

教育部高等教育深耕計畫

108 年度執行重點績效及特色文稿

日期：108 年 10 月 29 日

學 校 名 稱	中山醫學大學		
活 動 名 稱	培養食安及摻偽檢測之跨領域專業能力		
行 動 方 案	1-2-5		
活 動 日 期	108/10/29		
活 動 時 間	11:50 ~16:00		
活 動 地 點	臺中市中和國民小學 (臺中市新社區中和里中興街 129 號)		
活 動 參 與 人 數	20 人	活 動 對 象	營養學系師生
活 動 聯 絡 人	歐珠琴副教授、張菡馨教授兼系主任	聯 絡 電 話	11489/12199/11744

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

臺中市新社區中和國小位居偏遠山區，全校師生五十餘人，其中 108 學年度學生總數僅為 17 人，為一特偏迷你小學。本系師生擬提供偏鄉學童六大類食物/均衡飲食概念與食安教育課程及示範操作，以加強學童營養均衡飲食與食安概念。

衛福部國民健康署於 107 年制定新版「每日飲食指南手冊」，新版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。為強化學童健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病。

根據衛生福利部國民健康署 2013~2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果，在 7-12 歲國小生當中，有近 9 成每週至少喝 1 次含糖飲料，這些每週喝含糖飲料者，每週平均喝將近 6 次；然而世界衛生組織於 2014 年提到，若能減少攝取糖，特別是減少攝取含糖飲料，將有助於維持健康的體重，並可降低成人過重和肥胖的風險，因此減少攝取含糖飲料是刻不容緩的重點。糖以各種型態出現在我們的食品裡，果糖、蔗糖、乳糖、葡萄糖是天然的糖，存在於蔬菜、水果、乳製品當中。天然的糖讓我們的身體精力充沛。但高果糖、玉米糖漿等人造糖、以及添加糖分只會對身體造成負擔。

有鑑於此，本活動主要目的為建立國小生建立均衡飲食概念/減少攝取含糖飲料的觀念，同時讓國小生充分了解原態全穀雜糧類對健康的好處以及攝取過量糖對健康、外貌、心理及行為的危害，本活動先透過講座傳遞知識性的概念，接著安排認識六大類食物、全穀雜糧類、含糖飲料教學方案(以糖度計檢測市售飲品甜度及含糖量,以及辨識是否添加人工甜味劑相關實驗)及角色扮演等活動。

二、活動特色及執行情形：

營養講座內容涵蓋：營養補充包（堅果、穀片、保久乳）的營養特色，六大類食物介紹，特別針對全穀雜糧類、豆類及蔬菜類中易混淆”豆”的分類，例如綠豆(全穀雜糧類)、綠豆芽(蔬菜類)及黃豆(豆類)，蔬果攝取份量、新鮮蔬果與市售蔬果汁的營養差異及新鮮蔬果好處，含糖飲料對健康的危害，強調喝水重要性。最後由學生講解遊戲規則及分組。

本次教學活動有三大特點，第一特色設計攜帶手持式糖度計教導小學生如何使用，讓小學生實際參與並操作，透過含糖飲料含糖量實體展示，並搭配檢測含糖飲料的糖度，讓小朋友更容易清楚了解到含糖飲料的甜度及含糖量(方糖顆數)。另外也教導小朋辨識是否添加人工甜味劑。第二特色

為設計六大類扇形圖，提供六大類食物圖卡(30種圖卡)，依學童認知能力(不同年級分為3組)設計難易不同的題目測驗學童是否可以分辨出食物的分類。第三特色為採買14種豆類及穀物(黑豆、黃豆、黑米、胚芽米、白薏仁、糙薏仁、小薏仁、蕎麥、燕麥、小米、花豆、高粱、紅扁豆及十穀米)，讓學童認識各種穀物並介紹這些食材的營養價值及應用。

此次參與活動包括老師共 20 人，教學活動設計為 4 道關卡，學童分成 3 組(1-2 年級、3-4 年級、5-6 年級)，交叉輪流進行活動，最後 1-6 年級小朋友一起觀賞”角色扮演”(演戲)。

活動執行情形：

一. 均衡飲食活動內容

1. 道具：食物圖卡 30 張(半張 A4 紙)、六大類扇形圖一張(全開海報紙)、1-2 年級 10 張圖卡；3-4 年級 10 張圖卡；5-6 年級 10 張圖卡(高年級的小朋友，可以給予加工製品之圖卡以增加高難度)
2. 活動關主：4 位
3. 活動說明：主持人說明：經過剛剛老師的講解，你們都知道六大類食物有哪些了嗎？

那我們現在就來玩遊戲嘍！來看看您們是否都記住！遊戲的規則很簡單，例如，大哥哥大姊姊(隊輔)會給你們每個人兩張圖卡(桌上陳列 30 張圖卡)，這裡有一個扇形分類圖，當大姊姊說要吃蔬菜的時候，拿蔬菜的人就要跑出來站在蔬菜類的前面！並貼上！然後要跟大姐姐說吃蔬菜有哪些好處！高年級小朋友的題目就會設計幾道陷阱題。

二. 原型食物知多少活動內容

1. 道具：桌子一張、穀類食物 14 種(黑豆、黃豆、黑米、胚芽米、白薏仁、糙薏仁、小薏仁、蕎麥、燕麥、小米、花豆、高粱、紅扁豆及十穀米)
2. 活動關主：4 位
3. 準備事項：將實體食物置於試管中並排列好。
4. 活動說明：帶領學生了解食物的原型，倒出來讓學生觸摸觀察並聞味道，再給予飲食相關建議，如糙米可以怎麼吃，吃了有什麼好處(含熟食照片)

三. 含糖飲料甜度檢測活動內容

1. 道具：桌子一張、3 支糖度計、市售不同甜度飲品(全糖、半糖、低糖、微糖及無糖)及方糖數顆
2. 活動關主：4 位
3. 準備事項：將糖度計及含糖飲料排列好，並在飲料前放置方糖。
4. 活動說明：詢問學童平常喝飲料的甜度為何，含糖量實體展示，帶領學生認識含糖飲料的含方糖顆數，並讓學童用糖度計檢測不同甜度飲料的甜度，再度強調含糖飲料對健康的害處，教導如何減少含糖飲料攝取的小撇步。

四. 角色扮演(糖糖危機)活動內容

故事內容敘述糖糖姊姊愛吃糖，遇到糖糖魔王引誘她吃更多的含糖食物，此時，健康小天使出現帶領糖糖姊姊如何克服糖糖魔王誘惑並學會選擇健康的食物取代精緻甜食。

戲劇結束後，健康小天使就戲劇內容提出問題發問，以確認小朋友是否吸收今天教學活動所強調的減少精緻甜食與含糖飲料，多喝白開水，增加新鮮蔬菜水果攝取。

活動流程：

- 11:40-11:50 集合
- 11:50-12:50 車程
- 12:50-13:30 場地布置
- 13:30-13:40 全民食物銀行開場簡報
- 13:40-14:00 歐珠琴老師營養講座

14:00-14:50 營養教學活動
14:50-15:00 學童講座問卷填寫
15:10-16:10 返校

三、活動之質量化指標：

量化指標：16 位小學生回饋如下統計：

- (1) 94%小學生參加當天的活動後，同意糙米飯、地瓜比泡麵、白米飯營養。
- (2) 100%小學生參加當天的活動後，同意含糖飲料、餅乾糖果對長高沒有幫助。
- (3) 100%小學生參加當天的活動後，同意多吃糙米、燕麥可以幫助排便。
- (4) 100%小學生參加當天的活動後，當肚子餓的時候，會選擇的食物 糙米飯、玉米、牛奶、堅果、水果。

綜合以上，小學生了解到吃很多洋芋片、餅乾、薯條，對身體的壞處（例如容易發胖、造成蛀牙、排便不順、糖尿病、長不高、長痘痘及學習力下降等），並在此次活動後學到了六大類食物都要吃、要多吃蔬菜、不要吃太多含糖飲料也不能吃太多零食，而且要多喝開水。

量化指標：20 位營養系學生回饋如下統計：

參加人數 20 人，參與滿意度 94.53 %

- (1) 小朋友很乖，也很聰明。
- (2) 人數要提早確定，練習再充足一點。
- (3) 小朋友很熱情，活動進行的很順利！
- (4) 很有意義的活動。

四、具體檢討與建議：

認識全穀雜糧類可以再生活化一些，除了認識食材外，是否可以將這些食材烹煮後，讓小朋友品嚐看看這些穀物的口感，希望透過小朋友將這些食材介紹給家人認識，建議並推廣家人可以烹煮健康的餐食。

活動剪影



營養講座-扇形六大類食物



營養講座-“豆”食材的分類



糖度計示範教學-含糖飲料甜度檢測



不同甜度含糖飲料之說明與示範教學



介紹全穀雜糧類



介紹全穀雜糧類



扇形六大類食物分類



扇形六大類食物分類



有獎徵答



角色扮演-糖糖危機



營養教育活動後，學童學習回饋問卷填寫



中和國小前合影