

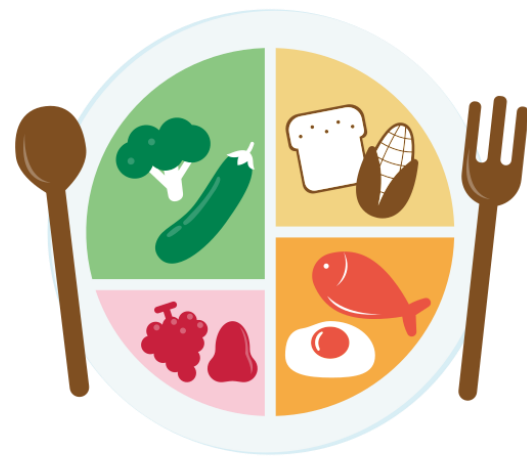


## 均衡飲食、我的餐盤營養教育教案

教案名稱：溫馨食堂，用愛調味

適用對象：社區據點長者

教案作者：台灣健康營養教育推廣協會(團隊)



均衡飲食、我的餐盤教學活動設計			
教案名稱	溫馨食堂，用愛調味		
教學時間	120 分鐘	教學者身分	營養師
教材來源	自創課程投影片	教學對象分析	社區長者共餐製備廚工 (大多人年齡落在 31-50 歲。性別以女性居多，學歷全數在高 中職以上，約 8 成具有大專學歷。在廚房之工作內容皆不同，從管理人員、前處理人員、烹調人員、到配送人員都有。)
設計理念	本課程針對中小型社福團體及共餐聚點志工，提升供餐方面的知能課程，以協助優化餐點品質，增進供餐之健康效益。主要目標為協助共餐製備的志工們，如何在資源有限的條件之下，搭配出營養均衡又兼顧美味的菜單，是此教案受教對象最需要加強的議題。		
教學法	講述授課、團體討論及互動		
教材來源	衛福部食藥署食品良好衛生規範準則、衛福部國健署每日飲食指南、我的餐盤、自創投影片、		
教學目標	<p>本課程希望能引導學員在有限的資源下，儘可能增加食材的多樣性，採購時多使用天然食材、減少加工品、以在地當季為原則。另外也導入醃蔬果及食品衛生的觀念，期望學員能在烹調作業中，融入更多的環保衛生觀念。主要行為目標「學員會每餐提供兩種以上的蔬菜菜餚給用餐者」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員認識食物的分類及其營養價值。</li> <li>2. 學員了解經濟又健康的烹調技巧。</li> <li>3. 學員願意練習用口訣及檢核表檢視機構餐食的適當性。</li> </ol> <p>學員相信自己有優化機構餐食的能力。</p>		
成效評量	本教案實施學員前後問卷，調查學員學習之認知、態度、及行為是否有差異。課程執行結果發現，學員對健康飲食之烹調及搭配方法的「認知」有顯著提升，覺得學習健康飲食知識很困難之「態度」有顯著下降。有把握能在資源有限的狀況下提供健康飲食、及有能力改善周遭飲食環境的「自我效能」有顯著提升，幾乎所有學員反饋「上完課，我對於提升飲食健康更有信心」。		

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
學員能了解飲食不均的負面影響	使用自我檢核方式，讓學員了解自己蔬果的食用量及腸道健康狀況。並引用國民營養調查等研究數據，說明膳食纖維攝取不足對健康造成的危害。	投影片： 國民營養調查、我的餐盤	5 分鐘	
學員能提升備餐者的使命感 學員能提升重視提供健康餐飲的態度	觀看感恩影片激發使命感：播放感人影片。影片結束後由講師引導，將影片中「付出者」的角色連結到學員身上，同時請學員打開感恩小紙條，使學員對於自己平日的付出（供餐社工、其他志工、營養師、家庭照護者）充滿榮譽感，並更有要為服務對象餐食把關的使命感。	影片連結： <a href="https://reurl.cc/ld3zdl">https://reurl.cc/ld3zdl</a>	10 分鐘	
學員能認識蔬菜的分類	此階段將蔬菜用三個面向分類： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 種類：葉菜、根莖、花朵、瓜果、海藻、蕈菇等。</li> <li>• 顏色：不同的顏色代表不同的植化素，具有不同的生理功能。「吃出一道彩虹」可以讓整天的營養更完整。</li> <li>• 質地：澱粉類蔬菜、蔬菜。</li> </ul> 講師利用投影片講述，過程中以問答的方式與學員互動，確認學員有跟上進度。	投影片	15 分鐘	
學員能分辨根莖類蔬菜屬於(澱粉)全穀雜糧類食物	蔬菜分邊站 藉由搶答的活動，讓學員更認識「甲霸蔬菜(澱粉類蔬菜)」跟「苗條蔬菜(纖維類蔬菜)」，並強調澱粉類蔬菜一樣很健康，比起精製澱粉有更多的膳食纖維跟植化素，適宜取代白米飯，或是跟米飯混	投影片	5 分鐘	

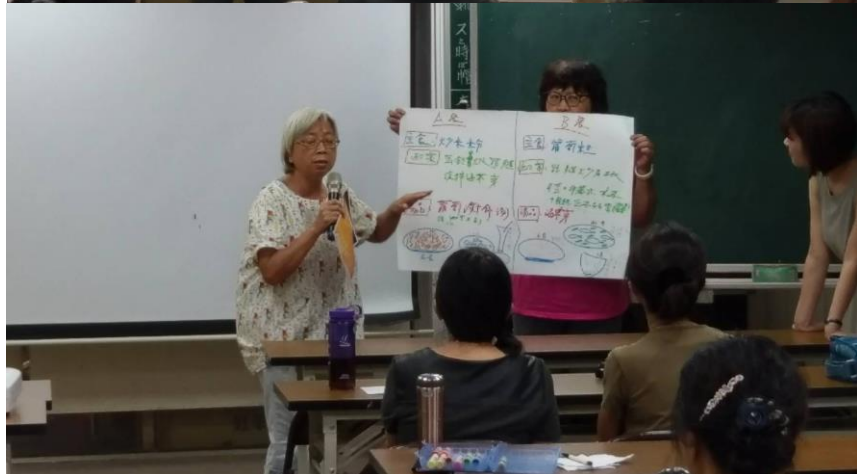
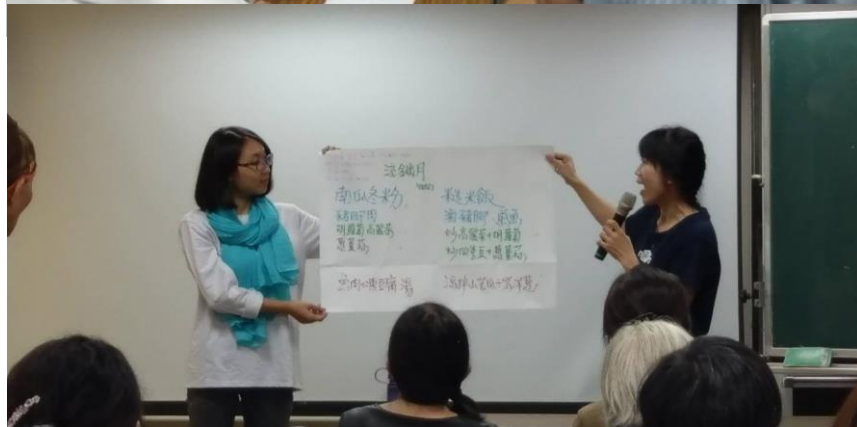
	著一起煮。			
學員能利用蔬菜食材搭配多元化且健康的菜色	<p>配菜時間</p> <p>請學員利用手上的蔬菜卡，利用多樣化原則，尋找持有不同蔬菜的學員，4人為一組。分組完成後，請每組分享組內擁有的蔬菜。</p>	蔬菜卡	5 分鐘	
學員能知道保存食材的適當方法並再利用剩餘食材	<p>講述有限成本下如何變化料理（10 分鐘）此階段分成三點說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 丟掉是垃圾，下鍋是黃金。</li> <li>• 醜蔬果的利用：講師用投影片介紹法國醜蔬果廣告的六種蔬果，分享醜蔬果的概念。</li> </ul> <p>同樣的食材變換不同的烹調方式。</p>	投影片	10 分鐘	
學員能設計均衡的健康餐點	<p>學員小組依課程中的積分，依序上台領取其他食材包。請小組利用手上有的食材卡，設計一餐的菜餚，包含食材組合、烹調方式，並將成果繪製成海報，上台分享。</p>	自製文字食材卡	20 分鐘	
學員能於備餐時執行基本食品衛生安全操作	<p>依投影片講述洗手及避免交叉感染的各項施行重點</p>	投影片：衛福部食藥署食品良好衛生規範準則	10 分鐘	

# 教學活動素材列表

名稱：自創文字食材卡/菜單設計

(請放教材/教具圖片)

教材/教具



# 溫馨食堂用愛調味 課程投影片

### 課前問卷



• 姓名、電子信箱

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. 我願意為了身體健康改變飲食習慣	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
2. 我覺得我對健康飲食非常了解	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
3. 我覺得健康飲食枯燥乏味	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
4. 我覺得學習健康飲食的知識很困難	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
5. 我覺得即使預算有限飲食也可以很多元	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
6. 我覺得我有能力改善周遭的飲食環境	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意



**溫馨食堂·用愛調味**  
團體膳食營養·公益免費講座

講師: 林昭安 營養師  
郭彥廷 營養師



加入我們的臉書社團、粉絲專頁取得第一手消息!

Join us on  TNEa台灣健康營養教育推廣協會 



TNEa台灣健康營養教育推廣協會  
Public Group

### 師資介紹:



**林昭安 營養師**

- 現職婦幼診所營養師
- 曾任基金會營養師、癌症照護營養師、學校營養師

專業證照/認證

- 專技高考營養師
- 青睞專科營養師
- 臺灣健康營養教育推廣協會 食育營養教師初級資格認證
- 台師大人類發展與家庭學系營養科學與教育組畢
- 台師大 健康促進與衛生教育學系

- 現職親子幼兒烹飪講師
- 經營粉絲專頁  營養師Sabu的輕教育
- 曾任駐校營養師、親子幼兒烹飪教師、幼兒英語繪本課程教師

專業證照/認證

- 專技高考營養師
- 中華民國烘焙技術丙級
- 臺灣健康營養教育推廣協會 食育營養教師初級資格認證
- 台師大 生命科學所畢
- 台師大人類發展與家庭學系營養與餐飲組畢
- 台師大 生命課學系畢



**郭彥廷 營養師**

不論是在廚房工作的你、關心健康的你、注重飲食的你、或是為家人打點三餐的你，也許不知道，一點小小的協助與付出，可以給人莫大的幫助與溫情



<https://www.youtube.com/watch?v=7mifUg8t8w>



為每位用餐者的健康把關  
謝謝每一位朋友的用心與汗水



**Q1**  
 我有規律運動的習慣  
 每周至少三次  
 每次**30**分鐘以上

**Q2**  
 我每天都會排便  
 而且時間不超過**10**分鐘

**Q3**  
 我不抽菸也不喝酒

**Q4**  
 我每天都有吃  
**3**份蔬菜**2**份水果

**Q5**  
 我每餐吃**2**種以上蔬  
 菜







蔬菜無所不在，但你必須認得他!

•大塊頭蔬菜→根莖類蔬菜



以上種類蔬菜都是...  
苗條蔬菜




蔬菜無所不在，但你必須認得他!

•賈霸蔬菜→澱粉類蔬菜  
•米飯的好朋友，混飯吃更營養!

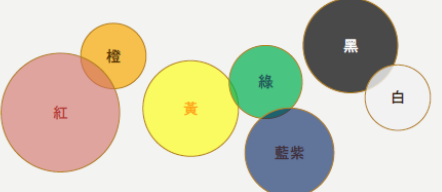


學了這些，該不會每天都要檢視蔬菜種類吧....

彩虹飲食



學了這些，該不會每天都要檢視蔬菜種類吧....



蔬菜分邊站  
蔬菜打擂台



誰是賈霸蔬菜?【澱粉類蔬菜】

V. S



玉米筍



甲霸蔬菜  
玉米

誰是賈霸蔬菜?【澱粉類蔬菜】

V. S



胡蘿蔔



甲霸蔬菜  
地瓜

誰是買霸蔬菜?【澱粉類蔬菜】



甲霸蔬菜  
馬鈴薯

V.  
S



結頭菜

誰是買霸蔬菜?【澱粉類蔬菜】



四季豆

V.  
S



甲霸蔬菜  
豌豆

誰是買霸蔬菜?【澱粉類蔬菜】



香菇

V.  
S



甲霸蔬菜  
芋艿

挑戰題  
誰是顧眼睛蔬菜?



顧眼睛蔬菜  
紅蘿蔔

V.  
S



白蘿蔔

挑戰題  
誰是超級抗氧化蔬菜?



地瓜葉

V.  
S



超級抗氧化蔬菜  
香椿

挑戰題  
誰是護心蔬菜?



護心蔬菜  
菠菜

V.  
S



護心蔬菜  
木耳

遊戲時間 

我是甲霸還是苗條蔬菜?

請搶答!

我是配菜高手 

規則: 利用手中的蔬菜卡找到你的絕配食材, 分成4組, 並分享你的配菜撇步!

- ✓ 彩虹飲食
- ✓ 買霸與苗條蔬菜

# 除了吃好菜，也要好吃菜。

有限成本，變化千萬料理



## 撇步一 丟掉是垃圾，下鍋是黃金

- 減少廢棄率-刀工
- 廢棄部位也能成佳餚-高麗菜心、花椰菜梗、香菇梗



## 撇步二 菜不可貌相，醜蔬果也有好營養



## 撇步三 保存有妙招

脆弱的蔬菜先吃，強壯的蔬菜後吃

- 容易腐爛的蔬菜先煮-例如菠菜、地瓜葉、高麗菜
- 硬莖類及球狀蔬菜較耐放-例如胡蘿蔔、高麗菜、大白菜

### 吃不完的保鮮術

- 切塊、川燙、冷凍
- 廚房沾濕紙巾包圍，夾鏈密封袋冷藏貯存

<https://www.youtube.com/watch?v=QNYiGmAvqow>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4shkmiTe8cY>

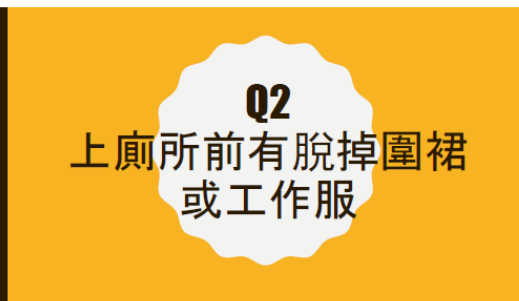


## 撇步四 換你想想看?



## 煮菜時間

規則:利用小組每個人的蔬菜卡，設計兩餐菜色【每餐至少用到兩種蔬菜唷】



**Q4**  
我跟大家吃飯使用公  
筷母匙

**Q5**  
我上完廁所有洗手

**打擊諾羅有一套!**

1. 消滅糞口傳染途徑-勤洗手, 飯前便後一定要洗手!
2. 避免生食和交叉汙染-食物煮全熟, 砧板刀具分開用
3. 避免互相傳染-室內通風, 供餐使用公筷母匙

**健康使命宣言**

- 我願意將今日所學運用在日常生活當中, 嘗試每日吃一道彩虹。
- 我願意持續關心營養及健康議題, 為自身及身邊親友們的健康把關。
- 我願意用愛珍惜生命, 守護健康。

**Q & A**

**課後問卷**

• 姓名、電子信箱

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1. 我願意為了身體健康改變飲食習慣	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
2. 我覺得我對健康飲食非常了解	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
3. 我覺得健康飲食枯燥乏味	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
4. 我覺得學習健康飲食的知識很困難	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
5. 我覺得即使預算有限飲食也可以很多元	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意
6. 我覺得我有能力改善周遭的飲食環境	非常不同意	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	非常同意

**課後問卷**

7. 請您針對本課程各面向進行評量\*

	非常不同意	不同意	中肯	同意	非常同意
課程的講題能幫助您瞭解課程內容	○	○	○	○	○
您覺得課程內容豐富度	○	○	○	○	○
課程活動能幫助您理解學習內容	○	○	○	○	○
上課時間安排能中您心理需求嗎	○	○	○	○	○
整體來說, 您對本課程感到滿意	○	○	○	○	○

8. 想對講師說的話

**TNEa**

加入我們的臉書社團、粉絲專頁取得第一手消息!

Join us on [f TNEa台灣健康營養教育推廣協會](#)

**Nutrition**

TNEa台灣健康營養教育推廣協會  
Public Group

Joined • Share • Notifications

## 溫馨食堂·用愛調味

社區營養教育成果發表

郭彥廷 林昭安 營養師

指導：林雅思 營養師



### 受教者背景介紹

課前評估：

由台新銀行公益基金會協助發放需求評估問卷，調查合作之供餐社福團體。

填答人以女性居多，年齡介於20-60歲之間，來自全臺各地沒有城鄉之分，學歷多為大專以上。

實際上課學員，有社福單位管理人員、廚務人員、營養師、當地社區居民。

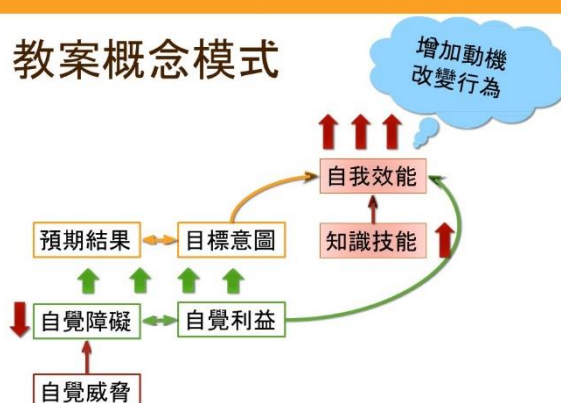


## 主要健康或飲食的議題

- 備餐人員缺乏食物與營養相關知能
- 社福機構無法自由決定收到的食物
- 備餐時間不足，僅能使用最簡便的方式烹調餐點
- 單位經費有限，導致食材種類受到限制



## 教案概念模式



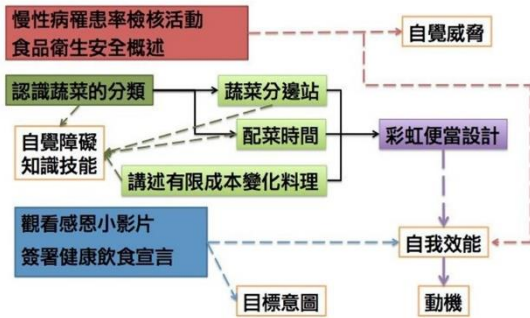
## 教育哲學

- 為什麼課程只針對「蔬菜類」進行討論，不講述六大類食物？
- 是否要納入澱粉類蔬菜？
- 為什麼用兩種以上的蔬菜？
- 為什麼要用顏色區分蔬菜？

## 教育觀點

- 本課程希望能引導學員在有限的資源下，儘可能增加食材的多樣性，採購時多使用天然食材、減少加工品、以在地當季為原則。另外也導入醃蔬果及食品衛生的觀念，期望學員能在烹調作業中，融入更多的環保衛生觀念。

## 課程架構



## 課程劇本

- 觀看感恩影片激發使命感(5分鐘)
- 了解飲食不均衡所造成的影響(10分鐘)
- 認識蔬菜的分類(15-20分鐘)
- 蔬菜分邊站(5分鐘)
- 配菜時間(5分鐘)
- 有限成本變化料理(10分鐘)
- 彩虹便當設計(20分鐘)
- 食品衛生安全概述(10分鐘)
- 健康飲食宣言簽署、發放回饋小卡(5分鐘)

## Attention 集中注意力



目標意圖

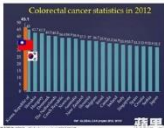
自我效能



## Attention 集中注意力

- 你身邊的親友，有人罹患高血壓、糖尿病、高血脂或癌症嗎？
- 我有規律運動的習慣，每週至少三次，每次30分鐘以上。
- 我每天都會排便，而且時間不超過10分鐘。
- 我不抽菸也不喝酒。
- 我每天都有吃3份蔬菜2份水果。
- 我每餐吃2種以上蔬菜。

大腸直腸癌發生率：台灣全球第一  
平均每35.1分鐘就新增1位腸癌病人



十大癌症排名	
1. 大腸癌	6. 攝護腺癌
2. 肝癌	7. 胃癌
3. 肺癌	8. 皮膚癌
4. 乳癌	9. 子宮頸癌
5. 口腔癌	10. 子宮肌瘤

每5分40秒1人罹患大腸癌居首

## Stimulus 刺激新想法

### 苗條蔬菜



苗條蔬菜



退火蔬菜



溫室蔬菜



美嬌娘蔬菜



水生蔬菜



大塊頭蔬菜

## Stimulus 刺激新想法

### 賈霸蔬菜

- 賈霸蔬菜 □ 澱粉類蔬菜
- 米飯的好朋友，混飯吃更營養！



## Stimulus 刺激新想法



## Stimulus 刺激新想法

誰是賈霸蔬菜?【澱粉類蔬菜】

 胡蘿蔔	V.S	 甲霸蔬菜 地瓜
---	-----	--

## Guidance 引導與練習

### 我是配菜高手

規則：利用手中的蔬菜卡找到你的絕配食材，分成4組，並分享你的配菜撇步！

- ✓ 彩虹飲食
- ✓ 賈霸與苗條蔬菜

## Stimulus 刺激新想法



## Guidance 引導與練習

**煮菜時間** 

規則: 利用小組每個人的  
蔬菜卡, 設計兩餐菜色  
【每餐至少用到兩種蔬菜  
唷!!】

## Stimulus 刺激新想法



- 廚房裡切蔬菜、切魚貝和切肉的砧板區隔?
- 上廁所前有脫掉圍裙或工作服。
- 我儘管身體不舒服, 還是努力煮飯給大家吃。
- 我跟大家吃飯使用公筷母匙。
- 我上完廁所所有洗手。

## Close 應用與結尾



謝謝大家

