



均衡飲食、我的餐盤營養教育教案

教案名稱：總鋪師的一天及選拔秀

適用對象：社區據點長者

教案作者：臺中市福瑞診所(團隊)



均衡飲食、我的餐盤教學活動設計			
教案名稱	總鋪師的一天及選拔秀		
教學時間	50-60 分鐘	教學者身分	營養師或醫護人員(需前訓)
教材來源	自編	教學對象分析	社區媽媽教室成員及照服員
設計理念	期許對健康烹調有不一樣的新認知及新”煮”張, 並達到健康營養又美味, 藉由虛擬的辦桌師傅, 從原食物到餐桌, 並達到育教於樂, 讓吃拉進每一個人的距離: 讓吃動起來, 由社區醫師、藥師到營養師; 一起生活化的照顧健康及亞健康的民眾。		
教學法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述故事法。 2. 分組教學法。 3. 互動剪貼營養教育(互動教學法)。 4. 選拔競賽(互動成果展) 		
教材來源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡每日飲食指南。 2. 大賣場的彩色購物單張(促銷活動 DM) 3. 現代保健藥物食材大全。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓少油, 少鹽, 少糖不再是口號。 2. 正確採買應時蔬果及教導原食物的製作。 3. 正確了解中藥材與食物之間的關係, 吃藥不如食補。 		
成效評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠正確的寫出應時食物及一天的均衡食材。 2. 小組能正確的剪貼出六大類食物。 3. 完善設計出均衡的 3 菜一湯食譜並正確使用中藥材。 		

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
1. 正確的採買知識, 並達到均衡營養的觀念, 落實少油、少鹽及少糖的烹調觀念。	1. 利用說故事引導均衡營養觀念。	單槍投影	10分鐘	6-10人/組並選出小組長。
2. 能夠組合利用多種食物烹調觀念, 少調味並煮出原食物的美味技巧。	2 取出賣場DM, 讓學員正確分出六大類食物, 並分組找出錯誤, 營養師指出錯誤之處及糾正。	剪刀, 半開壁報紙, 膠水, 2-3本大賣場生鮮DM	15分鐘	
3. 利用教學及頒獎來正增強所學到的知識, 並落實於生活。	3. 透過營養師的教學及學員互動, 寫出三菜一湯, 並選拔出“金牌總鋪師”, 給予獎勵。		20分鐘	
4. 發揚藥食同源的理念, 讓大家對中藥入膳, 有更正確的使用及注意重點。	4. 結論及頒獎	獎品	15分鐘	

教學活動素材		
教材/教具	名稱：總鋪師教您如何逛市場	名稱：總鋪師的選拔秀
	教材一：每日飲食指南賣場的廣告宣傳單張	教材二：常見藥膳中藥圖片
學習單 (附上原始檔)	名稱：總鋪師教您如何逛市場 名稱：總鋪師的選拔賽	
課程講義 (附上原始檔案)	名稱：總鋪師的一天(PPT檔) 名稱：總鋪師的選拔秀(PPT檔)	



此

教材一(每日飲食指南)

說明:此份教材說明均衡營養的基本概念及重要性。

教導重點:講述圖表的分類(六大類食物)及攝取份數(多寡)及他的重要性。

學習重點:從學習當中,學會食物的分類,並能正確剪下賣場 DM 中的食材放在空白處,若 DM 當中找不到這些食物,授課者可以口述,請他們寫在空白處即可,學習講解時間 10 分鐘,剪貼 15 分鐘。

總鋪師教您如何逛市場學習單張(半開壁報紙則為各組上台說明之用)正面

提示:請各位學員,在半開的空白紙張(或 A4),劃出五條放射線,代表六大類的食物每日攝取的量,而放射出的寬幅,代表它每天的攝取份量。決定你的線條寬幅之後,請將每一組手邊的賣場傳單剪下來(你認為這些食物照片是六大類食物分類的哪一類,貼在你覺得適當的位置,若這六類食物,不在您的賣場 DM 上,可以自己書寫上或請指導員協助。(六大類分別為:全穀雜糧類/蔬菜類/水果類/豆魚蛋肉類/乳品類/油脂堅果種子類)

您的意見及它組的提問:

教材二:常見藥膳中藥圖片

1. 四神藥材: 芡實、蓮子、淮山、茯苓

功效: 具有溫脾、健胃、補腎、利濕的效果

芡實



蓮子



淮山(山藥)



茯苓



2. 四物藥材: 當歸、川芎、白芍、熟地

功效: 調益榮衛, 滋養氣血」的功效

當歸



川芎



白芍



熟地



3. 人蔘枸杞藥膳藥材: 人蔘、紅棗、黑棗、枸杞、當歸

功效: 明目、補中益氣, 增強體力

人蔘



紅棗



黑棗



枸杞



當歸



以上參考資料自: 西北國際文化有限公司 現代保健藥物食材大權 柴瑞震編者

總鋪師選拔秀學習單張二

說明:此單元延續上一單元活動,當您知道六大類食物及均衡攝取觀念之後,即將進入下一單元,我們將請大家設計藥膳一道(湯品)+三菜(請針對上一堂課你所學習到的,設計出三道菜,並寫出品名,材料及作法(四人份),從中我們將選出前三名給予頒獎;評比計分方法:菜名 10%,菜色營養均衡度 50%,設計理念 30%,團結氛圍 10%

阿福師的改變

1. 當廚師這麼久,原來吃能讓人興奮,讓人有希望,健康菜單是未來的趨勢.
2. 若能教育民眾,人人懂得採買,在家做簡單的料理,天天為家人辦桌,這是拉近感情的最佳方式.
3. 煮的健康,吃的營養;不再是主婦遙遠之路.
4. 就來一場總舖師選拔賽吧!

巨量營養素

醣類

主要的來源:全穀雜糧類,如米飯,麵包,饅頭,地瓜,芋頭或雜糧類。約佔每日總熱量56-63%

蛋白質類

主要的來源:豆魚蛋肉類,或奶類及乳製品。約佔總熱量12-14%

脂肪類

主要的來源:肉類,油脂及堅果類。約佔總熱量25-30%

每日飲食指南 每日飲食指南



此份圖表取自行政院衛生署每日飲食指南

各類營養素的建議攝取量

全穀雜糧類:1.5-4碗(大同瓷碗)

豆蛋魚肉類:3-8份(1份=1兩=3手指寬度及厚度)

乳品類:1.5-2杯(240ml/杯)

蔬菜類:3-5份(1份約100公克=半碗)

水果類:2-4份(1份約柳丁大小1個)

攝取量會依照性別,年齡,生理狀況(生病或懷孕),工作狀況(輕,中,重)而不同,若要詳細資料請營養師協助

你我

一天需要那些營養素

●巨量營養素(能夠提供熱量的營養素)

醣類:提供熱量

蛋白質:建造修補組織

脂肪:提供熱量,保護臟器

●微量營養素(需要量少,沒有熱量,缺乏不可)

維生素:作為代謝及輔酶之用

礦物質:維持正常生理及體內電解質平衡之用

正確採買食材必備戰帖(一)

- 1.全穀雜糧類:盡量採買原食材(如米,麵粉,芋頭,地瓜馬鈴薯,而不是米血,芋頭酥,地瓜,馬鈴薯薯條),且少過度加工如糙米會優於白米,並且少量購買,並低溫存放。
- 2.豆魚蛋肉類:購買有產銷履歷或有安全認證的肉品,另外三餐要輪流製備,每一種食材,且少用加工醬料來烹煮。
- 3.蔬菜類:選擇當季的蔬菜,葉菜類,瓜類或夾豆類蔬菜要均勻分配於菜色當中;並選擇安全蔬菜。

正確採買食材必備戰帖(二)

4. 乳品類:你可以選擇植物蛋白(如豆漿)或動物蛋白,牛奶(分脫、低、全脂奶:可以依照家裡使用油脂狀況來選奶如常炒菜,煎魚,油炸食材的家庭,可以選擇脫或低脂牛奶)。記住營養成份都相同,只是熱量及油脂不同而已。
5. 水果類:應時水果都可以攝取,注意熱量多寡不在於它的甜度,而是它的量。
6. 油脂及堅果類:油脂通常要選擇單一純油脂,不要選擇調合性油脂;不同的油脂有它的屬性及燃煙點,需要油炸請選擇飽和性油脂(多為動物油燃煙點高),一般炒菜可選黃豆油,橄欖油(燃煙點低)拿來拌菜;另外攝取過多,都會有體重或血脂肪高的問題。

逛市場買菜說明二

在時間內完成各組的採買活動(利用賣場的廣告紙,將六大類食物,依序剪下來並張貼在學習單張的背面;當剪貼時間結束之後,請組長將貼好的作品放在講台前,接受大家的找碴工作及建議)。

其他組別學員要檢視報告組,是否有將食物貼錯位置,另外上課的指導員或營養師,會再出3種食物(材)讓大家分類,最後選出錯誤最少的一組為獲勝組。

逛市場買菜去

多看幾家比較一下營養不失分

買好菜,要請大家來開菜單囉

還有下半場的總鋪師選拔秀,請加油!

逛市場買菜說明一

各組會有一張半開的壁報紙,您可以選擇組別顏色,並先寫上您的組名。在紙上畫出五條放射線,代表六大類的食物每日攝取的量,而放射出的寬幅,代表它每天的攝取份量。決定你的線條寬幅之後,請將每一組手邊的賣場傳單剪下來(你認為這些食物照片是六大類食物分類的哪一類,貼在你覺得適當的位置,若這六類食物,不在您的賣場DM上,可以自己書寫上或請指導員協助。每一大類食物至少要有三樣外加三樣指定題,才完成所有採買工作。

社區營養教案徵選活動 總鋪師的選拔賽

福瑞診所&人文營養有機店&北醫藥學系
陳惠華營養師
高育琳醫師
北醫藥學系高子為

總鋪師選拔賽方法

將學員6-10人分一組,並選出一位組長;比賽的時間約20-25分鐘。各組學員需在時間內書寫三菜一湯的食譜、作法及設計理念,再由組長上台說明(時間2分鐘);此時營養師或指導員需從中選出3組獲勝名單,並說明獲勝的原因。

總鋪師的選拔賽

評分方法

- 菜名10%
- 菜色營養均衡度50%
- 設計理念30%
- 團結氛圍10%

緣由

為了落實日常生活飲食均衡營養觀念,阿福師與陳營養師結合,改變以往的烹調方式,走向更健康的辦桌菜,因此他們希望大家都能分享,好吃又營養的佳餚;特舉辦一場書面辦桌菜的菜單選拔賽。

三菜一湯菜單內容

1. 主菜1道(葷素不拘,主要以蛋白質為主)
2. 半葷菜(肉類蛋白質或素食蛋白加青菜)
3. 蔬菜1道(葷素不拘,主要以蔬菜類為主)
4. 藥膳湯飲一道(葷素不拘)
5. 每道菜材料份量為四人份

正確烹調食材的注意事項(一)

1. 油溫都不要太高,且正確烹調用油。烹調高溫要用燃煙點高的飽和性油脂(室溫下是固狀油),不要高溫(250度以上)爆香食材。
2. 烹調時不要過度調味,盡量用食物來增加美味,如肉類的甜味,魚肉的鮮味,辛香料的氣味(洋蔥,香菜,蔥,薑,蒜,辣椒,黑胡椒,香菇,九層塔等。)
3. 有些食材有甜味如玉米,洋蔥,紅蘿波,甜菜根,青木瓜,樹薯,青椒,彩椒等,因此為了降低調味品的使用,可以選擇這些食材來搭配,除了增加食物的多元性,營養,更能降低它的調味品使用。

書寫格式(請簡要)

- 品名:
- 主要材料
- 調味料
- 作法
- 設計理念
- 中藥材料(湯品) —— 品名
中藥材料
主要材料
作法
設計理念

正確烹調食材的注意事項(二)

4. 蛋白質類的食物,要注意火候及烹調時間,避免過久讓肉質變老,影響口感。
5. 善加利用一些天然發酵的食材入菜。如紅糟,味噌,酸白菜,豆豉,酸豆。
6. 食物配菜要多色彩及多元化,烹調方式要越簡單,並且不破壞它的營養素。
7. 抗氧化的食物,多含在顏色鮮豔的蔬菜或水果當中;請每天要入菜,如綠色葉菜類,茄子,青椒,彩椒,紅鳳菜,地瓜葉等。

示範菜單

正確烹調食材的注意事項(三)

8. 飲食要均衡,三菜一湯不能少。
9. 正確使用中藥材,不但可以增加食物的多元性,更能利用中藥的屬性來調整體質。
10. 中藥烹調的注意事項
 - 正確萃取中藥的湯汁,不是煮越久越好。
 - 配合節令來進補身體。
 - 不要使用單一藥材來入菜,容易引起反作用。
 - 有傷口或極度虛弱者,不適宜用中藥來進補。
 - 孕婦或小孩攝取中藥時要請教專業人員指導。

藥膳湯品:四神芋頭排骨湯

中藥材: 芡實3錢、蓮子3錢、淮山3錢、茯苓3錢、紅棗5-8個

材料: 上排300公克,大甲芋頭200公克

調味料: 無(藥膳湯品盡量原味呈現,不加鹽巴;才能吃
出食物原味)

作法:

1. 上排洗淨,丟入滾水(去血水及川燙)備用
2. 芋頭去皮,切大塊,並過油備用
3. 先將中藥材洗淨,加入水1000ml熬煮30-40分鐘之後
4. 將步驟1的上排丟入藥膳再燉煮30分鐘
5. 最後將步驟4再加入過油芋頭再煮15分鐘即可上鍋。

品名:醋溜魚片

材料:鯛魚片300公克,黑木耳50公克,小黃瓜80公克,紅蘿蔔60公克,蔥20公克,嫩薑絲10公克

調味料:太白粉30公克,鹽巴5公克,黃豆油15ml,白醋20ml,麻油5ml

作法:

1. 鯛魚片切約8公分*5公分大小並抹上鹽巴及太白粉備用
2. 起油鍋爆香蔥白並加入紅蘿蔔片>小黃瓜片>及黑木耳片
3. 1+2煮熟魚片之後加入白醋,及薑絲蔥綠,起鍋溝明芡,最後滴上麻油並起鍋

菜單設計理念

1. 充分輪替每一種食材,主材料並盡量不要重複。
2. 烹煮的方式,合乎辦桌文化;有烤、溜、穿燙及一道中藥材(四神)大人小孩都能吃且顧脾胃。
3. 每一道菜色彩都很豐富及多元。
4. 迎合現代忙碌人,食材易取得,不費工烹煮時間短。
5. 三菜一湯均衡又營養。

品名:烤黃金雞腿

材料:棒棒雞腿4支、栗子南瓜300公克、洋蔥絲100公克

調味料:醬油15ml,鹽巴5公克,白色芝麻粒10公克、黑胡椒

作法:

1. 棒棒雞腿洗淨,加鹽巴及醬油醃10-15分鐘加入切好3-4公分大小栗子南瓜
2. 烤箱預熱10分鐘>雞腿及南瓜入烤箱10-15分鐘撒上白芝麻粒及黑胡椒即可

健康新”煮”張總舖師

出爐了

品名:萬綠叢中一點紅(油拌菠菜捲)

材料:菠菜400公克,蒜頭10公克,枸杞10公克

調味料:橄欖油,鹽巴

作法:

1. 菠菜洗淨川燙成捲,並切成小段
2. 橄欖油+蒜末及鹽巴>拌入菠菜捲>撒上枸杞起鍋即可

得獎者

第一名

第二名

第三名

營養師(指導員)的叮嚀

1. 均衡攝取六大類食物
 - 全穀雜糧類 1.5-4碗(大同瓷碗)
 - 豆蛋魚肉類 3-8份(兩)
 - 乳品類 1.5-2杯(240ml/杯)
 - 蔬菜類 3-5份(2-3碗)
 - 水果類 2-4份(柳丁大小)
 - 油脂或堅果類 1份(一大匙)

營養師(指導員)的叮嚀

2. 請採買應時的蔬菜水果及安全的肉品或奶類
3. 烹調食物,盡量不用加工製品,若使用請買安全有標章的加工品。
4. 煮出食物的原味,利用天然辛香料提味(如:蔥、薑、蒜、胡椒、麻油、洋蔥、咖哩、九層塔、香菜、芹菜、紅糟、紅茶來提味)。
5. 藥食同源,利用中藥材來強化食物的平性,進而達到體質的調養。

營養師(指導員)的叮嚀

6. 讓食物變得更多元化,並將辦桌菜融入日常生活餐點中。
7. 讓學員了解,各類食物的重要性,杜絕家人過食或挑食的習慣。
8. 正確使用烹调用油,讓油脂低溫烹調。
9. 慎選調味料,盡量以鹽巴及黑胡椒或麻油來提味,其他調味品少用。
10. 讓食物變得五顏六色,避免單調。