



聰明補鈣固骨本營養教育教案

教案名稱：「鈣骨力」，吃出健康好骨氣

適用對象：社區據點長者

教案作者：馨時代營養諮詢機構(團隊)

聰明補鈣固骨本			
教案名稱	「鈣骨力」，吃出健康好骨氣 (備註: 鈣骨力翻成台語=勤勞，骨力=鼓勵吃鈣)		
教學時間	每一堂課60分鐘，總共三堂課		
教學對象分析	<p>進入老年期的長者，子女多已成家立業，大多已沒有心力和體力照顧長輩。也因為從中壯年起多種慢性疾病，有過多的飲食限制，喝牛奶怕拉肚子，吃豆腐怕結石，加上年歲越來越高，身體機能衰弱，咀嚼吞嚥困難等營養不良問題，造成衰弱、失能的狀況產生。且老年人進食態度大多是消極的，只要吃得飽、吃得下就覺得沒有營養問題，很多老人也不願為了自己的健康而吃自己不愛吃的東西，且飲食習慣已累積多年，改變不易。</p>	教學者身分	營養師

<p>設計理念</p>	<p>老年人平常飲食習慣大部分都吃得很簡單，所以在某些營養素方面大多攝取不足，故希望透過此教案的設計，提高老年人了解鈣質這營養素對身體的重要，並且願意嘗試高鈣飲食，期望在鈣質攝取量提高之後，可以睡得更好，降低骨質疏鬆、骨折、抽筋的問題。更希望因為鈣質攝取的提升，讓生活品質上升，降低因為跌倒造成活動力下降甚至死亡的情形。</p>
<p>教學目標</p>	<p>認知目標:了解鈣質食物對於骨質的重要性，以及那些食物當中含有鈣質。</p> <p>態度目標:願意嘗試高鈣食物入菜，可以勇敢面對改變飲食習慣的挑戰。</p> <p>行為目標:增加乳製品食物的攝取量，或者是能更多元攝取各類高鈣食物，例如將紅莧菜、豆製品等食物入菜。</p>
<p>教學法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PPT 簡報教學。 2. 小組討論法。 3. 學習單(如何烹調食物、攝取頻率) 4. 遊戲化教案(將運動和高鈣知識結合，實際體驗活動力的重要，因此能提高鈣質補充的意願)。 4. 實際食譜製作試吃。
<p>成效評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知評量:前後測問卷、遊戲化過程當中學員學習參與的狀況。 2. 態度評量:實作高鈣食物的過程，讓學員嚐試不同高鈣料理，學員的反饋，回家後願意怎麼開始多吃高鈣食物，以及對於料理食用時的心情。 3. 行為改變:學員從一開始第一堂課到最後一堂課的高鈣食物飲食攝取頻率問卷

<p>教學活動素材</p>	<p>(請列點呈現教材/教具，如：學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記並上傳至雲端資料夾中)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鈣骨力，吃出健康好骨氣 PPT 2.高鈣食物大考驗 MP4檔 3.前後測問卷 4.鈣質食物攝取頻率問卷(學習單) 5.請畫出吃高鈣食物是什麼心情(學習單) 6.高鈣食譜 7.高鈣食物跳格子 PDF 檔
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.台灣長期營養照護作業訓練手冊。 2. 台灣地區老人營養健康狀況調查 1999-2000 老年人飲食營養知識、態度與行為調查結果。 3. 衛生福利部-存「骨本」、抗「骨鬆」。 4. 衛生福利部-活力灌「鈣」，全民健康好骨氣 5. 衛生福利部-更年期與骨質疏鬆 6. 國民健康署-預防骨質疏鬆海報 7. 衛生福利部 國健署 公版-我的餐盤簡報 8. 衛福部食藥署食品營養成分資料庫:每100g 鈣含量

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
引發動機~鈣質為 什麼那麼重要	前測~ 了解這群民眾對於鈣質、骨本的知識到哪裡?	前後測問卷 高鈣食物攝取 頻率問卷	10min	
	講述骨質問題會隨著年齡而流失的過程，因此隨著年齡越來越高，預防骨質密度有哪些重要性。	PPT簡報呈現	10min	
	骨質密度的解釋- 請學員分組，約4-5人一組，折餅乾體驗，請學員同時折兩種餅乾，口糧餅乾及夾心餅乾，折完後討論這兩種餅乾硬度的差別，之後請學員討論分享，並帶入骨質密度相關性。	買餅乾讓學員 實際折看看， 比喻成人體的 骨質，體驗法 帶入主題。	15min	

	<p>小組討論法~</p> <p>自己或家人是否曾經有過跌倒或者是因一些因為骨質疏鬆症問題影響生活品質事件發生。讓學員自覺缺鈣和骨質疏鬆的嚴重性是什麼。</p>	分組討論法	15min	
	<p>結尾~</p> <p>現場隨機抽幾個人詢問平常怎麼吃?簡易介紹有關於高鈣食物，回家願意吃多少高鈣食物，看看目標值是否比原本吃的食物有增加。</p>	<p>PPT</p> <p>高鈣食物攝取 頻率問卷</p>	10min	
<p>補鈣和顧骨本之間的關係-鈣知識和運動的設計和結合</p>	<p>回顧一下上次課程，請學員回覆試教有哪些食物是屬於高鈣食物，並且請學員在填寫一下高鈣食物攝取頻率問卷，檢視一下和目標值有多少差距，是否有達標。</p>	食物頻率問卷	10min	
	<p>高鈣食物更深入介紹</p>	PPT	10min	

	<p>考考看~高鈣食物記得多少?</p> <p>播放高鈣食物 PPT，請大家一起中座位當中坐起來，如果是高鈣食物就深蹲一下</p> <p>(PS. 教一下深蹲正確知識，若是大部分都有膝關節問題，再針對那場課程民眾活動狀況做適合負重的動作)</p>	<p>高鈣食物大考驗 MP4檔</p>	<p>10min</p>	
	<p>吃高鈣食物時候心情畫畫看~</p> <p>很多時候想吃某些食物，可能因為這食物的味道，喚起了自己以前某段時期的回憶，因此在課程設計上或許盡可能引導他們曾經吃過某些食物時的感覺，希望藉由被喚起的記憶讓他們願意嘗試行為的改變。</p>	<p>學習單~請畫出吃高鈣食物的時候是什麼樣的心情</p>	<p>15min</p>	
	<p>高鈣食物跳格子~</p> <p>1. 希望結合運動的方式，讓學員體驗骨頭活動力對身體的重要，在跳格子的終點擺滿貼了食物的寶特瓶，請學員分組，根據指示跳格子到最後，並選擇一個貼高鈣食物的保特品。</p> <p>2. 一次一位學員跳格子，比賽看哪一組學員拿到的保健品最多，表示活動力最好，計分在這些保</p>	<p>高鈣食物跳格子 PDF 檔</p>	<p>15min</p>	

	<p>特品裡面確定是高鈣食物的有幾個，看哪一組獲勝。</p>			
實作體驗課	<p>確認民眾最近在家吃了多少高鈣食物，以及在家會做什麼樣的高鈣料理</p>	食物頻率問卷	10min	
	<p>高鈣食物實際烹調</p> <p>根據不同社區可以提供的配備(果汁機、烤箱、空間)考量，決定採用哪一種高鈣食譜菜餚，讓民眾實際製備、烹調、享用。</p>	<p>高鈣食譜 PPT</p> <p>活動照片</p>	40min	
	<p>課後討論~</p> <p>大家一起享用料理，互相分享食物，以及最後討論還可以用哪些食材去替換，在家可以簡易製備烹調的方法</p>	小組討論法	10分鐘	

高鈣食譜實作

藍莓牛奶(一人份)

牛奶240C.C

藍莓5顆

黑芝麻1茶匙



潤餅捲(一人份)

豆干絲30g

雞胸肉30g

紅蘿蔔10g

綠豆芽10g

小蕃茄5顆

優格1茶匙



地中海飲食~焗烤土司

- 鮭魚罐頭**2**罐
- 鳳梨罐頭**1**罐
- 全麥土司每人**1**片
- 彩椒**1**個
- 花椰菜**1**顆(先燙過)
- 玉米罐頭**1**罐
- 起司**2**包
- 洋蔥**1**顆



越南春捲(二人份)

- 越南米紙3張
- 小黃瓜2條
- 紅蘿蔔1條
- 蝦仁10隻
- 豬肉200g
- 生菜100g
- 芝麻醬1茶匙

