

壹、課程理念：

現在的人工作繁忙，工作及學習的壓力都很大。若在正餐之外吃一些小零食，不但能補充能量，也能讓人感到心情愉快。吃零食對孩子們來說是一件很快樂的事，但市面上所販售的零食大都添加許多食品添加物，對人體容易造成傷害。所以本課程以教導學生如何正確選擇健康的零食為目標，希望大家都能吃得健康又快樂。

貳、課程架構：



參、教學方法：

影片欣賞、提案討論、實作與體驗

肆、評量方式：

討論與發表、分析與判斷、學習單

伍、教學活動

領域/科目	健康領域
實施年級	國小中年級
主題名稱	健康的零食
設計依據	

學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 ● 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 ● 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 ● Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題
	領綱	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>
議題融入	實質內涵	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
	所融入之單元	
與其他領域/科目的連結		語文領域/國語
教材來源		自編教材
教學設備/資源		<p>1.電腦及播放系統</p> <p>2.《不要吃不良食品!》繪本</p> <p>3. <u>早媽早妹不專業親子共讀《不要吃不良食品!》</u> https://www.youtube.com/watch?v=UHNtx03Jb9s</p> <p>4.食品添加物 https://www.youtube.com/watch?v=5_Ztu45aQf8</p> <p>5.認識無所不在的化學「食品添加物」 http://www.vow99.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=162:%E8%AA%E8%AD%98%E7%84%A1%E6%89%80%E4%B8%8D%E5%9C%A8%E7%9A%84%E5%8C%96%E5%AD%B8%E3%80%8C%E9%A3%9F%E5%93%81%E6%B7%BB%E5%8A%A0%E7%89%A9%E3%80%8D&Itemid=58</p>

教學單元活動設計			
單元名稱	健康的零食	時間	2 節
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2-1 認識食物的原味，強化品嚐及感官教育 ■ 2-5 避免食品過度加工及化學添加物之風險 		

學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 ● 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 ● 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 ● Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 ● 1-2-2 健康的飲食行為 ● 3-2-2 安心食品
領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>
核心素養呼應說明	<p>透過體驗與實踐，認清生活中的健康問題，進而養成健康生活的習慣，致力於保健之道，以期身心健全發展。</p>
議題融入說明	<p>生活飲食中，潛藏為數頗多違反健康原則的食品，讓身體受到傷害。透過學習，讓學童知道如何自我把關，掌握健康的權利。</p>
教學活動內容及實施方式	
<p>【引起動機】</p> <p>一、你喜歡吃零食嗎?</p> <p>1. 《不要吃不潔食品!》繪本故事影片欣賞</p> <p>老師：小朋友，喜不喜歡吃零食?</p> <p>學生回答：喜歡</p> <p>老師：我們來看一段故事，故事裡的小智也跟大家一樣喜歡吃零食哦！</p> <p>故事大意：小智是個可愛的男孩，他跟幼兒園的其他小朋友一樣經常被色彩鮮豔、香味四溢的食品吸引。母親為了保護他，從不買不良食品給孩子，校外教學的時候也只給小智準備地瓜、馬鈴薯一類的原型食物。吃不到零食的小智非常失望，因為太想吃甜滋滋糖果、Q軟果凍、美味巧克力和香噴噴熱狗，他說服阿姨和奶奶背著媽媽買了不良食品。吃完熱狗的那天晚上小智不但全身出紅疹，而且還肚子痛、流鼻水。母親發現後並沒有責怪小智，她趕緊帶孩子就醫，並承諾會更用心製作健康、好吃的點心，讓小智滿足口慾。看診時醫師細心地替小智檢查並耐心地解釋什麼是蕁麻疹以及疹子的成因。小智服用抗組織胺後過敏的症狀大幅減輕，隔天他到學校將事情的經過與同學分享時也因此對不良食品有更進一步的瞭解。原來，他並不是第一個吃下加工食品後過敏的人。小智和幼兒園的小朋友們在討論的過程中學到「人工添加物」、「色素」、</p>	<p>【時間】28分</p> <p>【評量重點】</p> <p>1.能認真觀看故事影片。</p> <p>2.能依據故事內容踴躍回答。</p>

「香料」、「高糖高鹽」以及「反式脂肪」對人體帶來的負面影響。後來，母親帶小智買菜時也教導他如何閱讀食品商標。對商品產地、製造日期和成分有更進一步瞭解的小智再也不會受到不良食品的誘惑了!!

共讀影片：[早媽早妹不專業親子共讀](https://www.youtube.com/watch?v=UHNtx03Jb9s)

(<https://www.youtube.com/watch?v=UHNtx03Jb9s>)

2. 老師提問：

- (1)媽媽都準備健康的食物給小智吃，但小智還是很想吃什麼東西?
- (2)你覺得為什麼小智喜歡吃那些加工的糖果、果凍、巧克力…?
- (3)那些加工食品對小智有什麼影響?
- (4)請說說看，常見的食品添加物有哪些?

【發展活動】

一、什麼是食品添加物

https://www.youtube.com/watch?v=5_Ztu45aQf8 (食品添加物)

從影片中我們可以了解到，人工的食品添加物對我們人體有很多不良的影響。但是我們常吃的、喜歡吃的零食卻大多是加工食品，也都添加了大量的人工食品添加物。

二、健康零食大挑戰之一

1. 老師講解什麼是「健康的零食」，並舉例「健康的零食」有哪些?

「零食」就是正餐外的零星食品。

現在的人工作繁忙，工作及學習的壓力都很大。若在正餐之外補充一些食物，不但能補充能量，也能讓人感到心情愉快。但要怎麼吃得健康呢?

「健康的零食」最好是以原型食物，及不要有化學添加物的食品為主。

「原型食物」就是你看得出它原來是長什麼樣子的食物。例如：花生、菱角、堅果類(核桃、杏仁、開心果……)、不調味的爆米香、地瓜等等……。

有些原型食物，加上一點點簡單的鹽、糖調味(不加化學添加物)就很美味了，例如：花生糖、傳統爆米香、綠(紅)豆湯、綠豆湯冰棒、芒果青、花生湯、八寶粥、芋頭湯等等……。

有些食物雖然看不出原型，但沒有化學添加物，其實也是很健康的，例如：米餅、麻糬、米苔目、湯圓等等……。

2. 請學生回家準備一種健康的零食(最好以原型食物及沒有化學添加物的食品為主)，下一節課帶來學校與同學分享。

3. 完成〈學習單〉

-----第一節 結束-----

三、我喜歡的零食健康嗎?

【時間】

8 分

【評量重點】

- 1.能認真觀看影片。
- 2.能認真聆聽

【時間】

4 分

【評量重點】

- 1.能挑選健康的零食。
- 2.能完成學習單

【時間】

<p>1.老師將各式零食卡貼在黑板上。</p> <p>2.教導孩子在選擇零食時，應選購標識說明完整詳細的產品，要仔細查看成份表，看其是否明添加人工食品添加物。</p> <p>3.老師問學生喜歡吃什麼零食，並請他將該圖卡拿下來翻至背面，念出該食材的成分。</p> <p>4.老師簡單說明什麼是健康零食，什麼是加工零食？</p> <p>5.請學生將健康零食放一邊。若是加工零食，則放在另外一邊。</p> <p>6.小結，健康的零食與加工零食的分別。</p> <p>四、健康零食大挑戰之二</p> <p>1.請學生將自己準備的零食及〈學習單〉拿出來。</p> <p>2.請學生依序分享自己準備的零食裡面有哪些食材與成份(或添加物)?</p> <p>五、健康好吃的零食分享會</p> <p>1. 請學生將自己準備的零食與大家分享。</p> <p>2. 同學們一起品嚐各式的健康零食。</p>	<p>10 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>1.能瞭解購買食材時應注意食品說明</p> <p>2.能正確分辨自然食材與加工食材</p> <p>【時間】</p> <p>15 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能清楚說出自己挑選的健康零食成份</p> <p>【時間】</p> <p>10 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能互相分享自己準備的零食</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>一、健康零食好處多</p> <p>1.吃完各式零食後，請小朋友說說看，健康零食與加工零食吃起來有什麼不一樣？</p> <p>2.吃了不好的添加物進肚子裡，容易對身體造成危害。鼓勵孩子多選擇健康零食。</p> <p>-----第二節 結束-----</p>	<p>【時間】</p> <p>5 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能具體說出健康零食與加工零食的差別</p> <p>2. 能說出健康零食與加工零食的優缺點</p>
<p>參考資料</p>	<p>1.《不要吃不良食品!》繪本</p> <p>2. 早媽早妹不專業親子共讀《不要吃不良食品!》</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=UHNtx03Jb9s>

3. 食品添加物

https://www.youtube.com/watch?v=5_Ztu45aQf8

4. 認識無所不在的化學「食品添加物」

http://www.vow99.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=162:%E8%AA%8D%E8%AD%98%E7%84%A1%E6%89%80%E4%B8%8D%E5%9C%A8%E7%9A%84%E5%8C%96%E5%AD%B8%E3%80%8C%E9%A3%9F%E5%93%81%E6%B7%BB%E5%8A%A0%E7%89%A9%E3%80%8D&Itemid=58

附錄

「零食大調查」學習單

零食大調查

小朋友，吃零食是很開心的事，在正餐之間吃一些小零食能補充能量，也能舒緩一些緊張的情緒。但是你知道你吃的零食裡面有什麼添加物嗎？

★一、先找兩樣你平時最愛吃的零食，請查閱一下它的成份表，把它的主要成份記錄下來？並從對照表中查出食用過量可能造成的影響，請把它寫上去。

零食名稱	食材及食品添加物名稱	食用過量可能造成的影響 (請列舉 2 種影響)

★二、請挑選一樣健康的零食，並把它的主要食材及成份紀錄下來。

零食名稱	食材及成份

合法但安全上有疑慮的食品添加物

類別	品目	使用食品舉例	對健康可能的影響
防腐劑	去水醋酸鈉	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油	具致畸胎性。
抗氧化劑	BHA、BHT	油脂、速食麵、口香糖、乳酪、奶油	BHT 確定為致癌劑，BHT 有些研究顯示具有致癌性。
人工甘味劑	糖精、甜精	蜜餞、瓜子、醃製醬菜、飲料	由動物試驗顯示，會致膀胱癌。
	阿斯巴甜	飲料、口香糖、蜜餞、代糖糖包	眩暈、頭痛、癲癇、月經不順、損害嬰兒的代謝作用。(苯酮尿症者不可以食用)。
保色劑	亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨、魚干	與食品中的胺結合成致癌物質亞硝酸胺鹽。
漂白劑	亞硫酸鹽	蜜餞、脫水蔬果、金針、蝦、冰糖、新鮮蔬果沙拉、澱粉	可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例。
人工合成色素	黃色四號	餅乾、糖果、油麵、醃黃蘿蔔、火腿、香腸、飲料	以石油工業產業---煤焦為原料合成，有害物質混入的機會很多，本身毒性強，有致癌性的隱憂，會引起蕁麻疹、氣喘、過敏。
殺菌劑	過氧化氫(雙氧水)	豆腐、豆干、素雞、麵腸、魚漿、肉漿製品、死雞肉(漂白並除異味)	會刺激腸胃黏膜，吃多了可能引起頭痛、嘔吐，有致癌性。規定食物中不得殘留，不得作漂白劑。

資料來源：認識無所不在的化學「食品添加物」

http://www.vow99.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=162:%E8%AA%8D%E8%AD%98%E7%84%A1%E6%89%80%E4%B8%8D%E5%9C%A8%E7%9A%84%E5%8C%96%E5%AD%B8%E3%80%8C%E9%A3%9F%E5%93%81%E6%B7%BB%E5%8A%A0%E7%89%A9%E3%80%8D&Itemid=58