

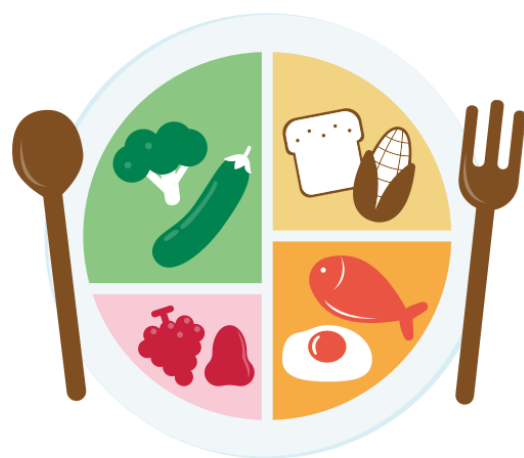


均衡飲食、我的餐盤營養教育教案

教案名稱：享樂餐廳~上菜囉！

適用對象：社區據點長者

教案作者：新竹市慢病跨領域照護中心營養組(團隊)



均衡飲食、我的餐盤教學活動設計			
教案名稱	享樂餐廳~上菜囉!		
教學時間	2小時	教學者身分	營養系實習生、PGY 營養師及營養師
教材來源	自創，參考國民健康署我的餐盤海報	教學對象分析	失智據點長者(輕度/中度)
設計理念	<p>此教案教學創意來源是日本「上錯菜的餐廳」，東京某電視台導演小國士朗發起的認識「失智症」的活動，小國先生召集了「失智症」中老年人齊聚在快閃式「上錯菜的餐廳」裡擔任服務生，在2017年時展開這樣的活動，邀請正常人來餐廳用餐；在這間餐廳裡，你永遠不知道服務生會上什麼菜來給你；換著角度來想，是一件多麼充滿驚喜的事情，來店消費的客人，與失智症的奶奶或是爺爺相處過後，發現原來就算患病了，也應該保持健康的心情，並且不要把自己隔絕起來，同樣也激勵了自己用更多的耐心，以及鼓勵自己身邊有失智症的長輩能夠重新振作起來。</p> <p>依長者失智程度的等級(依據心理師進行 AD-8 評估結果)分派擔任餐廳的服務角色及任務。在餐廳中讓長者們角色扮演做六大類食物的販售，在扮演各個角色的過程中可以複習及加深對於「我的餐盤」的記憶，也可以讓失智長者們可以練習挑選食物→辨別食物顏色及六大類食物的種類、增進人際溝通及社會互動、經由採購食物的過程靈活腦力、顏色辨別及計算金錢等活動強化腦力，此外還可以讓失智長者們在功能性教佳的長者或志工的帶領下，增加自己練習計算採買之後的總金額並付帳，透由點餐付款的活動可以增加失智者與他人有所互動交流，並練習到與他人表達及計算思考的經驗，亦可讓志工或功能較好的民眾體認及同理失智症的病程。</p>		
教學法	講述討論 角色扮演 實際演練		
教材來源	衛生福利部國民健康署我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=170		

<p>教學目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 採買到自己想吃的食物≥ 2種。 2. 能判斷出食物的顏色，說出顏色≥ 1種。 3. 能分類此食物在食物六大類的分類種類，說出食物類別≥ 1種。 4. 順利說出我的餐盤的口訣≥ 1個。
<p>成效評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 任務達成率：順利採買到不同食物類別：≥ 2種。 2. 分辨顏色得分：能順利說出食物的顏色給10分，若能再想出同一種顏色的食物再給10分，累計同一組人員可以獲得總分。 3. 說出食物種類及對應口訣正確率：選購的食物說出是食物六大類的哪一類，並將對應出我的餐盤的口訣。 <p>能順利採買到2種不同類別的食物，並能順利說出食物的顏色，食物的六大類的哪一種類？看看可否說出這2種食物中的我的餐盤之口訣</p>

教學計劃

教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
<p>1. 採買到自己想吃的食物 ≥2種。</p> <p>2. 能判斷出食物的顏色，說出顏色 ≥1種。</p> <p>3. 能分類此食物在食物六大類的分類種類，說出食物類別 ≥1種。</p> <p>4. 順利說出我的餐盤的口訣 ≥1個。</p> <p>備註：以上目標可依長者功能性調整。</p>	<p>1. 事前準備：</p> <p>(1)於活動前備齊六大類的食物，每種類食物約為 2~4 樣且顏色都不同，每樣食物都有不同的價格。</p> <p>蔬菜類：苦瓜、大蕃茄、地瓜葉、小黃瓜、金針菇等…</p> <p>全穀雜糧類：饅頭、白飯、蘇打餅乾、地瓜、皇帝豆、栗子等…</p> <p>豆魚蛋肉類：雞絲、嫩豆腐、煎蛋、豆漿、毛豆、黑豆等…</p> <p>乳品類：低脂鮮乳、奶粉、起士片等…</p> <p>水果類：葡萄、小蕃茄、蘋果、芭樂、香蕉等…</p> <p>油脂與堅果種子類：培根、腰果、芝麻、花生、酪梨等…</p> <p>(2)食物六大類海報 2 張及我的餐盤餐墊 10 張。</p> <p>(3)假鈔票製作：面額 1000 元 x2 張、500 元 x2 張、200 元、100 元、50 元、10 元各 15 張。</p> <p>(4)角色任務分配：店長 1 名、收銀員 2 名、服務員 4 名、其他都是顧客，將功能好些的長者擔任收銀員及服務員，店長選擇功能最好的長者輪流擔任，營養師及營養實習生擔任食物分類及我的餐盤口訣的輔導員，從旁指導長者回答情形。</p> <p>(5)準備名牌數張：將姓名及角色貼於名牌上。</p> <p>2. 活動流程：</p> <p>(1)活動準備人員將備好的食物</p>	<p>1. 六大類食物各 4-5 種共 30 種。</p> <p>2. 假鈔票製作：面額 1000 元 x2 張、500 元 x2 張、200 元、100 元、50 元、10 元各 15 張。</p> <p>3. 六大類食物海報 2 張</p> <p>4. 我的餐盤餐墊 10 張</p> <p>5. 名牌 30 張</p> <p>6. 奇異筆 3 支</p>	<p>1-2 小時</p>	

	<p>擺放於桌上，將假鈔均分給參與活動者。</p> <p>(2) 營養師先利用食物六大類海報及我的餐盤餐墊進行飲食類別的教學活動，並於牆壁及收銀檯後面掛上海報，讓長者將我的餐盤餐墊帶回位置上，至於桌面上，可當成採購過程中適時提醒長者類別及口訣的教具。</p> <p>(3) 活動負責人講解活動進行方式，並選出店長 1 位，收銀員 2 位，服務員 4 位，其餘人員扮演顧客。</p> <p>(4) 發下名牌，讓參與者於名牌上寫上自己的姓名和扮演的職位。</p> <p>(5) 由服務員帶著顧客前往前方桌子挑選想買的東西，一次選擇 1~2 樣，顧客再去找收銀員結帳。</p> <p>(6) 顧客結帳的同時，先說出要購買的食物名稱，顏色，並講出所購買的食物為「食物六大類」分類的哪一類，以及對應出「我的餐盤」的口訣才能購買。店長要監督收銀員是否有確實收費，顧客是否有正確回答食物的分類，營養師及營養實習生就當輔導員，適時給予提示。</p> <p>(7) 重複步驟(4)、(5)數回，至食物皆售完畢。</p> <p>(8) 享食歡樂時光：參與人員可以吃買的東西吃光光。</p> <p>3. 分享與回饋</p> <p>享樂餐廳活動結束後，邀請幾位參與者主動分享所購買的東西以及它是屬於食物中的哪一類→對應出口訣。</p> <p>4. 有獎徵答</p> <p>總結「我的餐盤」的概念、口訣和重點，隨機出三題大家較容</p>		
--	---	--	--

	<p>易混淆的食物，回答屬於哪類的食物。營養師釐清常分類錯誤的種類及表揚最佳顧客。</p>			
--	---	--	--	--

教學活動素材列表

教材/教具	名稱：紙幣	名稱：採購過程
		
活動過程照片	 <p>營養師指導我的餐盤</p>	 <p>長者享食歡樂時光</p>
	學習單 (附上原始檔)	名稱：無
課程講義 (附上原始檔)	名稱：國民健康署的我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821	
影音檔 (附上原始檔)	名稱：國民健康署長者我的餐盤影片 https://topic.commonhealth.com.tw/myhealthplate2019/	

享樂餐廳 上菜囉!!!

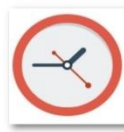
賴冠菁^{1,2} 袁心²

¹新竹國泰綜合醫院慢病中心 ²新竹國泰綜合醫院營養組

設計理念

此教案教學創意來源是日本「上錯菜的餐廳」，2017年東京某電視台導演小國先生發起的認識「失智症」活動，召集「失智症」中老年人齊聚在快閃式「上錯菜的餐廳」裡擔任服務生，邀請正常人來餐廳用餐；在這間餐廳裡，你永遠不知道服務生會上什麼菜來給你；換著角度來想，是一件多麼充滿驚喜的事情，來店消費的客人，與失智症的奶奶或是爺爺相處過後，發現原來就算患病了，也應該保持健康的心情，並且不要把自己隔絕起來，同樣也激勵了自己用更多的耐心，以及鼓勵自己身邊有失智症的長輩能夠重新振作起來。

本教案依長者失智程度的等級，分派擔任餐廳的服務角色及任務。在餐廳中讓長者們**角色扮演**做六大類食物的販售，在扮演各個角色的過程中可以複習及加深對於「我的餐盤」的記憶，也可以讓失智長者們可以**練習挑選食物→辨別食物顏色及六大類食物的種類、增進人際溝通及社會互動、經由採購食物的過程靈活腦力、顏色辨別及計算金錢等活動強化腦力**，此外還可以讓失智長者們在功能性較佳的長者或志工的帶領下，增加自己練習計算採買之後的總金額並付帳，透過點餐付款的活動可以增加失智者與他人**互動交流，並練習到與他人表達及計算思考的經驗**，亦可讓志工或功能較好的民眾體認及同理失智症的病程。



教學目標

- ✓ 採買到自己想吃的食物 ≥ 2 種
- ✓ 能判斷出食物顏色能說出 ≥ 1 種
- ✓ 能分類此食物在食物六大類的分類種類，說出食物類別 ≥ 1 種
- ✓ 順利說出我的餐盤口訣 ≥ 1 個

PS：目標可依長者功能性調整

活動流程

活動準備：六大類食物、遊戲紙鈔、我的餐盤餐墊

角色選定：名牌寫姓名職位



結帳：先說出要購買的食物名稱、顏色，引導食物六大類分類及對應出「我的餐盤」口訣



分享回饋與獎勵

總結「我的餐盤」概念、口訣和重點，隨機出三題大家較容易混淆的食物及對應口訣；釐清常分類錯誤的種類及表揚最佳顧客

營養師教學活動：於牆壁及收銀檯後面掛上海報，將我的餐盤餐墊置於位置桌上



購買：服務員帶顧客前往方桌子挑選想買的東西，選擇1~2樣，再找收銀員結帳



成效評值

- 📌 任務達成率：100%
- 📌 分辨顏色得分：能順利說出食物的顏色給10分，若能再想出同一種顏色的食物再給10分，累計同一組人員可以獲得總分，得分 > 80 分以上
- 📌 說出食物種類及對應口訣正確率： > 60 分。選購的食物說出是食物六大類哪一類，並將對應出我的餐盤的口訣
- 📌 能順利採買到2種不同類別的食物，並引導食物中的我的餐盤之口訣→帶回位置享食

國家高考營養師證書
糖尿病專業衛教師
慢性腎臟病專業衛教師
癌症專科營養師
減重班種子教師
中餐丙級廚師證照
體適能C級教練



運用我的餐盤 吃出均衡

賴冠菁 營養師

個人學經歷：
臺灣師範大學健康促進與衛教所
新竹國泰綜合醫院副院長級營養師
新竹市營養師公會理事(7-8年)
中國醫藥大學附設醫院臨床營養科組長
榮譽：
營養師全聯會20年資深營養師、CDE優秀衛教人員獎、台灣營養學會社會組創意烹飪競賽優等

新竹國泰綜合醫院營養師
元培醫事管理大學營養系 任教育部部定講師
新竹市營養師公會常務理事

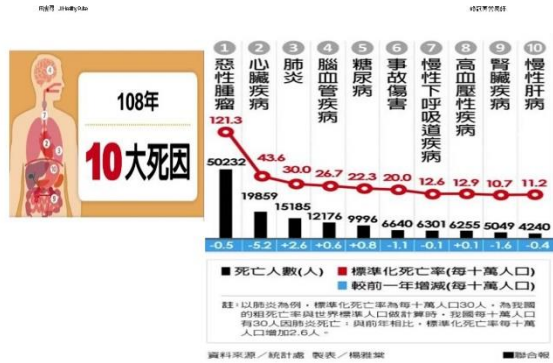
國人疾病之轉型



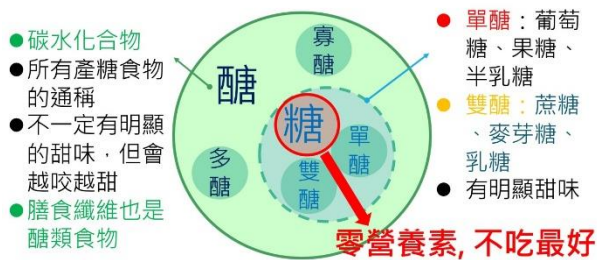
生活習慣病的定義

生活型態醫學 (Lifestyle medicine) 而言，是預防及治療因生活方式 (如飲食、活動量) 造成的疾病。在實際臨床醫療面發現，不好的生活習慣 (包括不均衡飲食、無規律運動、吸菸、過量飲酒)，都會造成慢性疾病的病因。

世界衛生組織 (WHO) 的定義，代謝症候群不是疾病，而是「不健康」的警訊，主要是生活習慣不良，導致肥胖、血壓高、血糖高、血脂高的複合型生活習慣病。



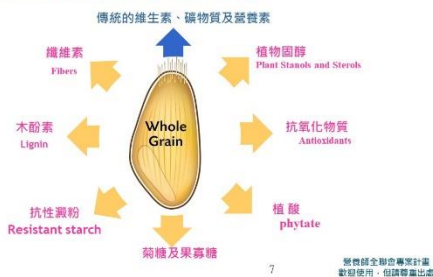
醣類 VS. 糖類



什麼是非精緻全穀類 (WHOLEGRAIN)?



全穀的營養成分無與倫比!



「糖」能吃多少?

- 添加糖攝取量上限參考值：
每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%

1800 kcal = 45克 = 9顆方糖 = 3/4碗的白飯
1公克的糖 = 4大卡

營養標示聰明讀

營養標示			
每一份量	公克(或毫升)	本包裝含 份	
	每份	每100公克	
熱量	大卡	大卡	
蛋白質	公克	公克	
脂肪	公克	公克	
飽和脂肪	公克	公克	
反式脂肪	公克	公克	
碳水化合物	公克	公克	
糖	公克	公克	
鈉	毫克	毫克	

糖 = 食物中的單醣 + 雙醣 + 額外添加的糖 (游離糖)

多原態 少加工



6

13

我們可以怎麼做？

- 建議每日食用的全穀雜糧類應包括至少 1/3 以上的未精製全穀雜糧。



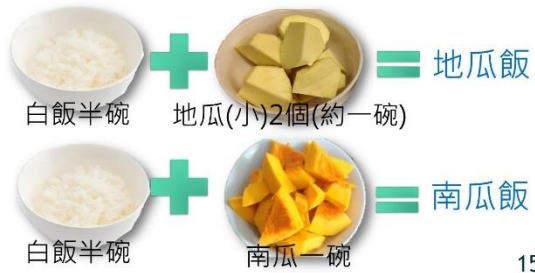
圖片來源：擷取SANOFI食悅勝天網

選擇纖維高的全穀雜糧類

低膳食纖維(<3 g) 中膳食纖維(2~3 g) 高膳食纖維(>3 g)



我們可以怎麼做？



均衡飲食--健康的根本！

◆ 不當的飲食會造成營養不良或過量,久而久之也就會影響到健康。

飲食內容	疾病
糖攝取過多	牙齒毛病
酒精攝取過多	肝硬化 肥胖
鹽攝取過多	高血壓
熱量攝取過多	糖尿病
飽和脂肪酸攝取過多	心血管疾病
膽固醇攝取過多	癒室炎
纖維質攝取太少	腸癌

食物6大類 每天都要有

六大類食物是哪六大類你都有吃到嗎？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類 每天早晚一杯約 每天1.5-2杯	堅果種子類 堅果種子一茶匙 每天吃兩餐堅果 乾杏仁5粒、腰果3粒、花生1粒
水果類 每餐水果半個大 在飯後或茶餘吃	豆魚蛋肉類 豆腐蛋肉一掌心 雞、魚、肉類
蔬菜類 菜比水果多一點 每天至少1.5碗菜色	全穀雜糧類 飯跟蔬菜一樣多 至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起：「我的餐盤」以實際「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份量進一步具體化，讓民眾按比例攝取，並選擇低脂、低糖、多纖維的食物，就可以滿足營養的需求。

種類：給孩子一點獎勵午餐的份量好，那麼吃得均衡健康，大人食物更充分對！我的餐盤建議，每天三餐均應攝取全穀類、蔬菜、豆魚蛋肉類、堅果類、乳品類與堅果種子類。

比例：我的餐盤將每餐每天的食物，依照精細比例分配，建議您，不論是在家用餐，還是在外用餐，都應以除去飽和過量的食物比例，就可以達到每日均衡營養的一餐。

<https://www.youtube.com/watch?v=iKbiRaWnQbs>

蔬菜類

1份蔬菜

=各種綠葉蔬菜100克(約半碗熟重)
=大蕃茄 1個=小黃瓜 1條

建議每餐至少要吃1份

若多吃需注意炒菜用油量

鹹酥雞店的炸四季豆、炸高麗菜→含油率高

認識蔬菜類一份的份量

- 一份=100公克
- 生重約1大碗，煮熟後約八分滿1碗
- 種類包括：冬瓜、絲瓜、大黃瓜、蘿蔔、青江菜、空心菜、金針菇、鮑魚菇、杏菜...



切片的高麗菜



燙過

沒燙過



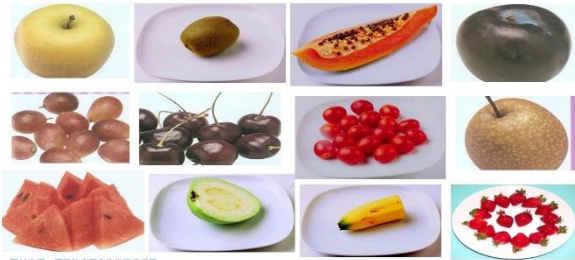
認識水果類一份的份量

➢約1個拳頭大小(小的1個大的半個)

- 例如：柳丁、小蘋果 1個
- 芭樂、大椪柑、葡萄柚 半個
- 香蕉 半根
- 西瓜、木瓜、香瓜 約1碗
- 草莓 小16個(170g)
- 葡萄 13粒(130g)
- 蓮霧 2個(180g)
- 綠棗 2個(145g)



水果選一選 每天可吃2~3份



圖片來源：國民健康署食物化驗表手冊

早餐 該選哪種組合



午餐

找找看有幾個種類? 這樣均衡嗎?



晚餐

找找看有幾個種類? 這樣均衡嗎?



討論時間

①請利用我的餐盤的概念，提出外食族在餐食選擇的建議?

②你的飲食情形是_____



~900大卡；肉類↑ 油脂↑ 蔬菜↓

進食口訣：菜(熟重1碗)肉(掌心大小)飯(雜糧)炒菜用油<10cc
蔬菜<1碗→建議增加☺青菜(淋清醬油)，自備大番茄或小黃瓜
肉類>4-5份(豆干 雞筋)→去裹粉、不吃雞筋、不吃甜薯絲
飯1碗多>4份(純澱粉)→改雜糧，一半留著+1顆中型地瓜或6湯匙麥片



~850大卡；肉類↑ 油脂↑ 蔬菜↓

進食口訣：菜(熟重1碗)肉(掌心大小)飯(雜糧)炒菜用油<10cc
蔬菜<1碗→建議增加☺青菜(淋清醬油)，自備大番茄或小黃瓜
肉類=3份(份量適中)→去裹粉，男生可再加1杯無糖豆浆
飯1碗多>4份(純澱粉)→改雜糧，一半留著+1顆中型地瓜或6湯匙麥片

麥得飲食=地中海飲食+得舒飲食+六大類食物



飲食吃對順序 控醣控卡沒煩惱

調整用餐順序→咀嚼時間↑飽足感↑

Step 1→先喝湯(加許多青菜的火鍋)

Step 2→吃青菜

Step 3→再吃肉魚豆蛋類及

非精緻全穀類

青菜菜色種類多元化, 菇類、秋葵等...



PHOTOGRAPH BY

謝謝聆聽

賴冠菁 營養師

jj0983525801@gmail.com

f JJ Healthy Pulse

