



全民餐餐吃全穀營養教育教案

教案名稱：健康藏在全穀中

適用對象：社區據點長者

教案作者：輔仁大學營養科學系(團隊)



全民餐餐吃全穀教學活動設計			
教案名稱	健康藏在全穀中		
教學時間	90 分鐘		
教學對象分析	一般社區據點長者，預估 20 人	教學者身分	營養師
設計理念	預防長者衰弱、延緩失能為社會關注的議題，其中飲食在其中扮演著重要角色，但隨著社會型態及生活習慣的改變，國人飲食更偏好於攝取精製的全穀雜糧類，因此在本次活動中希望透過訓練手部精細動作、教導未精製全穀雜糧類之營養知識以及實際餐食製作，讓長者做中學，以達預防衰弱或延緩失能、增加社會參與和鼓勵其攝取未精製的全穀雜糧類以獲得對身體有益處之膳食纖維、微量營養素及植化素之功效。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解未精製全穀雜糧類有哪些食物。 2. 了解如何於日生活達到每日未精製全穀雜糧類佔主食類 1/3。 		
教學法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講授法（以簡報方式說明） 2. 腦力激盪法（以簡報互動遊戲及全穀魔術方塊進行） 3. 翻轉教學法（邀請長者上台教授全穀魔術方塊解法） 4. 分組法（餐食製作採分組方式進行） 		
成效評量	使用學習單圈選未精製全穀雜糧類，以評估長者是否能辨識。		
教學活動素材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生用品 體溫計、酒精、衛生紙、垃圾袋、洗碗精、菜瓜布、抹布 2. 衛教活動用具 電腦一台、投影機一台、音源線一台、HDMI 一條、麥克風兩支、投影筆一支、簡報檔、音樂、宣傳海報 3. 全穀魔術方塊 學習單、尺、筆 4. 餐食製作用具 塑膠手套、塑膠袋、盤子、碗、湯匙、食物剪刀 食材(全麥土司、雞蛋、優格、地瓜、鮭魚罐頭、玉米罐頭、鹽、黑胡椒) 		
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 圖片 vecteezy.com 2. 食力-黑米、黑糯米是一樣的東西嗎？紫米又是什麼？ https://www.foodnext.net/science/knowledge/paper/5616288468 3. 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版-碳水化合物 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725 		

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動 素材	教學 時間	備註
4. 確認長者手部衛生清潔	1. 準備活動 安排高齡者/學員依分組入坐。 活動前請高齡者/學員進行體溫測量、手部清潔消毒。		10 分鐘	
1. 以遊戲方式吸引長者目光，維持活動專注度。 2. 了解精緻與未精緻全穀雜糧類之差異 3. 了解未精緻全穀雜糧類對身體益處，以加強長者攝取未精緻全穀雜糧類動機 4. 正確辨認全穀雜糧類食材(如豌豆仁、綠豆等)	2. 活動內容 <ul style="list-style-type: none"> 注意力遊戲：猜猜我是誰?! (p. 2) <ul style="list-style-type: none"> 將食物圖片以不同速度飛越投影片 全穀雜糧類有哪些? (p. 3) <ul style="list-style-type: none"> 講述全穀雜糧類包含哪些食物 全穀雜糧類對身體重要性 (p. 4) 區分精緻與未精緻全穀雜糧類之差異 (p. 5-9) <ul style="list-style-type: none"> 以米為例，介紹米結構(麩皮、胚乳、胚芽)以了解糙米、胚芽米以及白米之差異性 互動遊戲讓長者區分精緻與未精緻全穀雜糧類之差異 了解未精緻全穀雜糧類好處 (p. 10) <ul style="list-style-type: none"> 以未精製全穀雜糧類富含膳食纖維、維生素、礦物質為出發點講述對身體的益處 	簡報	15 分鐘	互動遊戲部分要點擊圖片才有反應
1. 確認長者能辨識出未精製的全穀雜糧類食物	<ul style="list-style-type: none"> 測驗 請長者圈取全穀魔術方塊(學習單)中未精製的全穀雜糧類食物，與其餘長者一同討論並邀請1位長者上台分享自己的答案。 	學習單	5 分鐘	
1. 訓練手部精細動作 2. 訓練邏輯思考、立體結構訓練	<ul style="list-style-type: none"> 製作全穀魔術方塊 (p. 12) <ul style="list-style-type: none"> 將多餘部分剪裁掉，並依照線條摺起來 說明全穀魔術方塊玩法 <ul style="list-style-type: none"> 請長者摺出題目所需的食材 循序漸進得增加難易度 <ul style="list-style-type: none"> 基礎題： <ul style="list-style-type: none"> 地瓜飯(地瓜+飯) 中度： <ul style="list-style-type: none"> 芋頭西米露(芋頭+西米露) 紫米飯糰(油條+紫糯米) 玉米炒豌豆仁(玉米+豌豆仁) 困難： <ul style="list-style-type: none"> 南瓜飯(南瓜+飯) 紅豆麥片粥(紅豆+麥片) 	簡報 學習單 筆 尺	20 分鐘	

	<p>玉米水餃(玉米+水餃) 地瓜米苔目甜湯(地瓜+米苔目) 紫米紅豆粥(紫糯米+紅豆) 紫米栗子粽(紫米+栗子)</p> <ul style="list-style-type: none"> 複合題: 芋頭西米露+玉米水餃(芋頭+西米露+玉米+水餃) 紅豆紫米粥+玉米水餃(紫糯米+紅豆+玉米+水餃) 			
<p>1. 了解主食應 1/3 以上為未精製全穀雜糧類 2. 了解部分人群應注意未精製全穀雜糧類攝取 3. 破除全穀雜糧類相關迷思</p>	<ul style="list-style-type: none"> 飲食小撇步 (p. 13) <ul style="list-style-type: none"> 以互動遊戲教導長者每餐未精製全穀類應佔主食1/3以上 不適合全穀的人群 (p. 14) <ul style="list-style-type: none"> 提醒長輩慢性腎臟病、麩質過敏、消化功能不佳者要注意未精製全穀雜糧類攝取 全穀迷思 (p. 15) <ul style="list-style-type: none"> 糖尿病患吃飯血糖上升快? 黑米和紫米一樣嗎? 	簡報	10 分鐘	互動遊戲部分要點擊圖片才有反應
<p>1. 能夠簡單快速製備未精製全穀雜糧類餐點</p>	<ul style="list-style-type: none"> 餐食製作-地瓜蛋沙拉吐司 (p. 17-19) <ul style="list-style-type: none"> 以全麥土司、地瓜作為主食選擇，並增加鮭魚及雞蛋作為優質的蛋白質來源，以優格取代美乃滋增加潤滑口感 	<p>塑膠手套、塑膠袋、盤子、碗、湯匙、食物剪刀 食材(全麥土司、雞蛋、優格、地瓜、鮭魚罐頭、玉米罐頭、鹽、黑胡椒)</p>	30 分鐘	



健康藏在全穀中

製作者：廖延苓 練怡萱



猜猜我是誰?!



慢

中

快

全穀雜糧類有哪些?



米類

米、白米、糙米、紫米、
蘿蔔糕、小湯圓



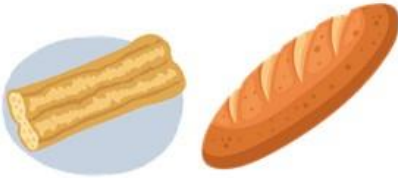
雜糧類

玉米(粒)、薏仁、蓮子、
南瓜、菱角、豌豆仁



根莖類

馬鈴薯、地瓜、山藥、
芋頭、蓮藕



麥類

麵條、餃子皮、饅頭、
麵包、油條、甜不辣



高蛋白質乾豆類

紅豆、綠豆、花豆、
蠶豆、鳶嘴豆



其他澱粉製品

冬粉、藕粉、西米露、
米苔目、蛋餅皮

全穀雜糧類重要性

主要能量來源

腦、神經系統及紅血球細胞所需
能量主要來自葡萄糖

節省蛋白質

若體內沒有足夠醣類，則身體會分解蛋白質來生成葡萄糖，以維持血糖和重要器官的功能。蛋白質即無法行使修補及建造組織之功用

猜猜他是哪一類??

精緻



白薏仁



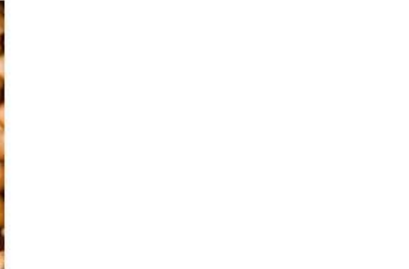
大麥仁 / 小薏仁



未精緻



紅薏仁 / 糙薏仁



猜猜他是哪一類??

精緻

未精緻

豆魚蛋肉類



毛豆



豌豆仁



四季豆

猜猜他是哪一類??

精緻



冬粉



未精緻



地瓜



南瓜

猜猜他是哪一類??

精緻



白米



未精緻

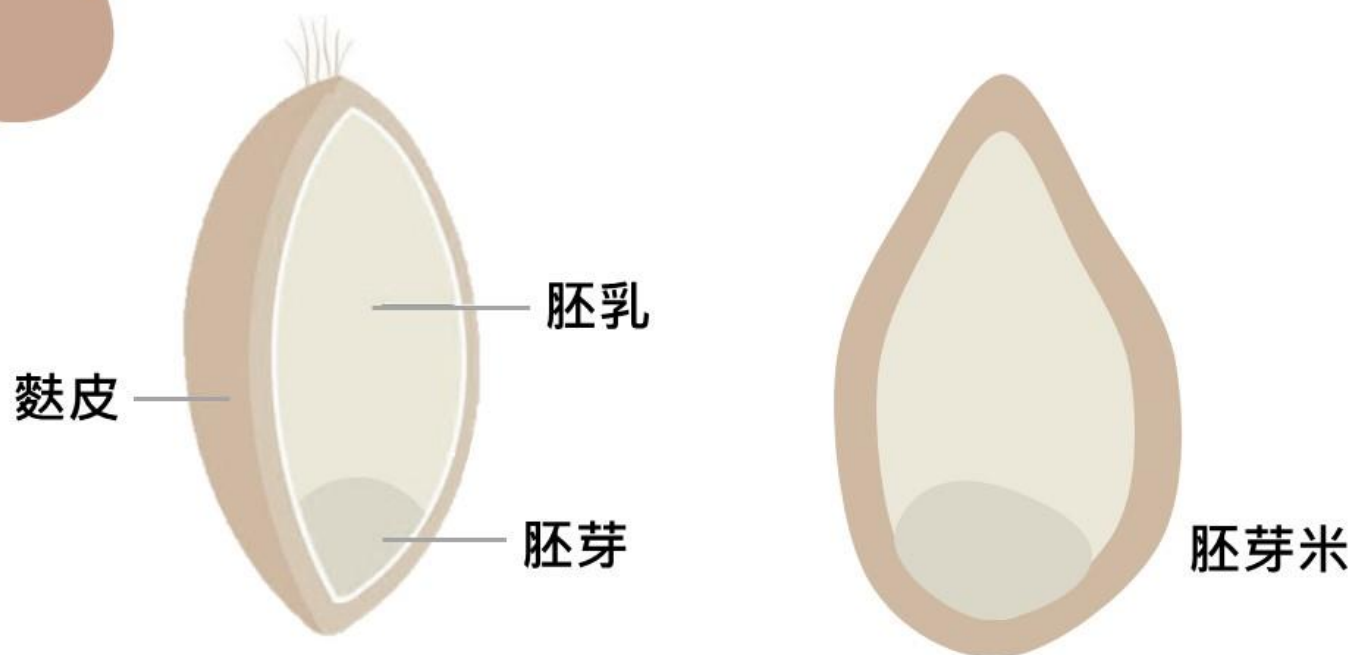


紫米



糙米

什麼是全穀??



為何選未精緻全穀雜糧類

富含較多膳食纖維

延緩血糖上升

增加飽足感

降低膽固醇

維持腸道健康，排便順暢

植化素

抗氧化、抗癌、抗發炎、抗老化

維生素、礦物質

參與身體代謝反應

精製 vs 未精製全穀雜糧類



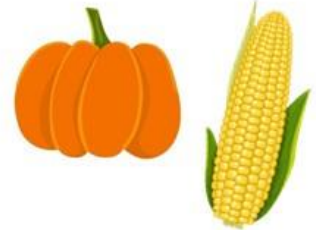
米類

糙米、黑(糙)米、胚芽米
白米、蘿蔔糕、小湯圓



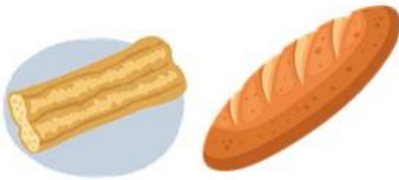
雜糧類

玉米(粒)、薏仁、蓮子
、南瓜、菱角、豌豆仁



根莖類

馬鈴薯、地瓜、山藥
、芋頭、蓮藕



麥類

全麥土司、燕麥片
白麵條、即食麥片、饅頭
、麵包、油條、甜不辣



高蛋白質乾豆類

紅豆、綠豆、花豆
、蠶豆、鳶嘴豆



其他澱粉製品

冬粉、藕粉、西米露
、米苔目、蛋餅皮

全

穀

魔術方塊



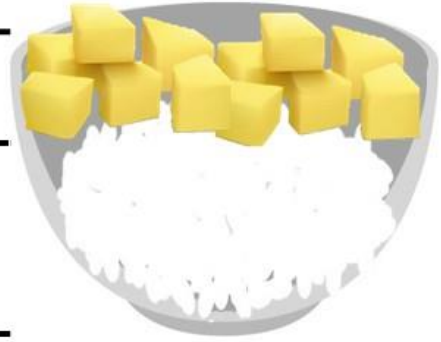
選擇小撇步

未精製全穀雜糧類攝取應佔主食之多少比例？

A) 1/2 B) 1/3 C) 1/4 D) 1/5



1/3



南瓜



玉米



紅豆



糙米



黑糙米

不適合吃**未精緻**全穀雜糧類

腎臟病患者

腎臟為主要排泄鉀和磷的器官，故腎臟病患者需注意未精緻全穀雜糧類的食用量，其含有較多的鉀和磷

消化不良者

未精緻全穀雜糧類纖維含量高，對於腸胃功能障礙的病人，依醫生/營養師建議使用，以免增加腸胃負擔。

麩質過敏者

迷思¹ 不一樣!!!

黑米和紫米一樣嗎?

	黑米	紫米
外型		
別名	黑糙米	黑糯米
黏度	較低	較高
橫剖面顏色	透明狀	白霧狀
常見料理	紫米飯	甜米糕、紫米粽
注意事項	血糖波動小	血糖波動大 攝取過多易脹氣

迷思2 糖尿病患吃飯血糖上升快？

不一定!!!



飯還是要吃!!!

只是選擇的種類可略為調整

未精緻全穀雜糧類有較高的膳食纖維含量，可嘗試以糙米、黑糙米、地瓜等替換部分白米

動動手

地瓜蛋沙拉吐司

清洗雙手，活動準備開始~



動動手



地瓜蛋沙拉吐司



食材

全麥吐司 2片
鮭魚 15g
玉米 1小匙
地瓜 30g
雞蛋 半顆
優格 20g

調味料

黑胡椒 適量
鹽 適量

動動手



地瓜蛋沙拉吐司

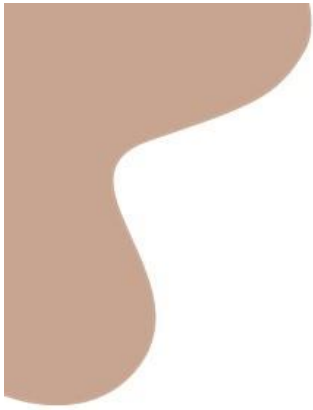
步驟

1. 將地瓜和雞蛋洗淨放入電鍋蒸
2. 將蒸熟地瓜、蛋黃以湯匙壓成泥，並加入優格、蛋白丁和玉米粒攪拌均勻備用
3. 將地瓜泥和鮭魚平鋪至全麥土司上，並以另外一片吐司覆蓋
4. 使用模具或碗將其往下壓出形狀



地瓜蛋沙拉吐司





動動手



地瓜蛋沙拉飯糰



食材

黑糙米飯 50g
胚芽米 25g
白米 25g
海苔 一片
玉米 1小匙
地瓜 30g
雞蛋 半顆
優格 20g

調味料

黑胡椒 適量
鹽 適量

動動手



地瓜蛋沙拉飯糰

步驟

1. 將各式米、地瓜和雞蛋洗淨放入電鍋蒸
2. 將蒸熟地瓜、蛋黃以湯匙壓成泥，並加入優格、蛋白丁和玉米粒攪拌均勻備用
3. 將飯放入三角模型中，鋪上地瓜泥，並以另外一種飯覆蓋
4. 脫模並貼上海苔即完成

