



健康增肌護地球營養教育教案

教案名稱：豆魚蛋肉、muscle 我有

適用對象：社區據點長者

教案作者：雲林縣嘉興國小(團隊)



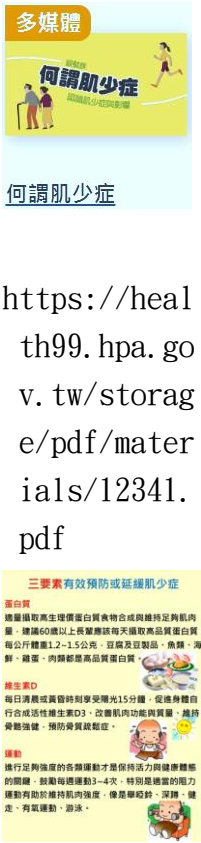
健康增肌護地球教學活動設計

教案名稱	豆魚蛋肉、muscle 我有		
教學時間	120 分鐘	教學者身分	丁意璇營養師 葉慈方團康教師 楊家和桌遊老師
教學對象分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雲林縣為農漁村型態社區為主，多數居民長期從事農耕，或是畜牧養殖業。 2. 目前社區居民年紀多為 70 歲以上長者，甚至有 80、90 歲以上的長者居民。有些在家中協助簡單農務或家務、有些在日照中心照護。 3. 長者因長期的繁重農務沒有適當運動保護，因此適當運動培養，以及在日常的飲食中需多加注意蛋白質等營養的適量補充(體重每公斤 1.2~1.5 克)，都是可以協助長者降低肌少症的發生。 		
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以健康增肌護地球為主題，設計出「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲卡牌，卡牌以豆魚蛋肉類食材卡牌呈現，並搭配動靜態遊戲達到認識豆魚蛋肉食材和運動的效果。 2. 藉由動態遊戲進行-豆魚蛋肉猜拳歌、豆魚蛋肉擡擡腿/蘿蔔蹲遊戲，讓長者認識豆魚蛋肉食材的種類之外，也能活動到身體部位。 (1) 動態的相見歡「豆魚蛋肉猜拳歌」藉由走動猜拳達到手部、腿部與腦部的思考，同時也擴展人際交流。 (2) 有些需藉由輔助器行走的長者，可使用「豆魚蛋肉擡擡腿」團康活動，增加長者腿部趣味活動。(學員為可行走自如的長者，也可改為蘿蔔蹲遊戲，更有全身的活動。) 3. 透過 PPT 宣講，讓長者認識何謂肌少症、簡易自我檢視方法和預防三要素：曬太陽、運動、優質蛋白質的重要性。 4. 點心時間提供含鈣蛋白質食物，如豆漿、豆花、毛豆、茶葉蛋，除了呼應本次宣導主題健康增肌護地球之外，也讓長者了解日常生活中含有蛋白質的食物與飲品。 5. 藉由靜態的桌上遊戲「豆魚蛋肉、muscle 我有」卡牌，讓長者認識豆、魚、蛋、肉種類之外，也能透過此遊戲的競爭性增強對豆魚蛋肉食材種類的記憶。 6. 綜合座談加強對於蛋白質適量攝取的說明，並了解適量地攝取蛋白質，除了讓身體健康外，同時也保護地球，達到健康增肌護地球的雙贏局面。 		

教學目標	<p>【認知目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解肌少症與蛋白質攝取量之間的相關性 2. 認識豆魚蛋肉食材的種類、優先攝取順序、建議份數 <p>【情意目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 願意在每餐飲食中吃到豆魚蛋肉類並均衡攝取各類食物 2. 願意養成運動習慣，達到身體健康來預防或改善肌少症 <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會快速自我檢測肌少症方法 2. 正確選擇優質蛋白質的食物來源
教學法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法：利用豆魚蛋肉，muscle 我有簡報教學，介紹肌少症的預防、蛋白質優先攝取順序及份數，並搭配有獎徵答及課堂小練習加深學員印象。 2. 遊戲法：藉由趣味遊戲，讓社區長者能動一動身體並從中學習豆魚蛋肉食材的種類，遊戲採用：動→靜，休息點心，靜→動，在動與靜的交錯中，讓學員不會感到知識記憶負荷太多。 3. 討論法：綜合座談，由學員及營養師進行互動討論與交流。
成效評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有獎徵答評量：透過 PPT 宣講中的有獎徵答及課堂小練習，提升學員學習興趣，並加深學員對於肌少症的預防、蛋白質優先攝取順序及份數之印象。 2. 遊戲互動評量：藉由動態的「豆魚蛋肉猜拳歌」相見歡、「豆魚蛋肉擡擡腿」團康活動，以及靜態桌上遊戲的「豆魚蛋肉、muscle 我有」卡牌配對，提升學員記憶蛋白質食材，並增進對於食材的認知與理解。 3. 發表分享評量：綜合座談透過邀請民眾口頭分享他們的餐盤內容及每週運動計畫，營養師可以進行互動交流，針對學員不吃的的原因進行討論並樹立典範學習。
教學活動素材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「豆魚蛋肉、muscle 我有」自製遊戲卡牌。 2. 代表吉祥物：獅子、河馬、大象、綿羊。 3. 蛋白質代幣：每人 1 枚。 4. PPT、猜拳歌播放設備：投影機、藍芽音箱等。 5. 點心、獎品：豆漿(豆花/水煮毛豆/茶葉蛋等)，選擇其中一種，提供約含蛋白質一份量即可。
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生福利部國民健康署健康九九+網站 https://health99.hpa.gov.tw/material/5913 https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf https://health99.hpa.gov.tw/material/6621 2. 衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫 https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178

教學計畫

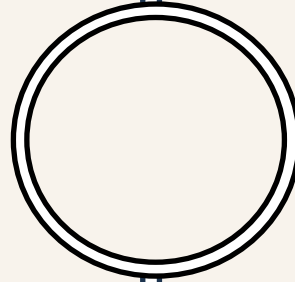
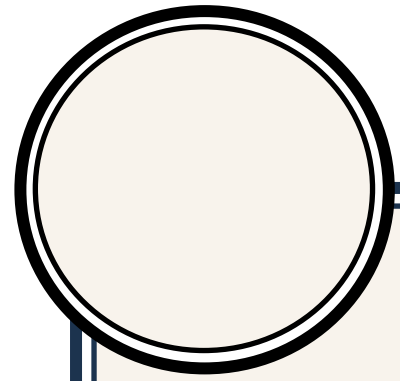
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
1. 藉由豆魚蛋肉猜拳歌，讓學員可以認識蛋白質來源、動一動身體同時增進人際互動。	一、相見歡-豆魚蛋肉猜拳歌，學員動起來： 1. 教唱猜拳歌歌曲，歌詞變更： 「好朋友，我們行個禮，揮揮手呀，來猜拳， <u>絞刀、石頭、紙(閩南語)</u> ，看誰贏，輸了就要跟我走。」	「豆魚蛋肉、muscle 我有」教學簡報 PPT 猜拳歌： https://youtu.be/pS2p2W5mvXI	3 分鐘	◆提醒學員能有玩家精神，勝敗都能樂於接受。
2. 豆魚蛋肉猜拳遊戲讓學員必須眼睛看、嘴巴唱、手猜拳、腳行走與大腦思考，多方面的預防老化。	2. 講師示範：請一位社區民眾上台與講師互動猜拳，說明： (1)石頭、紙。紙贏 (2)石頭、絞刀。石頭贏 (3)絞刀、紙。絞刀贏 (4)兩人一樣，平手再猜拳。 3. 講師發給阿公、阿嬤一人一張卡牌（若還有剩餘卡牌，可發給參與的照顧者）。 4. 找到猜拳的人前，先說卡牌「豆魚蛋肉、muscle 我有」口號，移動到有持卡牌的人面前，把自己的卡牌唸出來讓大家知道，互相猜拳，猜輸的要跟贏的人走。 5. 計時 5 分鐘，依據學員後面跟的人最多，依次頒發「狀元」、「榜眼」、「探花」等獎品。	自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌	3 分鐘 6 分鐘	◆空曠的場地，避免撞到桌椅等
		獎品：含約一份蛋白質的食物，例如：豆花、茶葉蛋等。		

<p>1. 運用影片認識肌少症並且了解其預防方式。</p> <p>2. 透過有獎徵答，讓社區學員加深有效預防肌少症的三個要素：陽光、運動、蛋白質。</p> <p>3. 透過衛福部國民健康署衛教單張，了解曬太陽的時機與時間點、運動的次數與方式，以及蛋白質攝取要適量不可過量。</p>	<p>二、有獎徵答：肌少症預防</p> <p>講師運用 PPT 向學員說明：</p> <p>1. 觀賞衛福部國民健康署網站影片：認識肌少症</p> <p>2. 簡易自我檢視方法：用雙手拇指與食指合成一個圈，量測小腿最粗的地方。如果小腿最粗的地方比手圈小，大概可以推測需要預防肌少症(課堂小練習：請學員擺出動作，自我檢測是否有肌少症風險)。</p> <p>3. 預防三要素</p> <p>(1)曬太陽：每日早上或傍晚時曬曬太陽約 15 分鐘。</p> <p>(2)運動：抗阻力運動，鼓勵每週運動 3~4 次。</p> <p>(3)蛋白質：</p> <p>A 種類：豆、魚、蛋、肉。</p> <p>B 順序：豆→魚→蛋→肉。</p> <p>C 份數概念：舉例 1 份蛋白質的量。(課堂小練習：請學員計算符合各自體重所需的蛋白質)。</p> <p>D 適量：體重每公斤 1.2-1.5 公克。舉例：50 公斤，60 公克-75 公克(份數約 8.5-10.5 份)，平均分散 3 餐：20-25 公克之間(份數約 2.8-3.5 份)。</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>https://youtu.be/Tvg4eTd5BA8</p> <p>3 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf</p> 	<p>有獎徵答互動</p> <p>有獎徵答 1： 有效預防或延緩肌少症是哪三個要素？請說出其中一個。(不重複)</p> <p>有獎徵答 2： 每日清晨或黃昏時刻享受陽光 15 分鐘，可以促進身體自行合成什麼呢？</p> <p>有獎徵答 3： 維持肌肉強度、保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動幾次呢？</p> <p>有獎徵答 4： 長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公斤體重大約幾公克呢？</p> <p>有獎徵答 5： 蛋白質建議攝取順序為何？</p>
<p>1. 適度休息與點心提供，讓下一節的課程更專注學習。</p> <p>2. 拍攝團體照，為學習留下紀念。</p>	<p>三、團體照、點心時間+休息</p> <p>1. 點心提供種類建議：豆漿(豆花、水煮毛豆、茶葉蛋等)</p> <p>2. 點心份數提供以 1 份(7 公克)為主(豆漿 200ml、豆花、水煮毛豆 50g、茶葉蛋 1 顆)。</p> <p>3. 若點心有攝取到蛋白質食物，在正餐須減少攝取。</p> <p>4. 提醒學員上洗手間。</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>點心提供以蛋白質為主要，方便準備，可視經費調整。</p> <p>計時器</p> <p>20 分鐘</p>	<p>主要學員為社區長者，在一開始的動態猜拳遊戲與靜態的宣講後，給予適當的休息與點心提供，避免長者過於勞累，或是不好意思上廁所。</p>

<p>1. 透過「豆魚蛋肉、muscle 我有」桌上遊戲，增進學員人際互動。</p> <p>2. 「豆魚蛋肉、muscle 我有」桌遊初階版，以蓋牌與翻牌，增強學員對豆魚蛋肉食材的記憶。</p> <p>3. 「豆魚蛋肉、muscle 我有」桌遊進階版，增加蛋白質代幣，遊戲的競爭性，並了解蛋白質與肌肉流失的關係。</p>	<p>四、桌上遊戲：豆魚蛋肉、muscle 我有</p> <p>(一)講師先將學員分組，每組4人。</p> <p>(二)說明「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲玩法</p> <p>(三)初階玩法：4張卡牌</p> <ol style="list-style-type: none"> 將豆魚蛋肉食材卡牌一副排在桌上中間，另一副同樣卡牌排在外圍。 在遊戲開始前，中間卡牌先讓玩家認識記住後，蓋牌。 每位玩家一個代表吉祥物，放在外圍的桌上，代表玩家起點。 玩家依照起點的下一張卡牌，掀出與中間相同卡牌，若一樣則可前往到下一張。 若掀到不同卡牌時換下一位玩家。(順時針方向輪流) 每位學員都玩一次後，遊戲結束。跑最遠的學員獲勝。 <p>(四)進階玩法：8~12張卡牌</p> <p>發放每位玩家代幣1枚，代表玩家蛋白質量。</p> <p>步驟1-5與初階一樣</p> <ol style="list-style-type: none"> 如果玩家的下一張牌有另一位玩家站牌，則要掀下下張卡牌，若掀到相同卡牌可前進，並拿走另一位玩家的代幣，直到掀到不同卡牌時換下一位玩家。 某位玩家的籌碼被抽完，(或是時間到)遊戲結束，籌碼最多的獲勝。 	<p>教學簡報 PPT</p> <p>自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌4張</p> <p>代表吉祥物：獅子、河馬、綿羊、大象</p> <p>代幣：蛋白質量</p>	<p>3分鐘</p> <p>7分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>可視學員人數調整每組人數</p> <p>主要學員為社區長者，一開始玩遊戲，卡牌不要太多，避免過多記憶負擔，反而使學員喪失學習信心。</p> <p>進階玩法可視玩家程度增加卡牌數量，除了可以提升遊戲難度，同時也可認識更多含蛋白質食材。</p>
<ol style="list-style-type: none"> 有些需藉由輔助器行走的長者，透過「豆魚蛋肉擡擡腿」團康活動的團體趣味動力，增加長者腿部運動。 藉由「豆魚蛋肉擡擡腿」口號內容，加深學員了解蛋白質來源分別有豆類、魚類、蛋 	<p>五、團康：豆魚蛋肉擡擡腿</p> <p>(一)講師先將學員分4隊，分別為豆類蛋白質隊、魚類蛋白質隊、蛋類蛋白質隊、肉類蛋白質隊。</p> <p>(二)示範「豆魚蛋肉擡擡腿」團康玩法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 學員坐在椅子上，口喊同時腿擡：「豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡完，魚類蛋白質擡。」(換魚類蛋白質擡腿) 魚類蛋白質隊伍要立刻擡腿，如果忘了就喪失晉級資格。 擡腿完的小隊，如果忘了喊下一隊伍，或是喊錯，也喪失遊戲資格。 計時5分鐘，最後仍在遊戲中的隊 	<p>教學簡報 PPT</p> <p>自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌</p>	<p>4分鐘</p> <p>6分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 了解蛋白質來源分別有豆類、魚類、蛋類、肉類。 增進長者腿部運動。

類、肉類。	伍獲勝。			
<p>1. 透過邀請民眾口頭分享他們的餐盤內容及每週運動計畫，營養師可以進行互動討論，並樹立典範學習。</p> <p>2. 透過結語強調延緩肌少症三要素為日曬、運動、飲食，並能優先採用在地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量！</p>	<p>六、綜合座談</p> <p>1. 分享及互動討論</p> <p>(1)讓每位長者繪製可以減少或預防肌少症的一餐及寫出每週運動計畫。</p> <p>(2)分享及討論： 邀請長者分享繪製的餐盤內容及每週運動計畫，營養師給予回饋（針對長者不吃的原因進行討論，營養師給予解決建議）。</p> <p>2. 結語</p> <p>(1)最後溫馨提醒有效預防或延緩肌少症三要素為日曬、運動、飲食環環相扣，缺一不可。</p> <p>(2)蛋白質建議攝取順序為豆類、魚類、蛋類，再來是肉類。</p> <p>(3)優先採用在地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量，不僅能健康增肌還能愛護地球！</p> <p>(4)經過「豆魚蛋肉 muscle 我有」本次活動中，讓我們能夠預防或延緩肌少症，並且做到健康增肌護地球！</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>學員分享：擴音麥克風</p> <p>彩色筆 空白餐盤圖紙 每週運動計畫表</p>	<p>35 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>經過「豆魚蛋肉 muscle 我有」本次活動，大家都能延緩肌少症：日曬、運動、飲食，在日常生活中繼續實踐。</p> <p>學員未來可以優先採用在地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量，達到健康增肌還能愛護地球！</p>

繪製屬於您的一餐！



制定運動作息表！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 A circular icon showing a male runner in a white tank top and red shorts running on a path.			 An icon of a person swimming in blue water, wearing a red swim cap and goggles.			 A speech bubble containing the letters 'ZZZ', representing sleep.

「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲方法說明

遊戲設計理念：

- 一、動態遊戲，因應長者學員避免過於激烈的活動，會以長者適合的小動作遊戲進行。
- 二、靜態遊戲，因應長者學員避免過於複雜的記憶，先有初階少量卡牌進行，再進階多一些卡牌與加入少量競爭性的遊戲規則。

動態遊戲一：

遊戲名稱：豆魚蛋肉猜拳相見歡

類型：人際互動、卡牌認識

遊玩人數：全體學員

遊戲設置：一人一張卡牌(若還有剩餘牌卡，可發給參與的照顧者)。

遊戲流程：

1. 唱猜拳歌：好朋友，我們行個禮，揮揮手呀，來猜拳，絞刀、石頭、紙(閩南語)看誰贏，輸了就要跟我走。

2. 猜拳輸贏：

(1) 石頭、紙→紙贏

(2) 石頭、絞刀→石頭贏

(3) 絞刀、紙→絞刀贏

(4) 兩人一樣→平手，再繼續猜拳。

3. 找到猜拳的朋友，先說自己的卡牌名稱。互相猜拳猜輸的要跟贏的人走。

遊戲結束：

指定遊戲時間到，隊伍最長第一位猜拳長者為「狀元」、第二位為「榜眼」、第三位為「探花」。

靜態桌上遊戲初階：

遊戲名稱：豆魚蛋肉、muscle 我有

類型：記憶

遊玩人數：4 人

遊戲設置：

1. 將 4 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上放在場中央。
2. 將 4 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上擺放成一個圓圈跑道。
3. 每人選一隻角色並放在跑道上，大家的角色須保持相同距離。

遊戲流程：

1. 大家看場中央的蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌，10 秒時間記憶位置，之後把牌翻面朝下蓋住。
2. 由最年長的人開始，依順時針輪流執行翻開 1 張蛋白質食材卡牌展示給所有人看，如果與角色的下一張圖案一樣，則可以往前 1 格。
3. 將蛋白質食材卡牌翻回背面，並且繼續翻下一張，直到翻到與下一張的圖案不一樣。就換下一個人囉~

遊戲結束：

1. 當所有人都玩過一遍，跑最遠的玩家就獲勝了!!!

靜態桌上遊戲進階：豆魚蛋肉、muscle 我有

類型：記憶

遊玩人數：2~4 人

遊戲設置：

1. 將 8~12 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上放在場中央
2. 將 8~12 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上擺放成一個圓圈跑道
3. 每人選一隻角色並放在跑道上，大家的角色須保持相同距離
4. 每人再拿取一枚金幣

遊戲流程：

1. 大家看場中央的蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌，30 秒時間記憶位置，之後把牌翻面朝下蓋住。
2. 由最年長的人開始，依順時針輪流執行翻開 1 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌展示給所有人看，如果與角色的下一張圖案一樣，則可以往前 1 格，將蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌翻回背面，並且繼續翻下一張，直到你翻到與下一張的圖案不一樣。就換下一個人囉~
3. 如果一直前進遇到其他人的角色時，需翻開其他人角色的下一張牌，如果翻對了，就可超越牠並拿走牠全部的硬幣

遊戲結束：

1. 當有人把所有的硬幣都搶到手時(或遊戲時間到，最多硬幣的人)，就獲勝了!!!

動態遊戲二：

遊戲名稱：豆魚蛋肉擡擡腿

類型：運動、認識蛋白質卡牌類別

遊玩人數：全體學員分 4 組

遊戲設置：

1. 一人一張卡牌(若還有剩餘牌卡，可發給參與的照顧者)。
2. 講師先將學員分 4 隊，分別為豆類蛋白質隊、魚類蛋白質隊、蛋類蛋白質隊、肉類蛋白質隊。

遊戲流程：


1. 學員坐在椅子上，口喊同時腿擡：「豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡完，魚類蛋白質擡。」(換魚類蛋白質擡腿)
2. 魚類蛋白質隊伍要立刻擡腿，如果忘了就喪失遊戲資格。
3. 擡腿完的小隊，如果忘了喊下一隊伍，或是喊錯，也喪失遊戲資格。

遊戲結束：

計時 5 分鐘，最後仍在遊戲中的隊伍獲勝。(未被淘汰出局獲勝)



豆魚蛋肉 muscle我有

1. 相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌 
2. 有獎徵答：肌少症預防
3. 點心時間(休息一下+大合照)
4. 桌遊：豆魚蛋肉muscle我有
5. 團康：豆魚蛋肉擡擡腿
6. 座談：健康增肌護地球

相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌

大家好，請一起跟著我唱：
好朋友，我們行個禮，揮揮手
呀，來猜拳，
絞刀、石頭、紙(閩南語)看誰
贏，輸了就要跟我走。





相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌

黃豆

(以100g可食部份含量計)



熱量 359 Kcal
 醣類 32.9 g
 膳食纖維 14.5 g
 蛋白質 35.6 g
 脂質 15.7 g

邀請一位學員上台與講師示範互動，

一人一張卡牌，先說自己的卡牌名稱，再互相猜拳，猜輸的要跟贏的人走。

- (1)石頭、紙。紙贏
- (2)石頭、絞刀。石頭贏
- (3)絞刀、紙。絞刀贏
- (4)兩人一樣，平手再猜拳。



相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌

社區學員一人一張卡牌

臺灣鯛魚片

(以100g可食部份含量計)



熱量 110 Kcal
 醣類 2.5 g
 膳食纖維 0.0 g
 蛋白質 18.2 g
 脂質 3.6 g

1.慢慢走到有持卡牌的人面前，把自己的卡牌唸出來讓對方知道。

2.互相猜拳，猜輸的要跟贏的人走。

3.計時5分鐘，看看誰贏最多人。



有獎徵答：肌少症與預防

51221 何謂肌少症

YouTube TheHealth99 · 2018年12月19日



影片來源：衛生福利部國民健康署健康九九+網站<https://health99.hpa.gov.tw/material/5913>

有獎徵答1：
有效預防或延緩肌少症是哪三個要素？
請說出其中一個。
(不重複)

影片內容：何謂肌少症
授權單位：i 醫健康診所健康九九
Youtube專屬頻道：
<https://youtu.be/Tvg4eTd5BA8>
授權條款：創用 CC 授權條款

有獎徵答：肌少症與預防



◆ 課堂小練習：
請學員們一起，將雙手拇指與食指合成一個圈，量測小腿最粗的地方！

資料來源:HEHO健康網站
(<https://heho.com.tw/archives/9232>)

有獎徵答：肌少症與預防

三要素有效預防或延緩肌少症



維生素D每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，促進身體自行合成活性**維生素D3**、改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症

資料來源：

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

有獎徵答2：

每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘可以促進身體自行合成什麼呢？

有獎徵答：肌少症與預防

三要素有效預防或延緩肌少症



進行足夠強度的各類運動才是保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵**每週運動3~4次**，特別是適當的阻力運動有助於維持肌肉強度，像是舉啞鈴、深蹲、健走、有氧運動、游泳。

資料來源：

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

有獎徵答3：

維持肌肉強度、保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動幾次呢？

有獎徵答：肌少症與預防

三要素有效預防或延緩肌少症



蛋白質適量攝取高生理價蛋白質食物合成與維持足夠肌肉量建議60歲以上長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公斤體重**1.2~1.5公克**，豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類都是高品質蛋白質

資料來源：

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

有獎徵答4：

長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公斤體重大約幾公克呢？



蛋白質份數概念



- 建議優先攝取順序：豆類→魚類→蛋類→肉類
- 1份蛋白質=半盒嫩豆腐=1顆雞蛋=

小方豆干



1又1/3片

豆包(濕)



2/3片

三角油豆腐



2塊

魚類/肉類

(厚度約1公分)



有獎徵答5：

蛋白質建議攝取順序為何？

資料來源:衛生福利部國民健康署 健康99+網站



蛋白質份數概念



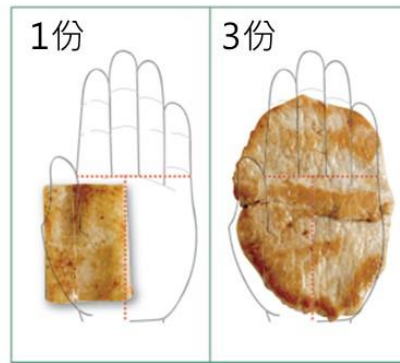
Q：假設王先生體重50公斤，每日應攝取多少蛋白質？

A：50×1.2~1.5=60~75公克(蛋白質/日)

60~75公克除以7=大約8.5~10.5份(蛋白質)



1份蛋白質為7公克



資料來源：
衛生福利部國民健康署 健康99+網站
【教案】豆魚蛋肉比大小

◆ 課堂小練習：

請每個人計算出符合您體重所需的蛋白質！

三要素有效預防或延緩肌少症

蛋白質

適量攝取高生理價蛋白質食物合成與維持足夠肌肉量，建議60歲以上長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公斤體重1.2~1.5公克，豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類都是高品質蛋白質。



維生素D

每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，促進身體自行合成活性維生素D3，改善肌肉功能與質量，維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症。



運動

進行足夠強度的各類運動才是保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動3~4次，特別是適當的阻力運動有助於維持肌肉強度，像是舉啞鈴、深蹲、健走、有氧運動、游泳。



三要素有效預防或延緩肌少症

蛋白質
維生素D
運動

資料來源：

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

點心時間



- 1.合照留影
- 2.洗手點心時間
- 3.記得去上廁所
(20分鐘)



13



點心小叮嚀

點心份數提供以蛋白質為主，大約是1份(7公克)為主

今日點心有攝取到蛋白質食物，回家後的正餐要記得減少攝取蛋白質喔。



14



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有



初階玩法：4張卡牌

1.將豆魚蛋肉食材卡牌一副排在桌上中間，另一副同樣卡牌排在外圍。

2.在遊戲開始前，中間卡牌先讓玩家認識記住後，蓋牌。

3.每位玩家一個代表吉祥物，放在外圍的桌上，代表玩家起點。

15



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有

棒_子腿_子(肉_雞)
(以100g可食部份含量計)



熱_量 157 Kcal
醣_類 0.6 g
膳_食纖_維 0.0 g
蛋_白質 16.8 g
脂_質 9.5 g

臺_灣鯛_魚片
(以100g可食部份含量計)



熱_量 110 Kcal
醣_類 2.5 g
膳_食纖_維 0.0 g
蛋_白質 18.2 g
脂_質 3.6 g

黃_豆
(以100g可食部份含量計)



熱_量 359 Kcal
醣_類 32.9 g
膳_食纖_維 14.5 g
蛋_白質 35.6 g
脂_質 15.7 g

豆_魚蛋_肉
Muscle 我_有



雞_蛋
(以100g可食部份含量計)



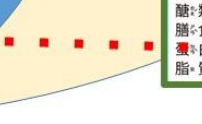
熱_量 135 Kcal
醣_類 1.6 g
膳_食纖_維 0.0 g
蛋_白質 12.7 g
脂_質 8.9 g

黃_豆
(以100g可食部份含量計)



熱_量 359 Kcal
醣_類 32.9 g
膳_食纖_維 14.5 g
蛋_白質 35.6 g
脂_質 15.7 g

掀出與中間
相同卡牌，
可前往到下一張





桌遊：豆魚蛋肉muscle我有

初階玩法：

4. 玩家依照起點的下一張卡牌，掀出與中間相同卡牌，若一樣則可前往到下一張。
5. 若掀到不同卡牌時換下一位玩家。(順時針方向輪流)
6. 每位學員都玩一次後，遊戲結束。跑最遠的學員獲勝。



17



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有

進階玩法：8~12張卡牌

發放每位玩家代幣1枚，代表玩家蛋白質量。

步驟1-5與初階一樣

6. 如果玩家的下一張牌有另一位玩家站牌，則要掀下下張卡牌，若掀到相同卡牌可前進，並拿走另一位玩家的代幣，直到掀到不同卡牌時換下一位玩家。

7. 某位玩家的籌碼被抽完，(或是時間到)遊戲結束，籌碼最多的獲勝。

18



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有



團康：豆魚蛋肉擡擡腿

學員分4隊

豆類
蛋白質隊

魚類
蛋白質隊

蛋類
蛋白質隊

肉類
蛋白質隊

黃豆
(以100g可食部份含量計)

熱量 359 Kcal
醣類 32.9 g
膳食纖維 14.5 g
蛋白質 35.6 g
脂質 15.7 g

毛豆(仁)
(以100g可食部份含量計)

熱量 116 Kcal
醣類 12.5 g
膳食纖維 6.4 g
蛋白質 14.6 g
脂質 3.3 g

大文蛤
(以100g可食部份含量計)

熱量 21 Kcal
醣類 1.5 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 4.4 g
脂質 0.2 g

真烏賊
(以100g可食部份含量計)

熱量 57 Kcal
醣類 3.7 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 12.2 g
脂質 0.6 g

鵝鵝蛋
(以100g可食部份含量計)

熱量 172 Kcal
醣類 1.2 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 12.7 g
脂質 13.0 g

雞蛋
(以100g可食部份含量計)

熱量 135 Kcal
醣類 1.6 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 12.7 g
脂質 8.9 g

棒腿(肉雞)
(以100g可食部份含量計)

熱量 157 Kcal
醣類 0.6 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 16.8 g
脂質 9.5 g

里肌肉
(以100g可食部份含量計)

熱量 109 Kcal
醣類 0.0 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 24.2 g
脂質 0.6 g

團康：豆魚蛋肉擡擡腿

學員坐在椅子上，口喊同時
腿擡：

豆類蛋白質擡擡腿
豆類蛋白質擡擡腿
豆類蛋白質擡完
魚類蛋白質擡

(換魚類蛋白質立即擡腿)



團康：豆魚蛋肉擡擡腿

魚類蛋白質隊伍要
立刻擡腿，如果忘
了就喪失晉級資格。

計時5分鐘，最後
仍在遊戲中的隊伍
獲勝。





綜合座談：健康增肌護地球

【雙向互動與交流】

邀請民眾口頭分享各自的餐盤內容及每週運動計畫：設計預防肌少症的一餐，以及每週運動計畫。



23



綜合座談：健康增肌護地球

- (1)最後溫馨提醒有效預防或延緩肌少症三要素為日曬、運動、飲食環環相扣，缺一不可。
- (2)蛋白質建議攝取順序為豆類、魚類、蛋類，再來是肉類。

黃豆
(以100g可食部份含量計)



熱量 359 Kcal
醣類 32.9 g
膳食纖維 14.5 g
蛋白質 35.6 g
脂質 15.7 g

草蝦
(以100g可食部份含量計)



熱量 100 Kcal
醣類 1.0 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 22.0 g
脂質 0.7 g

24

雞蛋
(以100g可食部份含量計)



熱量 135 Kcal
醣類 1.6 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 12.7 g
脂質 8.9 g

里肌肉
(以100g可食部份含量計)



熱量 109 Kcal
醣類 0.0 g
膳食纖維 0.0 g
蛋白質 24.2 g
脂質 0.6 g



綜合座談：健康增肌護地球

(3)優先採用在地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量，不僅能健康增肌還能愛護地球!

(4)經過「豆魚蛋肉muscle我有」本次活動中，讓我們能夠預防或延緩肌少症，並且做到健康增肌護地球!



謝謝聆聽

25

