



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：大獲全勝

適用對象：幼兒

教案作者：李治娟



## 緣起～

新竹市東區青草湖國小創校於民國九十五年九月一日，學校位於新竹縣市的交界，臨近風景名勝青草湖畔，為新竹市郊小而美；才華兼具的學校。

進入青草湖國小大門，左手邊印入眼簾為兩塊農地；分別為「幸福稻場」及「希望農場」。顧名思義即學校讓國小學生觀賞並體驗種稻食米的幸福感及懷抱收成農作的希望。在蔚藍的天空下隨風搖曳的稻浪，還有像衛兵排列般高聳的玉米、高彩度的紅藜，夜晚田間的蛙鳴蟲吟，每當收成時割稻機傳來的稻香，如畫作般的天然景致是其他市區學校不容易見到的。

承上；幼兒園成立於民國 102 年，在整個大環境氛圍下也鼓勵師生植栽，作者曾於「希望農場」師生依時令種植白蘿蔔、油菜、茼蒿等農作並一同品嚐成果；也曾參加「新竹市幼兒教育政策及 106 年度幼兒園食育教育推動計畫」獲獎。

目前作者因傷病暫時請假在家休養，故更能體會「全穀及未精製雜糧」對身體的益處，覺察教育第一線工作者需落實幼兒均衡的生活及營養教育的重要，因此認同本次活動宗旨而參與徵稿活動。

## 開始～

老師請先佈置好教學情境及學習區環境或和孩子一起建構情境

**建議教學情境可以是：**

**室外：**可種植的大型盆栽、或是校園內可種植的區域。

**室內：**模擬一畝田地、每日飲食指南圖片、全穀及雜糧等真實食物或圖片、本土語字卡、炊具 等。

**建議佈置學習區：**

- ◆ **樂器區：**用穀物(米)、豆類(綠豆、紅豆)等製自樂器(沙鈴)、音響設備等。
- ◆ **語文區：**放置一些與植物、穀物、食物、營養有關的繪本、字卡、食譜等。
- ◆ **鬆散素材區：**藜麥等植物、玉米殼、玉米鬚、豆類等。
- ◆ **觀察區：**可裝置豆類、穀物的透明觀察器具、放大鏡、圖鑑、海報等。
- ◆ **科學區：**小天秤、種植用小盆栽。
- ◆ **美勞區：**利用不同大小、顏色豆類進行貼畫、滾畫、稻梗畫。

## 全穀及未精製雜糧教案

教案名稱	大獲「全」勝
學習領域	幼兒園教保活動課程大綱 --- 身體動作和健康、認知、語文 等領域
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input checked="" type="checkbox"/> 了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處(天天吃全穀 營養多更多)
設計理念	1. 在脈絡中讓幼兒瞭解何謂「全穀及未精製雜糧食物」種類及對身體的益處。 2. 培養課綱核心素養，具備的知識、能力與態度，透過統整各領域課程的規劃與實踐，促進幼兒落實營養教育及培養終生營養均衡的生活習慣。
教學時間	※教學對象之一節課時間(段)為： <u>30~40</u> 分鐘 以三時段約90分鐘左右 分五天時間實施本教案。
教學對象	<input type="checkbox"/> 國小組 ____年級 <input checked="" type="checkbox"/> 幼兒園組(4~6歲)
徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	➤ 教師準備：1. 知悉何謂全穀及未精製雜糧的內容。 2. 如何運用策略提升幼兒對全穀及未精製雜糧的認知。 3. 教學目標的達成。 ➤ 學生準備：1. 認識全穀及未精製雜糧的內容及對幼兒身體益處。 2. 健康的飲食有助於身體的健康概念。
教學目標與 流程架構	1. 瞭解何謂「全穀及未精製雜糧食物」及其重要性。 2. 促進「全穀及未精製雜糧食物」營養教育及落實幼兒營養均衡的生活。 <div style="text-align: center;"> <p>教學目標圖</p> </div>
教學活動素材	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海報紙</li> <li>● 全穀及未精製雜糧食物等實際物資及相關照片</li> <li>● 學習單</li> <li>● 扮演區食物模型</li> <li>● 烹飪器材</li> </ul>

### 大獲「全」勝 - 教案活動內容-二次修改版

學習指標	教學活動 流程	教學資源	教學時間	教學評量
------	---------	------	------	------

認-大-2-3-3  
與他人討論  
生活物件與  
生活的關係

語-小-1-6-1  
辨別文字和  
圖像

語-大-2-2-3  
在團體互動  
情境中參與  
討論

### 活動一：<「全」力以赴>

➡由扇形的飲食指南顯示食物有不同分類

➡「全」穀雜糧類、未精緻食物 介紹

#### 一、引起動機

➡老師提供市售堅果類外包裝怎  
有每日飲食指南圖形？

👏👏 老師引導介紹～

1. 每日飲食指南扇形圖示。
2. 依圖示認識六大類別及水，  
以及對身體什麼益處？
3. 小組討論：

分享家庭每日飲食內容。



圖 1 每日飲食指南扇形圖

#### <遊戲一>眼明手快

👏👏 老師介紹六  
大類食物圖卡或  
食物模型。

豆魚蛋肉類



油脂與堅果種子類



全穀雜糧類



水果類



(範例)

1. 將圖 1 現有扇形圖案遮蓋住

2. 請幼生試著重新將圖卡放在



對應的食物分類中。

每日飲食指南  
圖示  
(幼兒版如附錄 6)

堅果包裝袋



4-6 歲幼兒各大類  
食物攝取份數  
參考表  
(幼兒期營養手冊  
衛生福利部 國民  
健康署)

六大類食物圖卡  
(如附錄 2)  
或教室內現有  
食物模型

10 分鐘

10 分鐘

10 分鐘

願意參與討論

能分辨不同類  
食物



<p>身-幼-2-3-2 參與日常生活 的健康行為</p>	<p>3. 師生</p> <p>共同分享遊戲成果。</p> <p>➡ 小結論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日均衡飲食對身體益處。</li> <li>● 全穀類 能增進每日身體活力。</li> </ul> <p>二、發展活動</p> <p>1. &lt;遊戲二&gt;大家來猜「全」</p> <p>👏👏 老師提供不同食物圖卡讓幼生猜哪些是「全穀雜糧類」食物 是的請出 或舉手表示</p> <p>2. &lt;每日 30 分鐘大肢體運動&gt;</p> <p>遊戲規則～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 數字 1236 單腳跳。</li> <li>● 數字 4567 雙腳跳。</li> <li>● 跳完 1～8 回複 8～1</li> <li>● 跟老師抽卡能說出全穀類食物得 1 😊</li> </ul>	<p>六大類食物圖卡</p> <p>戶外遊戲區 或 室內活動跳墊</p> <p>使用 單/雙腳 得依幼生能力 調整</p> <p>學習區設備</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>能分享過程</p> <p>樂意參與活動</p>
<p>語-中-2-3-1 敘說時表達 對某項經驗 的觀點或感受</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 由幼兒輪流分享 剛自己得幾 😊 或能說出哪一類食物。</p> <p>2. 老師說明均衡的飲食有助於身體的健康概念 (攝取量數字為建議)。</p> <p>3. 營養均衡學習單 老師先說明學習單內容，請幼兒在家裡完成這張學習單 (學習單內容詳見後面附錄 2)</p> <p>4. 學習區活動</p> <p>&gt; 益智區：可先將「每日飲食指南扇形圖」護貝好，再剪成 4 片 以上不規則之拼圖來拼。</p> <p>&gt; 美勞區：六大類食物著色圖、黏土、水彩、剪報等</p>	<p>學習區設備</p>	<p>40 分鐘</p>	<p>說話清楚且大方表現</p>
<p>身-中-2-2-1 敏捷使用各種 素材、工具 或器材</p>	<p>4. 學習區活動</p> <p>&gt; 益智區：可先將「每日飲食指南扇形圖」護貝好，再剪成 4 片 以上不規則之拼圖來拼。</p> <p>&gt; 美勞區：六大類食物著色圖、黏土、水彩、剪報等</p>	<p>學習區設備</p>	<p>40 分鐘</p>	<p>合宜使用工具</p>

>語文區：與食物、營養有關的繪本、字卡、食譜。  
 >扮演區：食物模型、玩具炊具  
 >積木區：利用數棒來組合跳格子

5 分鐘

\*\*\*\*\*

## 活動二：〈一應俱「全」〉

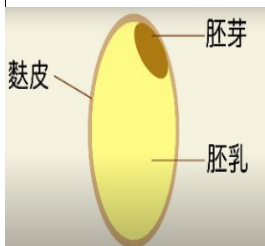
➡一天三餐應以全穀雜糧類為主食

### 一、引起動機

👏👏 老師引導 1~

#### 📖 小知識

- 「全穀」的定義：  
全穀是指全部、完整、未精緻的穀粒，也就是穀物在脫殼後保留完整的麩皮、胚芽與胚乳等部分。



全穀三大元素  
 麩皮、胚芽  
 胚乳

胚芽含有  
 B 群、維生素 E  
 礦物質

全穀圖示

全穀類圖卡或  
 真實食物

10 分鐘

- 未精製雜糧的定義：

指未經過加工之原型態食物，  
 例如糙米、地瓜、南瓜、玉米  
 等。這類食物含有豐富的維生  
 素及礦物質，是維持生理機能  
 正常運作的營養素。這類食物加  
 工程度低，能保留較多的營  
 養素，像是維生素，因此建議  
 多選擇未精製的全穀雜糧的  
 食物。(國民健康署)


👏👏 老師引導 3~

- 請老師提供常見的「全穀及未精製雜糧」照片(圖片來源 自拍)

建議  
 可引導小朋友  
 「吃起來粉粉的」  
 大多是全穀雜糧  
 類。

10 分鐘

認-大-2-3-3  
 與他人討論  
 生活物件與  
 生活的關係

<p>認-大-2-3-3 與他人討論 生活物件與 生活的關係</p>	 <p>圖 1 紅豆、 綠豆</p>  <p>圖 2 玉米</p>  <p>圖 3 蓮藕</p>  <p>圖 4 馬鈴薯</p> <p>●<b>猜猜我是誰～利用【觸摸箱】</b> 介紹全穀及未精製雜糧類後，讓幼生觸摸外型及猜實物。</p> <p><b>📖小知識</b> 白蘿蔔、紅蘿蔔<b>澱粉含量少</b>屬於蔬菜，常被誤會為根莖類；南瓜、馬鈴薯有豐富的澱粉，屬全穀雜糧類卻常被誤會是蔬菜。</p> <p><b>三、綜合活動</b> 👏👏 老師引導 4～</p> <p>●影片欣賞 【<u>6 大類食物_全穀雜糧類</u>】 【<u>全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？   澧澧 TALK</u>】</p> <p>●和幼生討論以下問題… 「全穀類、未精製雜糧」食物</p> <p>➤對我們身體有哪些益處？</p> <p>📖可以吃飽/不容易生病/大便大得出來/可以長高…</p> <p>➡建議老師可在班級牆面貼上<b>身高表</b>，在刻度上貼上小孩的姓名貼，經過一學期觀察</p>	<p>董氏基金會 食物營養中心 認識全穀</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>樂於與他人合作 參與活動</p> <p>樂於與他人合作 參與活動</p>
--	---	----------------------------------	--------------------------	---

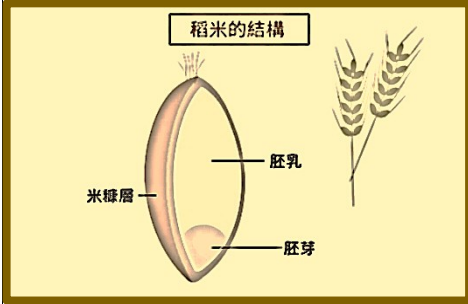
身-幼-2-3-2  
參與日常生活  
的健康行為

衛生福利部國民  
健康署

<p>認-小-2-2-2 比較動植物 特徵的異同</p>	<p>讓孩子對自己身高有往上感覺。</p> <p>➤ <b>小孩每餐攝取量(吃多少)?</b></p> <p>📖 比自己的拳頭多一點。</p> <p>📖 每天建議以全穀雜糧類為主食。 三餐應有 <math>\frac{1}{3}</math> 為全穀及未精製雜糧如糙米全麥或雜糧等。</p> <p>➤ <b>這些食物的營養價值?</b></p> <p>📖 維生素 B 群和礦物質、維生素 E 及膳食纖維等。</p> <p>➤ <b>這些食物的種類和來源?</b></p> <p>📖 全穀及未精製雜糧，常見的食物有： 燕麥、蕎麥、紫米、山藥 玉米、糙米、小米、薏米 地瓜、南瓜、芋頭、... 等</p>	<p>說明： 是以幼兒自己把拳頭大小的量放進碗裏概念</p> <p><math>\frac{1}{3}</math> 為概念比例</p> <p>可鼓勵幼兒由少量漸進接受全穀雜糧類及未精緻食物。</p> <p>每日攝取量 2-3 碗</p>	<p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>能表現不挑食等健康行為</p>
<p>認-中-2-2-3 與他人討論 動植物與生 活的關係</p> <p>身-中-1-2-1 覺察各種用 具安全的操 作技能</p>	<p>常見 全穀及未精製雜糧 彙整表如 附錄 6</p> <p>➡ 以上問題老師可自製<b>旋轉盤</b>教具(如下圖)，請幼生回答。</p> <div data-bbox="322 1187 782 1500" data-label="Diagram"> </div> <p>👏👏 老師引導 5~</p> <p>➤ 繞校園</p> <p>➡ 青草湖附幼有機會在校園內觀賞水稻及玉米、紅藜等全穀雜糧類作物生長實況。</p> <p>➤ 或繞社區</p> <p>如社區附近有種稻米、南瓜、地瓜、芋頭等作物，可先詢問是否接受參觀或拍攝影片，回學校播放。</p> <p><b>回到教室</b></p>	<p>稻米結構圖示</p>	<p>能分辨不同類植物外型</p> <p>說話清楚且大方表現</p>	



●分辨全穀植物-稻米的結構



上圖來源:董氏基金會



大家來吃飯  
(糙米+白米)



(註:青草湖附幼午餐供應不同種類的米飯如糙米、燕麥、紫米、白飯;幼兒都能漸進接受、甚至猜今天吃哪種飯;圖幼兒在安全及衛生前提下盛飯)

\*\*\*\*\*

活動三:〈食項「全」能〉

「全穀類及未精製的糧」能做成什  
「食」對我們「有」有什麼益處?

一、引起動機

👏👏 老師引導 1~

➡繪本介紹

- 米飯一級棒
- 走進稻香的世界
- 好多好吃的米飯
- 香噴噴的麵粉-沒有告訴你的秘密
- 好難養的芋頭
- 小班做飯糰

(內容詳見後附錄)

語-小-2-6-2  
說出或畫出  
敘事文本中  
印象深刻或  
喜歡的部分

語-小-1-3-1  
知道生活環  
境中有各種  
不同的語言

認-小-2-3-2  
比較生活物  
件特徵間的  
異同

10 分鐘

15 分鐘

10 分鐘

合宜使用工具

說話清楚且大方  
表現

幼兒期營養手冊  
(國健署)



1. 老師利用繪本圖文加深對「全穀及未精製雜糧」食物的認知及對身體的益處。
2. 分組和幼生討論「全穀及未精製雜糧」如何讓身體變健康?

## 二、發展活動

老師引導 2~

1. 請幼兒動手畫畫(做作)看「全穀及未精製雜糧」食物的形狀、外觀、顏色…等。

### 2. 食物大集合

老師將上項幼兒所畫出的圖形配合食物模型或圖片加以引導分類並與本土語做結合。

### 3. 食物大改造(原型 V.S 精緻食物)

- 幼兒討論及分享，常見市售食品的原型及變化。
- 精製食物及加工食物，不是不能吃但因為含有較多的添加物，宜少吃(範例如下)



#### 馬鈴薯

台語:馬鈴薯

(圖片來源:自拍)  
經過油炸



薯條



洋芋片

(圖片來源:自拍)

樂於與他人合作  
參與活動

圖片或實際食物  
紙類、彩色筆、  
蠟筆等  
彩色黏土

圖片或實際食物

樂於與他人合作  
參與活動

語-小-1-3-1  
知道生活環境中有各種不同的語言



**米飯(糙米)**

台語: 飯  
(圖片來源: 自拍)  
經過油煎、炸

圖片或實際食物



米漢堡  
(圖片來源: 翻拍)



米菓

5 分鐘



**玉米**

台語: 番麥  
(圖片來源: 自拍)

經過烹調

玉米濃湯



(圖片來源: 翻拍)



**地瓜**

台語: 番薯  
(圖片來源: 翻拍)

15 分鐘

樂於與他人合作  
參與活動



經過油炸

地瓜球



語-中-2-3-1  
敘說時表達  
對某項經驗  
的觀點或感  
受

(圖片來源:翻拍)



### 芋頭

台語:芋仔

(圖片來源:自拍)

經過烹調、加工

(圖片來源:翻拍)



芋頭生乳捲

芋丸

結論 ➔ 健康的飲食應儘量選擇  
全穀類及多元攝取

(健康吃全穀兒歌謠/自創)

胚乳、胚芽和麩皮

3項合一稱全穀

糙米、番薯、攏佻意(台語)

予你健康笑咪咪(台語)

身-中-2-2-2  
綜合運用  
抓、握、扭  
轉、揉、捏  
的精細動作

👏👏 老師引導 3

➢ 我不喜歡吃「全穀及未精製雜糧」  
的食物怎麼辦?



- 可先以少量或混合方式；像以糙米、白米 1:1 的比例混合，逐漸增加糙米比例來加強攝取。

- 調整製作方法。

➢ 「精製澱粉」我很喜歡吃  
怎麼辦?



- 可逐漸減少次數或改變烹調方式。

- 減少添加物(少油、鹽、減糖)

➔ 廚房午餐小撇步

\*可建議學校或家庭菜單改變  
調理作法，讓全穀食物更美味

馬鈴薯---燒肉、泥、沙拉  
米飯--- 糙米粥、地瓜飯  
玉米--- 水煮玉米、排骨湯  
地瓜--- 地瓜湯、蒸地瓜  
芋頭--- 芋頭粥、粿、米粉

40 分鐘

10 分鐘

說話清楚且大方  
表現

建議

用一堆白色積木代表白米飯，然後逐漸拿掉白色換成黃色積木(替換概念)。

身-中-1-3-2  
辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食

•學習區活動 (同前~可增加如範例)

>烹飪區(海苔飯捲)

不用開火作法:

- 先將小黃瓜條抓鹽巴 5~10 分鐘至出水後瀝乾；火腿切成條狀、肉鬆玉米粒少許。
- 取出大面積海苔片放置在竹捲上，將米飯鋪平在海苔片上。  
最後將食材平均在米飯上，輕輕將海苔片捲起後壓制一下後即完成。
- 如老師事前有準備炒熟的紅蘿蔔絲；煎蛋絲、肉片(可取代火腿或肉鬆)可增加海苔飯捲不同的風味。

>語文區(本土語的練習字卡)

\*\*\*\*\*

### 活動四:<食「全」食美>

➡天天吃全穀 營養多體態美好

#### 一、引起動機

👏👏 老師引導 1~

全穀類  
在食物金  
字塔  
位置



#### 📖小知識

米麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種必須營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。(楊素卿)

幼兒期營養手冊  
(國健署)

海報紙

學習區設備

本土語圖、文字卡

食物金字塔  
圖片

分組時間  
30 分鐘  
|  
40 分鐘

造型吐司  
製成時間  
10 分鐘

以上\*1 份  
計時

變形壽司  
製成時間  
10 分鐘

以上\*1 份  
計時

蜜地瓜

樂於與他人合作  
參與活動

能辨識一種以上  
全穀類食物

身-中-2-2-2  
綜合運用  
抓、握、扭  
轉、揉、捏  
的精細動作



<p>身-大-3-1-1 與他人合作 展現各種創 意姿 勢與動 作的組合</p>	<p>全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重建議主食改吃全穀類，不但健康不養胖，還能提升學習力！ (董氏基金會 許惠玉)</p> <p> 老師引導 2~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>除了每天全穀雜糧類食物，應均衡攝取 6 大類食物，讓身體更健康、美好！</li> <li>食育教學動畫</li> </ul> <p><b>二、發展活動</b></p> <p> 老師引導 3~</p> <p>每天攝取全穀雜糧類食物對身體有幫助，請幼生就不同食材，分組選擇 DIY 料理。</p> <p><b>創意料理</b></p> <p>▶ <b>造型吐司</b></p> <p>食材:各類吐司(全麥、藜麥...) 堅果類、水果類、海苔、生菜、沙拉醬 等</p> <p>作法:先考慮要用吐司的形狀 (原長方形、1/2、三角形、吐司挖洞、不規則形……)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>將造型好的土司放在盤上，陸續將堅果類、海苔、水果等食材布置於土司上，可沾少許沙拉醬增加食材的穩固性。</li> </ul> <p>(萬聖節造型)</p>  <p>▶ <b>變形壽司</b></p> <p>食材:各類米飯 (糙米、紫米、白米、藜麥) 生菜、豌豆、紅蘿蔔及馬鈴薯丁、玉米筍、海苔</p>	<p>製成時間 30 分鐘 以上</p> <p>米布丁 製成時間 30 分鐘 以上</p> <p><u>均衡飲食金國王的 環遊旅程 - YouTube</u></p> <p>平盤、湯匙、 保鮮盒</p>	<p>20 分鐘</p> <p>樂於與他人合作 參與活動</p>
--	---	---	--------------------------------------

<p>語-小-1-6-1 辨別文字和 圖像</p>	<p>小黃瓜絲、壽司醋、鹽</p> <p>作法：• 先將模具底部輕抹上少許油、鹽後把醋飯填滿 模具內輕壓上蓋使其定型 • 再把做好的醋飯脫模用餐盤反扣後，與不同的模型結合成創意造型狀。 • 最後放上食材布置即完成</p>		<p>10 分鐘</p>	
	<p><b>甜心料理</b></p> <p>➤ 蜜地瓜</p> <p>食材：在地新鮮地瓜數顆(細小型)、純麥芽糖適量、砂糖、鹽少許</p> <p>作法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可先將地瓜去皮、削條蒸熟以減少製作時間。</li> <li>• 然後將炒鍋放入砂糖小火慢炒使糖炒出香氣及融化後加入水煮，並將麥芽糖、少許鹽再放入等糖漿開時將地瓜放入慢熬(需不時翻攪著色)</li> <li>• 等地瓜呈現晶瑩糖色即完成，可冰鎮後再吃。</li> </ul>	<p>各類壽司模型 (三角形、花型、卡通造型) 小飯匙或湯匙。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>能有創作的意圖或表現</p>
	<p>➤ 米布丁</p> <p>食材：• 煮熟的米飯 • 牛奶、糖、鮮奶油、新鮮果泥、水果(片)</p> <p>作法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 將適量的米飯加入熱水的炒鍋開小火一直攪拌</li> <li>• 等飯漸軟稠候將鮮奶、適量糖倒入鍋中，繼續均勻攪拌混。</li> <li>• 熬煮到飯變得黏稠後，倒入料理機或果汁機內打得細緻(可過濾)。</li> </ul>	<p>爐具、炒鍋等炊具</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>活動時能注意安全</p>

• 倒入布丁容器中，放涼後再將冰過凝固好的米布丁的面淋上焦糖或加水果裝飾即完成。



### 三、綜合活動

#### DIY 食譜

- 將上項創意料理及創意料理步驟依序拍照然後列印出來
- 請幼生依步驟將圖片貼在畫冊裡。
- 也可讓幼生自己畫出步驟圖不用老師準備的列印圖片。

#### 食「全」饗「美」

- 等各組的食物都料理完成或定位好。請幼生分享製作過程。
- 分組饗食。



(圖片:翻拍)

\*\*\*\*\*

#### 活動五:<伙力「全」開>

➡ 全穀及未精製雜糧的營養素保留的多添加的少，價值較高，三餐伙食可儘選擇這類食物並養成健康的飲食習慣。

#### 一、引起動機

👏👏 老師引導 1~

- 選擇 全穀及未精製雜糧 一日三餐要怎麼吃?
- 兒歌謠

身-大-3-1-1  
與他人合作  
展現各種創  
意姿 勢與動  
作的組合

圖片、彩色筆、畫冊

10 分鐘


10 分鐘

10 分鐘

學習欣賞不同的圖文

一日三餐有法寶(自創)


營養均衡很重要、全穀食物營養高  
一日三餐選全穀、身體健康精神好

 老師引導 2~

<遊戲一>比手畫腳

老師以圖片或口述方式，請一名小朋友表演，讓全班小朋友猜猜「早餐吃什麼？」

1. 每一份早餐都很珍貴。
2. 要愛物惜福每份食物。
3. 要感謝幫我們準備餐食的人。

 老師引導 3~

<遊戲二>賓果

- 老師先準備 9 種色塊在不同位置的九宮格紙。
- 再跟全班一起討論每一個內有哪些全穀類(如下示意圖)。
- 用圖卡或字卡抽先連成一直線即可喊賓果。

全穀類九宮格

糙米漿	全麥/雜糧麵	燕麥/地瓜
薏仁漿	包、饅頭、	粥、
五穀粉	吐司	小米粥
栗子酥	糙米飯、咖	綠/紅豆湯
蜜地瓜	哩飯、十穀	西谷米
米布丁	飯	南瓜豆漿
蕎麥麵炒	壽司、飯糰	山藥/蓮藕
米粉芋頭	米漢堡、	/玉米排骨
粿	三色炒飯	湯

遊戲目的：

1. 從遊戲中，讓幼生一日三餐對全穀類食物更有概念而增加選擇食用全穀雜糧類機會。
2. 知道全穀雜糧類，未精緻的保留較多養份，天天吃全穀營養攝取多更多。
3. 培養從小對健康飲食的認知與習慣。

二、發展活動

- 複習前項自創兒歌

語-大-2-2-3  
在團體互動  
情境中參與  
討論

身-幼-  
2-3-2 參與  
日常生活的  
健康行為

建議

4-6 歲幼兒的每日  
全穀雜糧類攝取量  
依幼兒活動力高低  
為 2-3 碗

早餐的範圍比較  
具體、有範圍  
小朋友表演或  
猜題比較容易

九宮格紙、圖卡或  
字卡

10 分鐘

10 分鐘

10 分鐘

樂於與他人合作  
參與活動

P9/P14 口訣

●我的餐盤 口訣

自製 「我的餐盤」 海報

每天早晚 1 杯奶  
 每餐水果拳頭大  
 菜比水果多一點  
 飯跟蔬菜一樣多  
 豆魚蛋肉 1 掌心  
 堅果種子 1 茶匙

海報

身-幼-2-3-1  
學習自己用餐

<遊戲四> 骰子遊戲

1. 請幼生唸完口訣後

請擲骰子，

2. 當骰子呈現哪類

圖形在正面



堅果種子	1 茶匙
每餐水果	拳頭大
豆魚蛋肉	1 掌心

3. 依口訣回答

範例：小朋友回答 1 茶匙

(其他類以此類推)

身-中-2-3-2  
熟練並維持  
日常生活的  
健康 行為

老師引導 5~

我的餐盤

**我的餐盤 足營養** 善用口訣手勢，營養輕鬆吃  
 每天早晚 一杯奶 堅果種子 一茶匙  
 每餐水果 拳頭大 菜比水果 多一點  
 豆魚蛋肉 一掌心 飯跟蔬菜 一樣多

●你的餐盤要選擇哪些食物、份量多少呢？

請用畫或將圖片貼在 空白 「我的餐盤」 的餐格中。

建議

幼兒園的孩童，因營養比例與兒童或成人不同，**不適合**堅持我的餐盤」數量。

4-6 歲幼兒的每日全穀雜糧類攝取量應有調整。

但因幼兒未來將進入兒童期故可先熟悉。

說話清楚且大方表現



能說出一項以上口訣

16 用骰子



15



	<p>●作品分享</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p> 老師引導 6~</p> <p>本次教案之學習回顧</p> <p><b>1. 認識『全穀及未精製雜糧』</b> (全穀及未精製雜糧你哪位)</p> <p>➢遊戲:大家來猜「全」、觸摸箱</p> <p>➢校園巡禮、團討、食育教學動畫、繪本、食物金字塔、全穀類圖片、小知識。</p> <p><b>2. 了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處(天天吃全穀 營養多更多)</b></p> <p>➢我的餐盤(口訣、律動)、遊戲兒歌謠、全穀類 DIY 料理、學習單、海報。</p> <p> 老師引導 7~</p> <p>正確的飲食習慣如果從小的時候就養成習慣會對自己的健康帶來益處，「全穀及未精製雜糧」會為健康開啟希望之門。</p> <p>(本教案到此結束)</p>	<p>自製 全穀及未精緻 雜糧食物之 圖卡及字卡</p> <p>空白 我的餐盤 彩色紙</p> <p>全穀類圖片 或 廣告單</p>		<p>喜歡選擇 全穀及未精製雜 糧食物</p> <p>能說出一項健康的 飲食行為</p>
--	--	--	--	--

序號	書名	出版社	與主題有關之繪本內容
1	米飯一級棒	台灣東方	認識五穀及米飯熟成的經過及外型
2	阿杰和麗如的米食探險記	行政院農業委員會農糧署	推廣食農教育並認識稻米生態及歷史
3	走進稻香的世界	行政院農業委員會農糧署	認識稻米生態及歷史文化為種稻參考手冊
5	蔬菜是怎麼長大的呀？	水滴文化	體驗蔬菜的成長過程
6	米飯的香甜滋味	上人出版社	讓孩子喜歡米飯香甜滋味
7	好多好吃的米飯	小書蟲	米飯可以變出好多好吃的料理
8	米食樂	格林文化	認識日常生活中隨處可見的米製品
9	好難養的芋頭	信誼出版社	認識農夫栽種芋頭的辛苦
10	香噴噴的麵粉-沒有告訴你的秘密	親子天下	知道「麵粉」是怎麼做出來的，提供健康飲食方法
11	小班做飯糰	幼獅文化	藉由做飯糰引導孩子懂得分享及感謝
12	烏鴉蕎麥麵店	小天下	認識麵食製作過程及種類
13	大猩猩的麵包店	小魯文化	香噴噴的麵包香味令人食指大動
14	壽司大相撲	晨星出版社	壽司化身相撲選手及增進食慾
15	迴轉壽司	上誼文化	全家人期待一起去吃迴轉壽司
16	野貓軍團壽司店	台灣東方	壽司的美味想大快朵頤
17	野貓軍團烤麵包	台灣東方	由麵包的美味而動手自製過程
18	媽媽，買綠豆	信誼基金會	變化及植栽可讓孩子喜愛綠豆
19	一片披薩一塊錢	格林出版社	美味的食物常令人愛不釋手
20	甘甘苦苦的麻 <sup>マ</sup> 芋 <sup>芋</sup>	臺中市政府文化局	認識被遺忘的植物的功能與善用原形食物

附錄 2

飲食均衡學習單

座號：

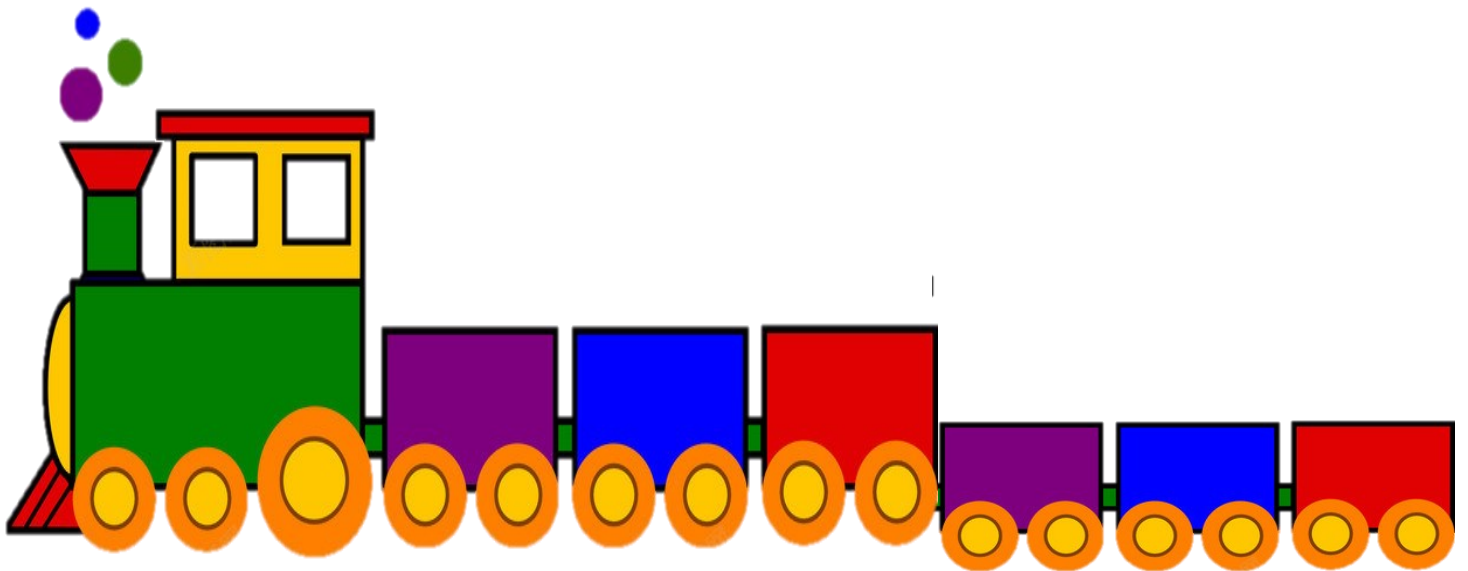
1. 食物有六大類(如左圖)

精緻食物及加工食物(如右圖)



2. 想一想自己今天有吃了哪些食物? 請試著畫畫看或跟家人一起剪貼食物圖片

在小火車上。



### 2. 全穀及未精製雜糧 紀錄圖

(請家長協助在腳印上書寫最近一週吃過的食物名稱; 如糙米飯/玉米, 沒有的話沒關係; 再繼續嘗試。)



#### •小叮嚀

- 精緻食物及加工食物, 不是不能吃, 但因為含有較多的添加物, 宜少吃。
- 「全穀及未精製雜糧」的食物, 因保留較多的營養素, 一日三餐鼓勵多選擇食用。

家長簽名:

## 影音部份

1. 【食育教學動畫】均衡飲食金國王的環遊旅程 - YouTube
2. 衛生福利部國民健康署 - 我的餐盤-口訣歌及影片 (hpa.gov.tw)
3. 健康吃 快樂動 | 校園健康飲食教育平台 (healthkids.com.tw)

## 圖文部份

1. 每日飲食指南、食物金字塔、六大類食物圖卡、食「全」饗美 圖片、我的餐盤—  
Google 圖片搜尋

### 2. 蜜地瓜製作

- 簡單哥  
傳統【蜜地瓜】香甜軟嫩！不用出門，輕鬆做出大人小孩都愛吃的甜點！ - Bing video
- 【楊桃美食網】香Q鬆軟的蜜地瓜

### 3. 米布丁製作

- 料理美食王 葡萄米布丁
- 【免烤箱甜點食譜】夢幻「三色米布丁」6步驟就能完成！甜蜜柔滑超美味～ | GirlStyle 台灣女生日常

### 4. 📖小知識

- 全穀類富含膳食纖維…(摘錄 董氏基金會 許惠玉)
- 米麵等穀類食品含有豐富澱粉(摘錄 嬰幼兒銀養餐點 楊素卿)

### 5. 教學資源

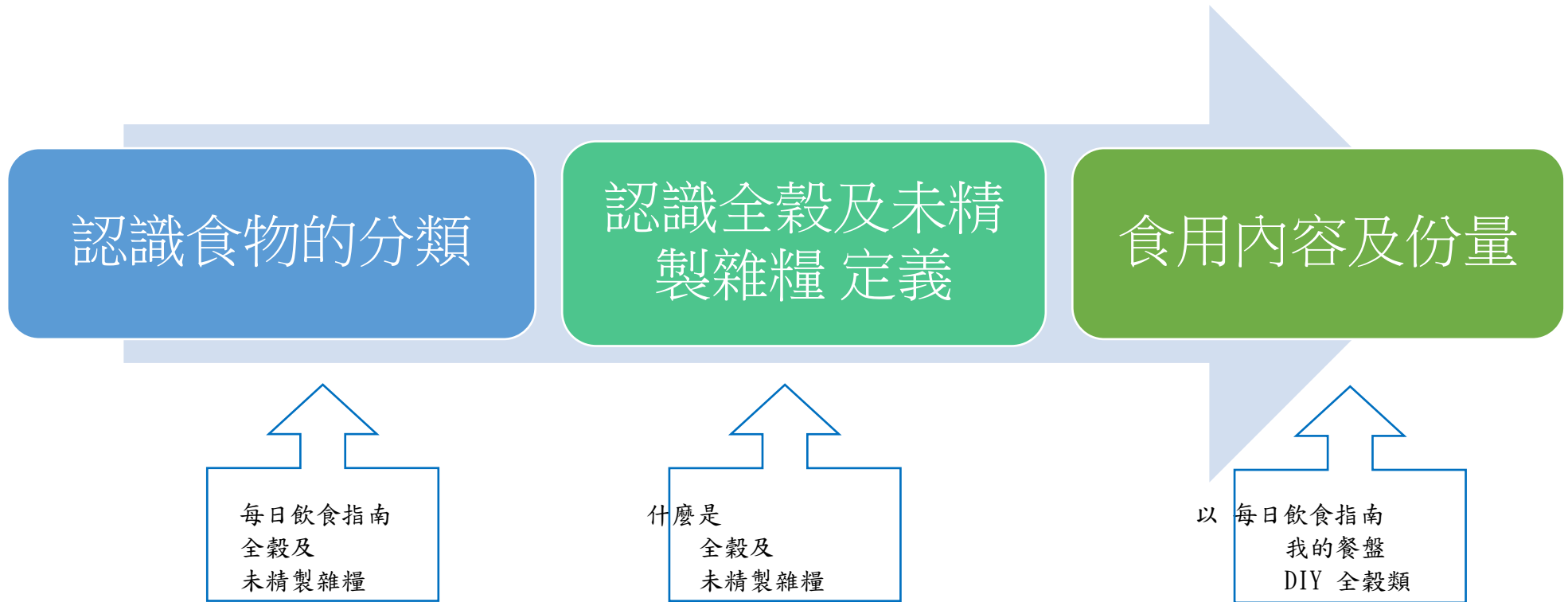
幼兒期營養手冊 衛生福利部 國民健康署  
董氏基金會 食物營養中心 < 資料館 < 認識全穀

## 整表

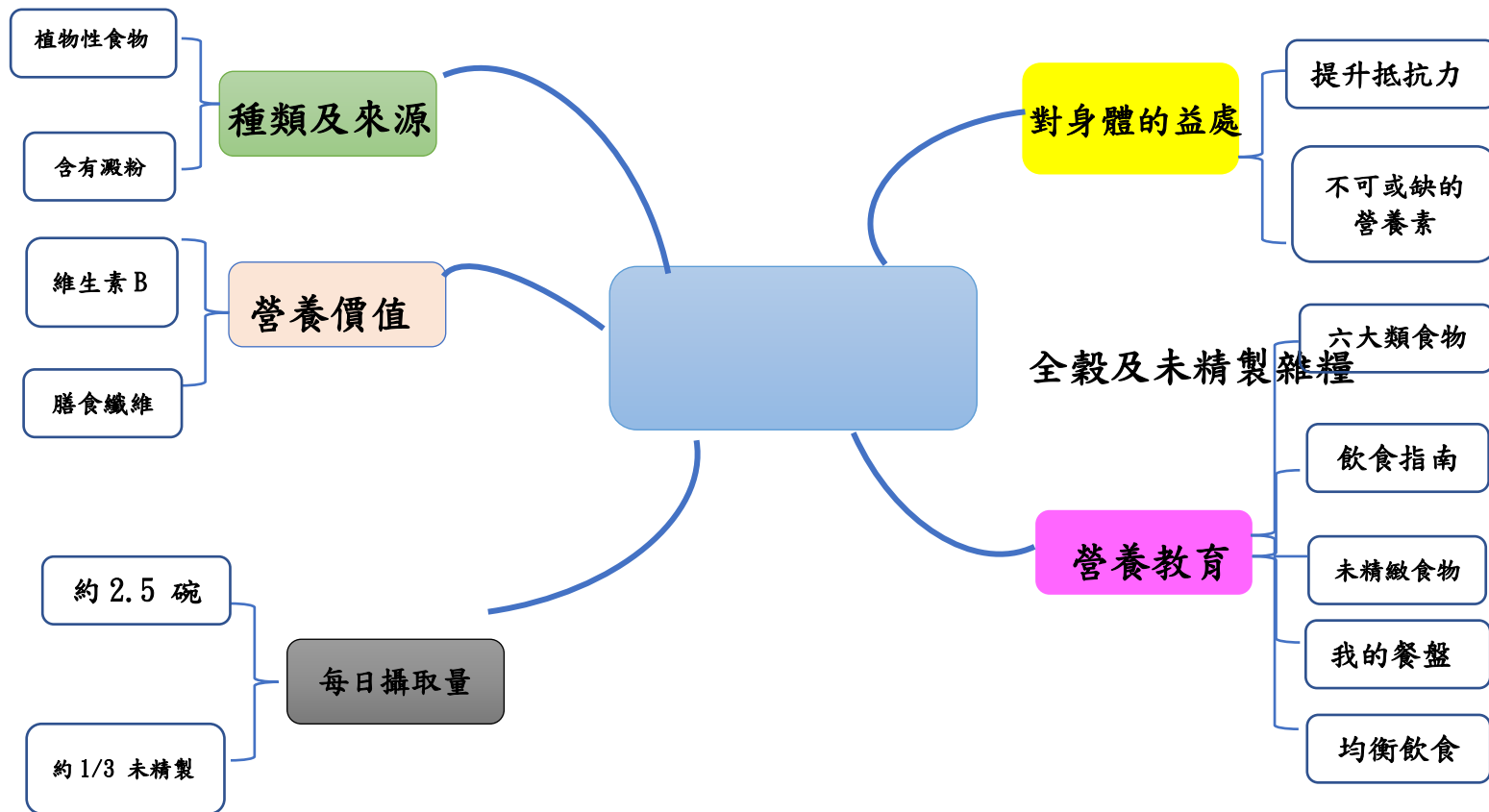
活動名稱	學習指標	教學評量
<b>活動一：「全」力以赴</b> ▶由扇形的飲食指南顯示食物有不同分類 ▶「全」穀雜糧類、未精製食物介紹	認-大-2-3-3 與他人討論生活物件與生活的關係	願意參與討論
	語-小-1-6-1 辨別文字和圖像	能分辨不同類食物
	語-大-2-2-3 在團體互動情境中參與討論	能分享過程
	身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為	樂意參與活動
	語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受	說話清楚且大方表現
	身-中-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具	合宜使用工具
<b>活動二：一應俱「全」</b> ▶一天三餐應以全穀雜糧類為主食	認-大-2-3-3 與他人討論生活物件與生活的關係	樂於與他人合作參與活動
	身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為	能表現不挑食等健康行為
	認-小-2-2-2 比較動植物特徵的異同	能分辨不同類植物外型
	認-中-2-2-3 與他人討論動植物與生活的關係	說話清楚且大方表現
	身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	合宜使用工具
<b>活動三：食項「全」能</b> ▶「全穀及未精製雜糧」能做成什麼樣的食物？對我們身體有什麼益處	語-小-2-6-2 說出或畫出敘事文本中印象深刻或喜歡的部分	說話清楚且大方表現
	語-小-1-3-1 知道生活環境中有各種不同的語言	樂於與他人合作參與活動
	認-小-2-3-2 比較生活物件特徵間的異同	樂於與他人合作參與活動
	語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受	說話清楚且大方表現
	身-中-2-2-2 綜合運用抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作	樂於與他人合作參與活動
<b>活動四：食「全」食美</b> ▶天天吃全穀 營養多體態美好	身-中-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食	能辨識一種以上全穀類食物
	身-中-2-2-2 綜合運用抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作	樂於與他人合作參與活動
	身-大-3-1-1 與他人合作展現各種創意姿勢與動作的組合	能有創作的意圖或表現
	身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	活動時能注意安全
	語-小-1-6-1 辨別文字和圖像	學習欣賞不同的圖文
	身-大-3-1-1 與他人合作展現各種創意姿勢與動作的組合	樂於與他人合作參與活動
<b>活動五：伙力「全」開</b> ▶全穀及未精製雜糧的營養素保留的多添加的少，價值較高，三餐伙食可儘選擇這類食物並養成健康的飲食習慣	語-大-2-2-3 在團體互動情境中參與討論	說話清楚且大方表現
	身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為	能說出一項以上口訣
	身-幼-2-3-1 學習自己用餐	能喜歡選擇全穀類食物
	身-中-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為	能說出一項健康的飲食行為



--	--	--



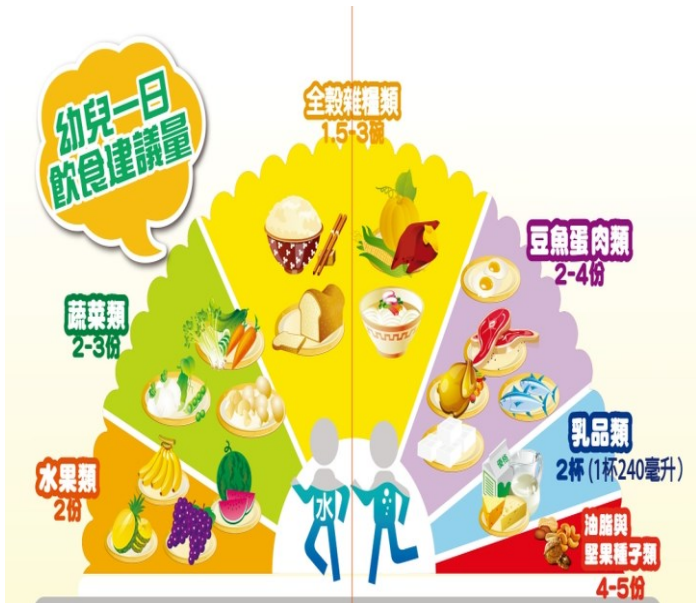
教學脈絡圖



教學流程圖

# 教案圖檔

## P.1 每日飲食指南-幼兒版



六大類食物圖卡

## 全穀及未精製雜糧 彙整表

類 型	常 見 食 物	說 明
1. 米 類	糙米、胚芽米、小米、紫米、黑米、五穀米、十穀米	胃脹不適者 不宜過量服用
2. 麥 類	燕麥、蕎麥、小麥、大麥、藜麥	對麩質過敏的人 較不適合
3. 根莖類	番薯(地瓜)、馬鈴薯、蓮藕、蓮子、芋頭、南瓜、山藥、芋薺	須經烹煮不可 生食
4. 雜糧類	薏仁、玉米、高粱	攝食過量可能 造成腸胃不適
5. 豆 類	紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆、豌豆、蓮子、菱角、栗子	黃豆澱粉量較 低；蛋白質高 屬 豆魚蛋肉類

資料來源: 國民健康署、網路搜尋

## 我的餐盤 口訣歌帶動跳 MV-兒童版



## 兒童版 歌詞

少糖、少鹽、少油膩 必要營養不能少

六大食物均衡吃 營養健康跟著來

每天早晚一杯奶 Everyday

每餐水果拳頭大 還要吃菜

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

每天早晚一杯奶 Everyday

每餐水果拳頭大 水果佇遮

豆魚蛋肉 一掌心

種子堅果 一茶匙(讚)

少糖、少鹽、少油膩 NO NO NO

必要營養不能少 都要吃夠

六大食物均衡吃 營養健康跟著來



