



全民餐餐吃全穀營養教育教案

教案名稱：營養「澱」力公司

適用對象：社區據點長者

教案作者：嘉義市政府衛生局(團隊)



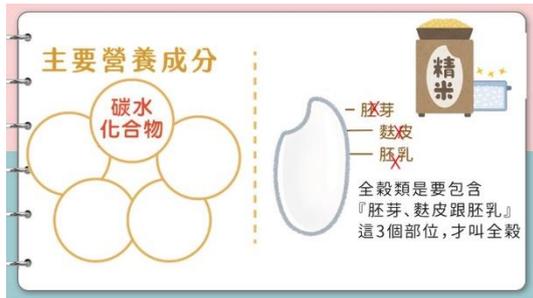
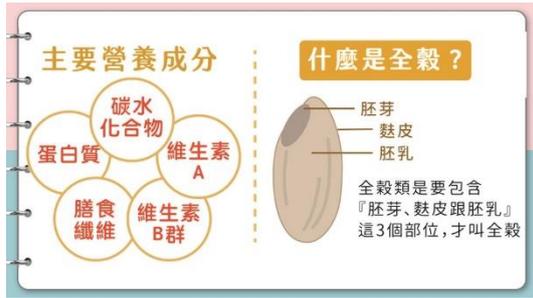
全民餐餐吃全穀教學活動設計			
教案名稱	營養「澱」力公司		
教學時間	100分鐘(分成兩節課程，各50分鐘)		
教學對象分析	<ol style="list-style-type: none"> 65歲以上社區長者 不清楚全穀雜糧的正確定義與其營養價值 不了解市售常見全穀雜糧有哪些 	教學者身分	營養師1位 社區志工小幫手2位
設計理念	<p>期待全穀雜糧未精製之食物可以長期落實與長者生活飲食中及善用搭配技巧，將食物六大類中的「全穀雜糧類」獨立出來進行教安規劃及活動安排。社區長者會於使用全穀雜糧入菜或料理的行為是存在的，但對於未精製全穀雜糧的營養價值，可能無法清楚知道，故透過此課程可以將長者料理經驗及營養價值串接起來，實現知行合一。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 認知目標 <ol style="list-style-type: none"> 能知道全穀雜糧的定義及其營養價值 能清楚分辨精緻及未精製澱粉食物及其營養差距 能將未精製全穀雜糧類發想如何入菜 情意目標 <ol style="list-style-type: none"> 能認同未精製全穀雜糧營養價值較高，且願意嘗試入菜食用 能認同精緻的澱粉類產品屬於較低營養價值的食物 技能目標 <ol style="list-style-type: none"> 能在市售全穀雜糧中挑選出屬於未精製全穀雜糧類有能力自行搭配或是烹調出未精製全穀雜糧之菜色 		
教學法	<p>單向教學法(講述教學法)</p> <ol style="list-style-type: none"> 製做簡報方式教學，使用大量圖片方式將全穀雜糧類的營養價值及其分辨技巧，放入簡報中。 若受限於無投影設備，則使用海報方式進行展示 <p>教學雙向教學法</p> <ol style="list-style-type: none"> 討論法：將長輩進行分組，各自分享日常會實用到的全穀雜糧類(澱粉類，無論精製或未精製)的菜色或食物，並由小組長記錄下來，再由營養師將菜色讀出來，讓全體一起分辨此菜色屬於精緻或未精製。 腦力激盪法+遊戲法(賓果遊戲)：將常見的未精製全穀雜糧類讓各組進行任務抽取，進行創意入菜發想，並與全體分享。 		

	<p>3. 團隊合作學習法：給予各組大量的全穀雜糧實體，讓長輩進行分類及嘗試說出其營養價值或烹煮注意事項。</p>
成效評量	<p>1. 課程認知測驗：前測、後測 2. 課程滿意度 3. 全穀雜糧賓果學習單</p>
教學活動素材	<p>1. 教材：營養「澱」力公司簡報(如附檔1)、我的餐盤掛式海報-全穀雜糧類(如附檔2)、良食圖譜-米食文化(如附檔3) 2. 道具：全穀雜糧實體包(如附檔4)、全穀雜糧賓果貼紙及學習單(如附檔5)、全穀雜糧圖卡、米寶寶(如附檔6) 3. 體驗食物：樂檸烘焙坊紫米地瓜雲感吐司(如附檔7) 4. 賓果禮物：嘉義市社區營養推廣中心糙米磚，3份</p>
參考資料	<p>1. 我的餐盤標準簡報 2. 我的餐盤掛式海報-全穀雜糧類 3. 良食圖譜-米食文化 康健雜誌2021年3月1日-好澱粉 聰明吃健康瘦</p>

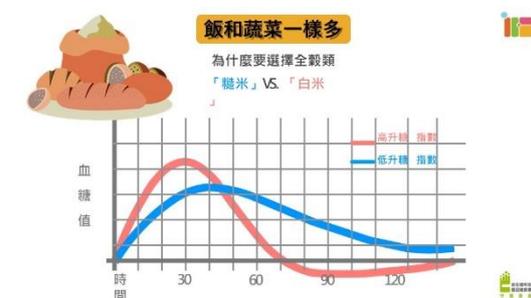
附件1-教學簡報



- 全穀雜糧類**: 紅豆, 綠豆, 花豆, 栗子, 皇帝豆
- 堅果**: 腰果, 核桃, 胡桃, 花生, 杏仁果, 開心果, 夏威夷果
- 豆類**: 黃豆, 黑豆, 毛豆



實際範例	
全穀	糙米、有色糙米(紫米(又稱黑糯米)、紅糯米)、發芽米、全燕麥、全小米
含有部分全穀	五穀飯、蕎麥麵、全麥麵包(須注意全穀成分是否占總成分51%以上)
非全穀	麩皮麵粉、強化麵粉、胚芽米、胚芽、小麥胚芽、小麥粉、玉米粉
與全穀無關	白飯、白吐司、白饅頭、雜糧



飯和蔬菜一樣多

雜糧薯類也是很好的選擇
有攝取這些雜糧薯類，要取代飯量喔！



飯和蔬菜一樣多

全穀要吃多少量？
我的餐盤中，全穀雜糧和蔬菜的面積差不多



常被誤認成蔬菜的8種全穀雜糧做成的餐點



吃好吃巧小撇步!!

美味糙米飯煮法



常見的全穀雜糧類與蔬菜類

膳食纖維比一比



吃好吃巧小撇步!!

每天至少1/3為全穀類食物



點心聰明吃



常見的全穀雜糧類 膳食纖維比一比
富含膳食纖維，平均比蔬菜還高



芋頭

富含鉀跟鋅
幫助降血壓和傷口癒合



芋頭營養價值高，尤其是礦物質鉀與鋅，鉀離子能調節血壓、利尿、消水腫的效果，鋅則可以加速細胞分裂和生長，有助於傷口癒合。

削芋頭如何不咬手??
主要是外皮上的草酸鈣所致，建議可以先過熱水/蒸熟再去皮；也可以戴手套或雙手塗檸檬汁降低發癢機率！

飯和蔬菜一樣多

全穀要吃多少量？
我的餐盤中，全穀雜糧和蔬菜的面積差不多



燕麥

降膽固醇、控制血糖
但加工後升糖指數偏高



富含水溶性膳食纖維β葡聚糖，可以穩定血糖、調節膽固醇、降血脂等效果，燕麥也被美國列為10大護心食材之一。

燕麥奶糖尿患者停看聽
燕麥奶是燕麥粒經過絞碎製成，升糖指數增高也因為加工製成高濃、濃澱粉更好吸收，所以需要控制血糖需要控制份量！

玉米

營養密度是白飯的6倍
還可護眼抗藍光

含有葉黃素、維生素A、玉米黃素、β胡蘿蔔素，都是抗氧化的植化素，可以保護眼睛、抗藍光，還能預防白內障、視網膜病變。

玉米的小時候~
玉米筍是玉米的小時候，屬於蔬菜類，每100公克只有約30大卡熱量，鈣質和維生素C比玉米高！



聽說發芽馬鈴薯有毒，這是真的！

(1) 當馬鈴薯發芽時，芽眼及芽根開始變綠，整顆馬鈴薯產生大量的茄鹼，因此並非切除芽眼後即可食用，即使高溫加熱也無法去除毒性。

(2) 食用過多茄鹼的植物可能會急性中毒，常見症狀頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉。發生中毒的時間多在食用後2~24小時，腹瀉的情形可能會持續3~6天。



黃氏兄弟身世大解答

每100公克可食重量

107大卡	熱量	31大卡
17.8g	碳水化合物	5.8g
4.7g	膳食纖維	2.6g
180	維生素A	24

澱粉類 | 蔬菜類



營養小提醒~

腐爛的東西，盡可能避免食用它！

- 薑及長出的芽薑皆可食用。
- 但是腐爛的薑可能會產生黃樟素，雖無證據顯示會對人類致癌，且對動物致癌性證據有限或不足，仍不建議民眾使用。



南瓜

防癌還能護眼又護膚
最好搭配油脂一起吃

含有豐富的β胡蘿蔔素，在身體可以轉換成維生素A，是護眼護膚及預防夜盲症黃斑部病變、降低光對眼睛傷害。

◀ 脂溶性維生素A ▶
脂溶性維生素需藉由「有油」的料理方式進行烹調，食物中的脂溶性維生素才能透過油脂進行良好吸收！



時光荏苒 歲月停駐

謝謝今天所有付出的大家

琇雯營養師
會一直一直
用食物和愛，守護人家的健康

社區營養推廣中心



脂溶性維生素建議烹調方式

Vitamin A
Vitamin D
Vitamin E
Vitamin K

煎、蒸、打蔬果汁、炒、涼拌、油炸、水煮



馬鈴薯

熱量不高卻有滿滿飽足感
蒸、煮、烤都好吃

每100公克的馬鈴薯熱量約77大卡，不到白飯的一半，還可提供高飽足感，建議以蒸煮烤等方式烹調，更可以吃出馬鈴薯的美味。

馬鈴薯冷藏避免發芽
馬鈴薯在5°C以上就會發芽，建議放入冰箱冷藏以延長保存，也要避免受到陽光照射，以免加速發芽變化！

