



天天三蔬加二果營養教育教案

教案名稱：天天蔬果三加二，健康老化毋煩惱

適用對象：社區據點長者

教案作者：開南大學保健營養系(團隊)



天天三蔬加二果教學活動設計			
教案名稱	天天蔬果三加二，健康老化毋煩惱		
教學時間	60分鐘		
教學對象分析	一般長者	教學者身分	開南大學保健營養系大四學生
設計理念	<p>衛福部國民健康署國人每日飲食指南建議，每日五蔬果為蔬菜類每日建議攝取三份，水果類每日建議攝取兩份。依據2017~2020年國民營養調查顯示，國人的蔬菜及水果類普遍攝取不足。</p> <p>本教案透過簡單的OK手勢、寓教於樂，帶動長者了解三蔬加二果的營養知識，並結合份量的介紹、蔬果季節的種類，來提倡攝取多元、足量蔬果的飲食型態，且透過不同顏色的蔬果了解對人體的功效，並靈活運用在生活中，來達到健康老化、延緩失能的生活。</p>		
教學目標	<p>【知識面】</p> <p>1.1了解三蔬二果的定義，能說出大概定義。</p> <p>1.2了解蔬菜水果份量的計算，至少說出兩種。</p> <p>1.3了解蔬菜水果的種類及產季，至少說出兩種。</p> <p>1.4了解各顏色蔬果的功效，至少說出兩種。</p> <p>1.5釐清蔬果的小迷思，至少說出兩種。</p> <p>【情意面】</p> <p>2.1認同攝取足夠蔬菜水果的重要性。</p> <p>2.2願意每日攝取足夠的蔬果量。</p> <p>【技能面】</p> <p>3.1會計算蔬果一份的份量，至少說出兩種。</p> <p>3.2能辨識出蔬菜水果的產季及種類，至少說出兩種。</p> <p>3.3能清楚了解蔬菜水果對人體的功效，至少說出兩種。</p> <p>3.4能釐清蔬菜水果的小迷思，至少說出兩種。</p>		

教學法	1、講述法 2、價值澄清法 3、遊戲法 4、直接觀察法
成效評量	前後測問卷、整體滿意度調查、學習單、蔬果大富翁
教學活動素材	1、PPT 簡報檔 2、課程衛教單張 3、前後測問卷 4、學習單 5、教具(食物圖卡、大富翁地圖、機會命運卡、營養運動卡、遊戲小板、骰子、角色立牌) 6、標準飯碗 7、遊戲示範影片
參考資料	1、國民營養健康狀況變遷調查成果報告2017-2020年。 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3999&pid=15562 2、3蔬2果-健康密碼 找教材。 https://health99.hpa.gov.tw/material/3951 3、每個季節是什麼水果的盛產期? - 農業知識入口網。 https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=117 4、選購當令蔬果 - 有機農業全球資訊網 https://info.organic.org.tw/3610/ 5、天然蔬果抗疫給力~吃出五彩人生 - 衛生福利部 https://www.mohw.gov.tw/cp-5016-61105-1.html 6、圖片來源。 https://www.irasutoya.com/

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
準備活動	一、課前準備： 1. 衛教人員：準備 PPT、簽到單、前測學習單。 2. 活動簽到。 3. 安排長者入場。 4. 發放課程前測學習單，讓長者進行填寫。	簽到單、筆、課程前測學習單、PPT 簡報檔	7分鐘	
何謂健康老化？ 國人攝取蔬果普遍不足	二、引起動機： 1. 詢問課程前測測驗有沒有很難，都知道答案嗎？ 2. 說明何謂健康老化與健康老化的重要性。 3. 說明目前國人的蔬果普遍攝取不足。 4. 說明攝取足夠的蔬果能夠健康老化。	PPT 簡報檔 (p.1~p.3)	3分鐘	
你今天五蔬果了嗎？一份蔬菜水果是多少？	三、發展活動： 1. 說明三蔬二果的定義，並利用 OK 手勢讓長者更淺顯易懂。 2. 利用標準飯碗，一個拳頭大來講解蔬果份量的計算。	PPT 簡報檔 (p.4~p.8)、標準飯碗	5分鐘	
蔬菜水果種類有哪些？	1. 說明春夏秋冬和一年四季都有的蔬菜水果種類有哪些。 2. 說明蔬菜水果的差別。	PPT 簡報檔 (p.9~p.12)	5分鐘	
六大類食物中，我們不是一家人	1. 說明常被誤以為是蔬菜類、水果類的食物。	PPT 簡報檔 (p.13~p.16)	3分鐘	

<p>喔！</p> <p>多元攝取蔬菜&水果，好處多更多！</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明彩虹蔬果的功用。 2. 說明各顏色蔬果對延緩老化的功效。 	<p>PPT 簡報檔 (p.17~p.24)</p>	<p>7分鐘</p>	
<p>常見的小迷思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明並釐清對於蔬菜水果的小迷思。 	<p>PPT 簡報檔 (p.25~p.29)</p>	<p>3分鐘</p>	
<p>結語</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結並加深長者們對於今日主題的印象。 	<p>PPT 簡報檔 (p.30)</p>		
<p>成果驗收一：蔬果小學堂</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後測。 2. 學習單。 	<p>PPT 簡報檔 (p.31~32)、課程後測學習單、學習單</p>	<p>5分鐘</p>	
<p>成果驗收二：蔬果大富翁</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將長者進行分組，四個人一組。 2. 蔬果大富翁遊戲講解。 3. 觀察長者遊戲過程。 <p>四、綜合活動(含評值方式)</p>	<p>PPT 簡報檔 (p.33~35)、教具</p>	<p>15分鐘</p>	
<p>心得分享、滿意度問卷調查</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察長者遊戲後，教師內容解答及統整回饋。 2. 長者心得分享。 3. 發放滿意度調查表，讓長者進行填寫。 <p>五、快樂賦歸。</p>	<p>PPT 簡報檔 (p.36~37)、口頭討論、小禮物、滿意度調查表</p>	<p>7分鐘</p>	

天天蔬果三加二 健康老化毋煩惱

開南大學保健營養系
教案製作者：黃莉鈞、余孟庭
指導老師：林暉怡 老師

何謂健康老化？



國人攝取蔬果普遍不足

2017~2020國民營養調查



2

想要健康老化,先從飲食下手!



不足



慢性疾病



充足



健康

3



號外！號外！

您今天五蔬果了嗎？



4

長者每天至少要吃 3 份蔬菜 2 份水果

2份水果



3份蔬菜

5

一份蔬菜水果是多少？



6

一份水果 = 一個拳頭大 = 飯碗五~八分滿



乳品類



水果類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



全穀雜糧類



標準飯碗

每餐水果拳頭大

油脂與堅果種子類



一份蘋果
= 一個拳頭大



一份葡萄
= 半碗
= 約13顆



一份奇異果
= 七分滿



一份柳丁
= 8分滿

7

一份水果=一個拳頭大=飯碗五~八分滿



乳品類

水果類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



全穀雜糧類



標準飯碗

每餐水果拳頭大

油脂與堅果種子類



一份蘋果
=一個拳頭大



一份葡萄
=半碗
=約13顆



一份奇異果
=七分滿



一份柳丁
=8分滿

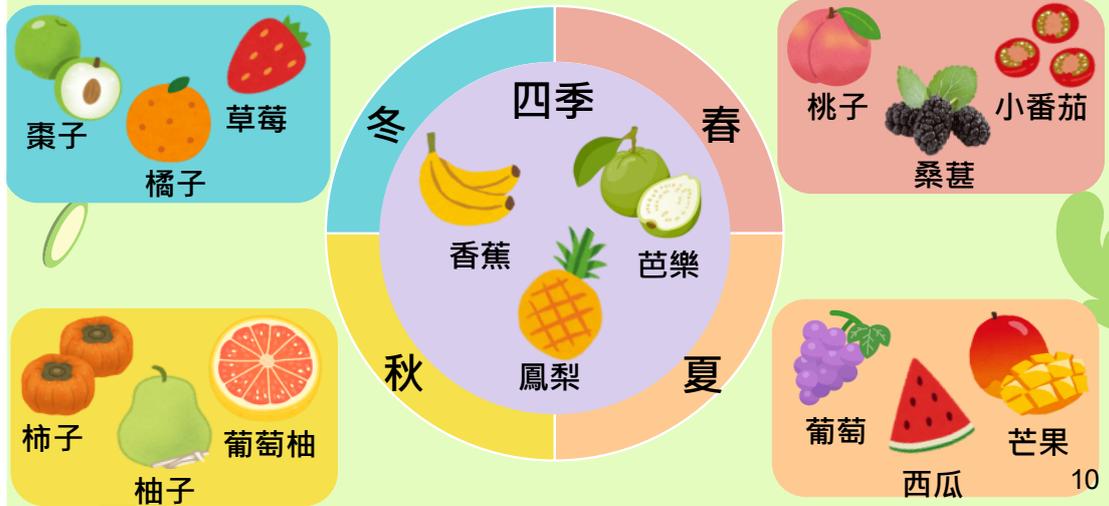
7

蔬菜水果種類有哪些？

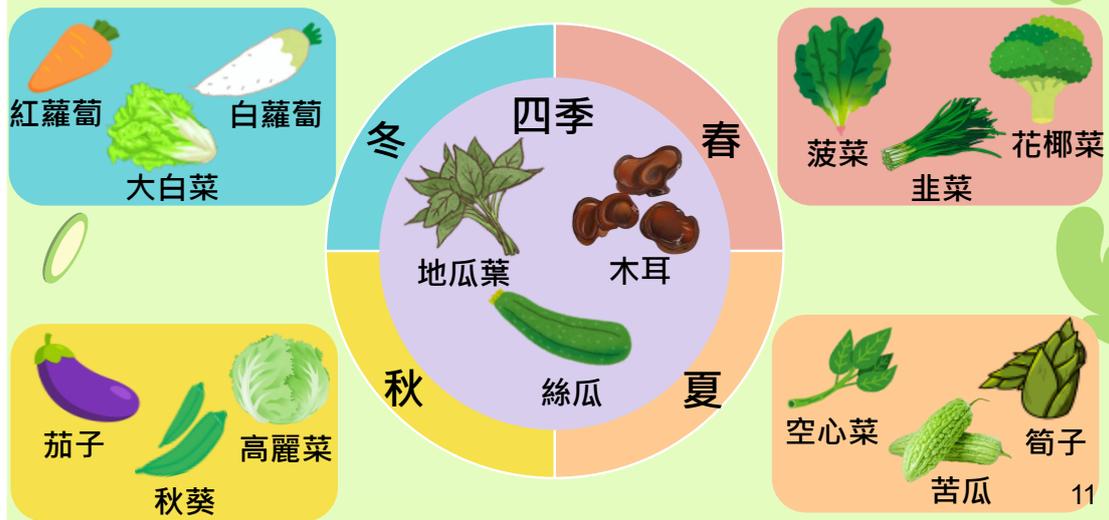


9

四季有我，健康好生活！(水果篇)



四季有我，健康好生活！(蔬菜篇)



蔬菜水果的差別

蔬菜，熟食為主，富含膳食纖維、維生素

水果，生食為主，富含維生素，吃多恐攝取過多的糖分



六大類食物中，
我們不是一家人喔！

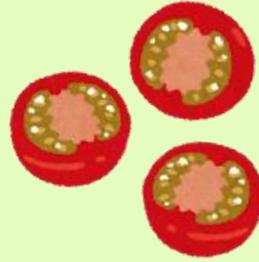


紅氏兄弟



牛番茄俗稱大番茄

哇係青菜！



聖女番茄俗稱小番茄

哇係水果！

14

黃氏姐妹



玉米筍

哇係青菜！



玉米

哇係全穀！

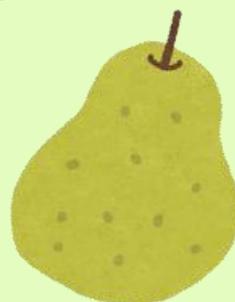
15

綠氏兄弟



酪梨

● 哇係油脂！



西洋梨

哇係水果！

16

多元攝取蔬菜&水果，
好處多更多！



17

蔬果彩虹的功用

維生素



礦物質



植化素



膳食纖維



18



讓我們一起探索蔬果彩虹的秘密吧！



19

紅色蔬菜/水果

具有**抗氧化**、**抗發炎**等功效，可延緩老化



小番茄



(紅)甜椒



草莓



蘋果



西瓜



櫻桃



大番茄

20

黃色蔬菜/水果

富含**胡蘿蔔素**，可**強化免疫力**，降低癌症發生



玉米筍



(黃)甜椒



梨子



鳳梨



香蕉



芒果



檸檬

21

綠色蔬菜/水果

富含鈣、維生素C也有助於**血糖的控制**



高麗菜



青椒



碗豆



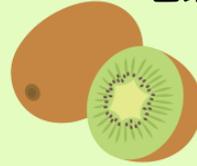
芭樂



釋迦



青蘋果



奇異果

22

紫色蔬菜/水果

很好的**抗氧化、抗發炎、抗衰老**，保護**心血管**



茄子



洋蔥



紫高麗菜



桑葚



葡萄

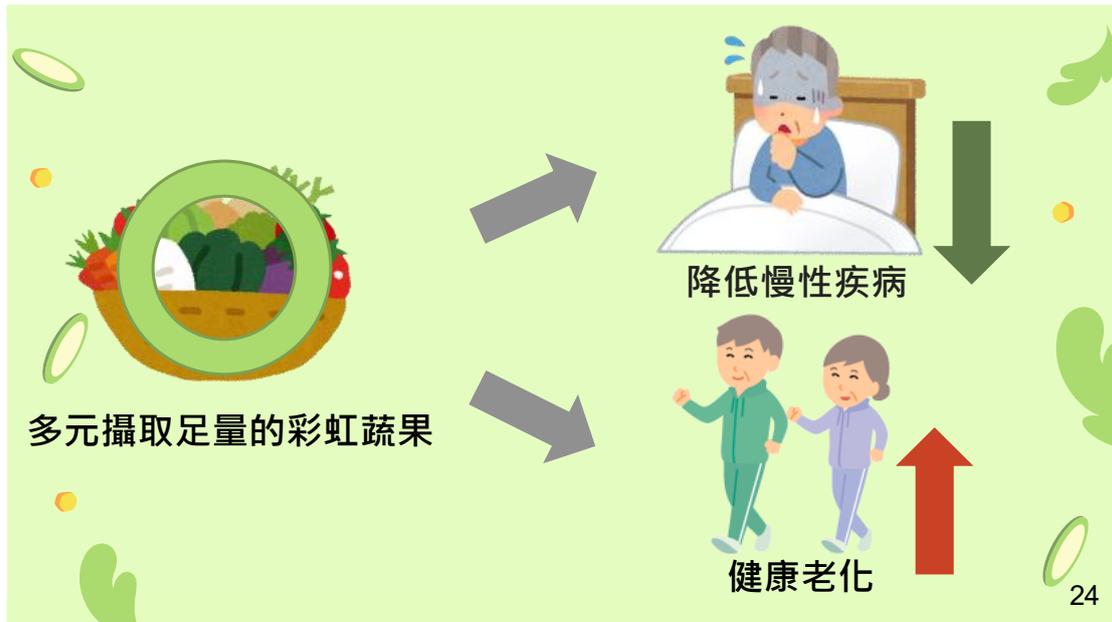


山竹



藍莓

23



常見的小迷思



25

Q1: 喝果汁 = 吃水果 ?



Q2: 避免血糖過高, 水果少吃為妙?

1~35 (低GI值)		建議
35~55 (低~中GI值)		可以
55~69 (中GI值)		三思
70以上 (高GI值)		少碰

27

Q3: 芋頭、南瓜是蔬菜嗎？



芋頭



地瓜



南瓜



蓮藕



馬鈴薯



玉米



山藥

哇係全穀，我跟米飯同一類！

28

Q4: 牙口不好，如何挑選蔬菜&水果？



蔬菜：瓜類、葉菜軟質地，切薄、切細好咀嚼。



蔬菜粥

水果：當令水果好新鮮，挑選較熟軟口感。



果泥

29

結語:

選擇當季蔬果3+2，健康老化無煩惱

彩虹蔬果好處多，老人失能遠離我！



30

成果驗收一: 蔬果小學堂



31

【蔬果小學堂】學習單 (前/後測)

> 選擇題(將括弧內，正確的打✓)：

- () 1. 香蕉是蔬菜。
- () 2. 蘋果汁可以加檸檬汁。
- () 3. 一些蔬菜是酸性的。
- () 4. 一些水果是酸性的。

> 選擇題：

- () 1. 一些水果的份量是多少？
 ① 一個蘋果 ② 一個橙子 ③ 兩個蘋果
- () 2. 請問以下哪樣是蔬菜？
 ① 蘋果 ② 香蕉 ③ 菠菜 ④ 以上皆是
- () 3. 請問以下哪樣是水果？
 ① 蘋果 ② 香蕉 ③ 菠菜 ④ 以上皆是
- () 4. 請問以下哪樣是蔬菜？
 ① 蘋果 ② 香蕉 ③ 菠菜 ④ 以上皆是

> 以下哪樣是蔬菜？(請寫字樣) 水果請打✓ 都不是請打✗

白菜	蘋果	草莓(打✓)	葡萄	櫻桃
花生	西瓜	胡蘿蔔	茄子	橘子
香蕉	茄子	玉米	西瓜	梨

【四季蔬果知多少?】學習單

● 請將相對應的蔬果產季填入下面四季圓盤中

橘子	高麗菜	大白菜	柚子
苦瓜	桃子	西瓜	菠菜

小提示：每個季節都是一蔬一果哦！

32

成果驗收二：蔬果大富翁



33

蔬果大富翁



34

蔬果大富翁-遊戲介紹



1. 機會、命運、營養、運動卡
2. 食物圖卡
3. OK超市盒子
4. OK手勢遊戲板
5. 角色立牌
6. 遊戲說明(示範影片)

35

~心得分享~



36

滿意度問卷調查

社區營養教育活動天天三蔬加二果-滿意度問卷調查

◆ 滿意度

1. 您覺得本社區營養教育活動對您的健康幫助?	<input type="checkbox"/> 1. 很不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 不滿意 <input type="checkbox"/> 3. 滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常滿意
2. 您覺得本社區營養教育活動對您提升攝取蔬果的意願嗎?	<input type="checkbox"/> 1. 很不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 不滿意 <input type="checkbox"/> 3. 滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常滿意
3. 您對於本社區營養教育的安排滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 1. 很不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 不滿意 <input type="checkbox"/> 3. 滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常滿意
4. 您對於本社區營養教育活動內容滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 1. 很不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 不滿意 <input type="checkbox"/> 3. 滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常滿意
5. 您日後會再參加營養教育活動嗎?	<input type="checkbox"/> 1. 很不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 不滿意 <input type="checkbox"/> 3. 滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常滿意
6. 整體來說，您對於本社區營養教育活動滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 1. 很不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 不滿意 <input type="checkbox"/> 3. 滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常滿意

感謝您用心填寫問卷!



37