲料

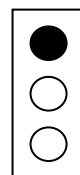


紅綠燈大作戰

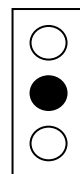


連連看

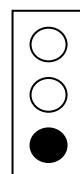
- 1. 蒸蛋
- 2. 巧克力
- 3. 湯麵
- 4. 油炸豆製品
- 5. 甜甜圈
- 6. 炒米粉
- 7. 新鮮水果
- 8. 洋芋片
- 9. 水果沙拉
- 10. 低脂牛奶
- 11. 汽水
- 12. 多油炒蔬菜



紅燈



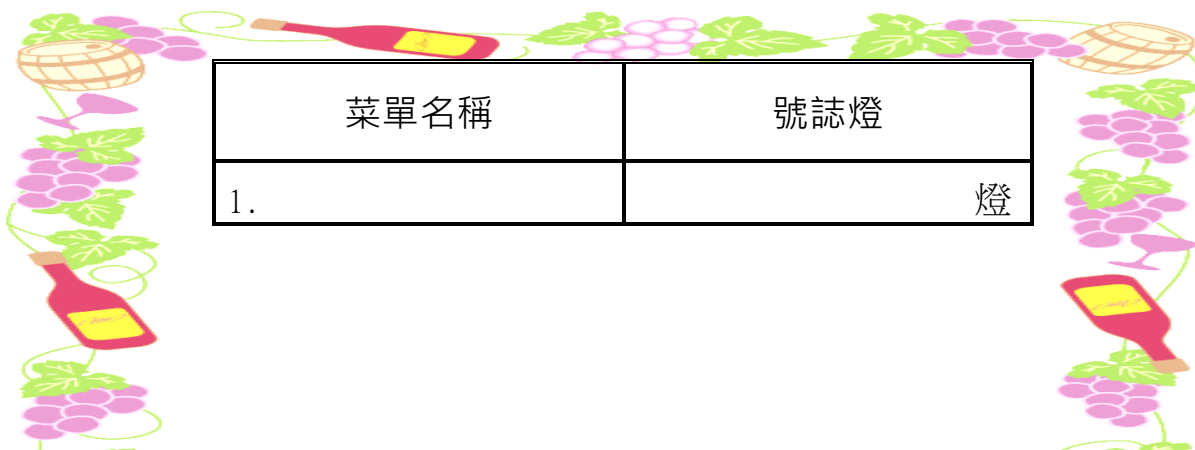
黃燈



綠燈



請寫下今日營養午餐的名稱，並看看它是於哪一種燈。



菜單名稱	號誌燈
1.	燈

2.	燈
3.	燈
4.	燈
5.	燈
6.	燈

宜蘭縣古亭國民中小學109年度推動環境教育特色及創新成果報告

- 一、 項目：109_二_1_飲食紅綠燈教案及學習單-成果
- 二、 內容簡述：飲食紅綠燈
- 三、 活動照片：



老師用心的教導學生，鉅細靡遺談起食物的飲食會影響健康。



學生認真地聽課，上課都能專心聽講。



學生對於紅綠燈飲食法，有著相當的好奇心，想認識那些食物屬於哪種號誌？



哇!食物還有分各種等級。



食物有分紅燈、綠燈、黃燈。



常常食用紅燈食物，會造成身體的負擔。

