

九年一貫健康教育 「人與食物」議題



參考來源 晏涵文教授指導 學生洪莠茹、陳美嫻提供
新北市健體輔導團



飲食對健康的關照：

- 在小我個人內在健康關照外，更有大我外在環境、生態的聯結。

飲食行為的連結

- 不只是個人慾望、需求的滿足，背後還有飢餓與貧窮、社會公平與正義、環境與生態的永續議題。

飲食涉入的核心

- 不單是個人的問題，更是個人到**集體**的社會、文化現象的探究。

「人與食物」主題軸的內涵



1

「食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需求」

2

「人類選擇食物受到許多因素的影響，並進而養成個人的飲食習慣」

3

「食物的製備及保存過程，會影響其營養價值及安全性」

4

「飲食與運動對健康有密切關係」

「人與食物」議題重要的教學內涵



「食物的功能」教學重點



第一階

1. 食物在於滿足多面向健康的需求
2. 拓展飲食經驗：攝取六大類均衡與多樣化的食物
3. 體會與覺察影響攝食的生理、動機等因素
4. 學習製備簡易食物

第二階

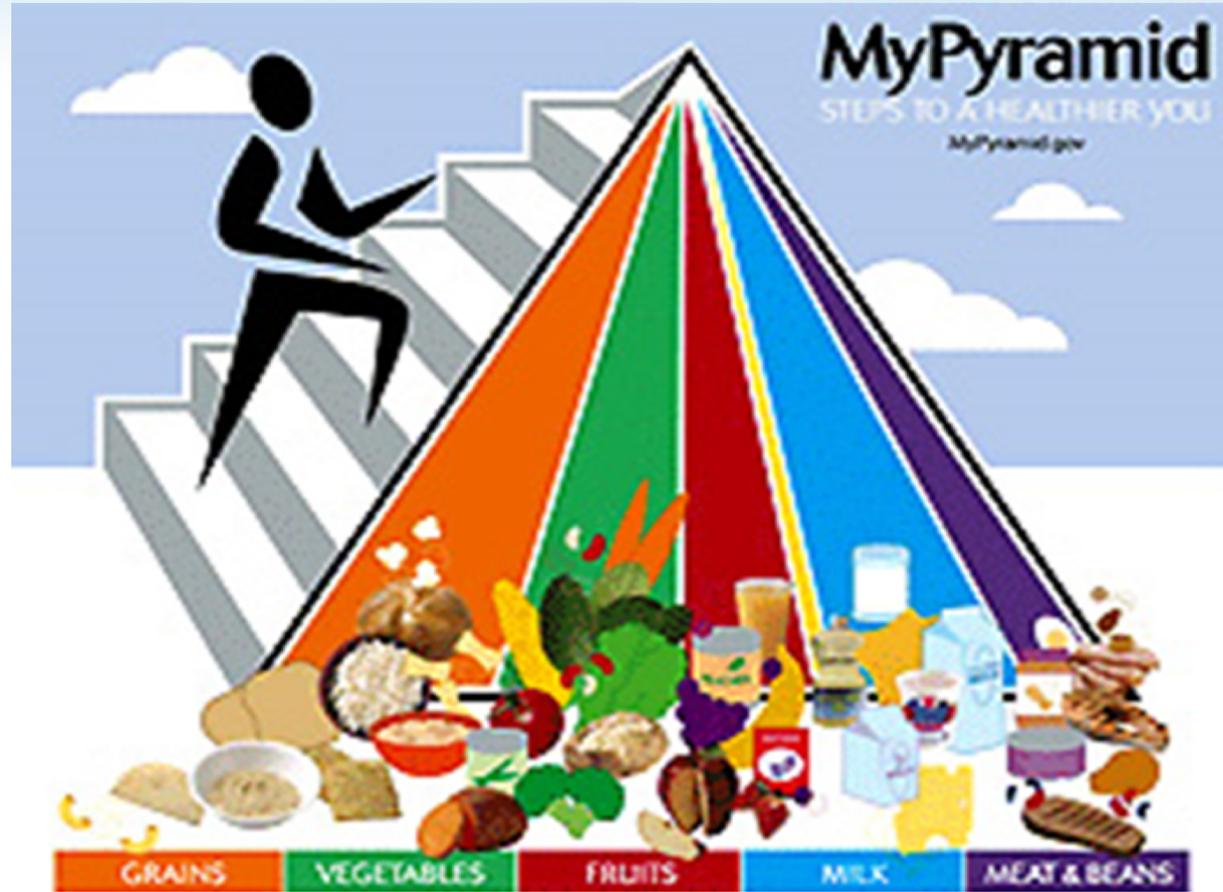
1. 多樣化的食物能提供不同的營養素，是均衡的飲食
2. 營養素過多與不足皆會形成健康問題
3. 對應生長、性別與活動，營養素也有不同的需要量

食物金字塔 (My Pyramid)



📖 金字塔的左邊多加入一個正在爬樓梯的人，這個人像所表示的是強調日常進食量必需和平常的運動量取得平衡，並暗示運動的重要性。

📖 不同的寬度比例來表示所攝取的份量多寡



穀類 蔬菜水果 油脂類 乳製品 肉類及豆製品

圖片來源：新5餐學童午膳

「『吃』的食物」教學重點



第一階

1. 認識各式所「吃」的食物或食品從農場到餐桌的生產歷程
2. 分辨天然食物與加工食品的安全性與健康程度
3. 選擇有益健康的高營養密度的食物

第二階

1. 明瞭食物或食品在生產、製造、保存及烹調各環節的營養、健康價值與安全性之考量
2. 認識在「吃」的消費上，消費者應有之權益與責任

當你肚子餓時，你會選擇吃什麼？



美味的便當？



便利超商的
三明治？
泡麵？





熱量：  約400卡的熱量，是一碗白飯的2倍

成份：

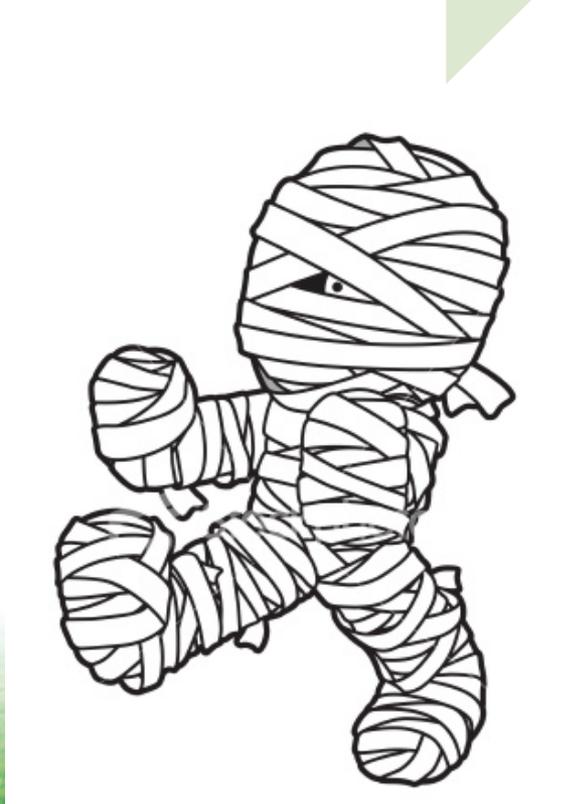
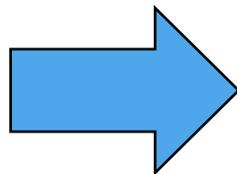
BHT抗氧化劑

過鹹

油脂味濃厚

鈉量過多

易產生心血管
管疾病



這是什麼的標示??



「飲食的習慣」教學重點



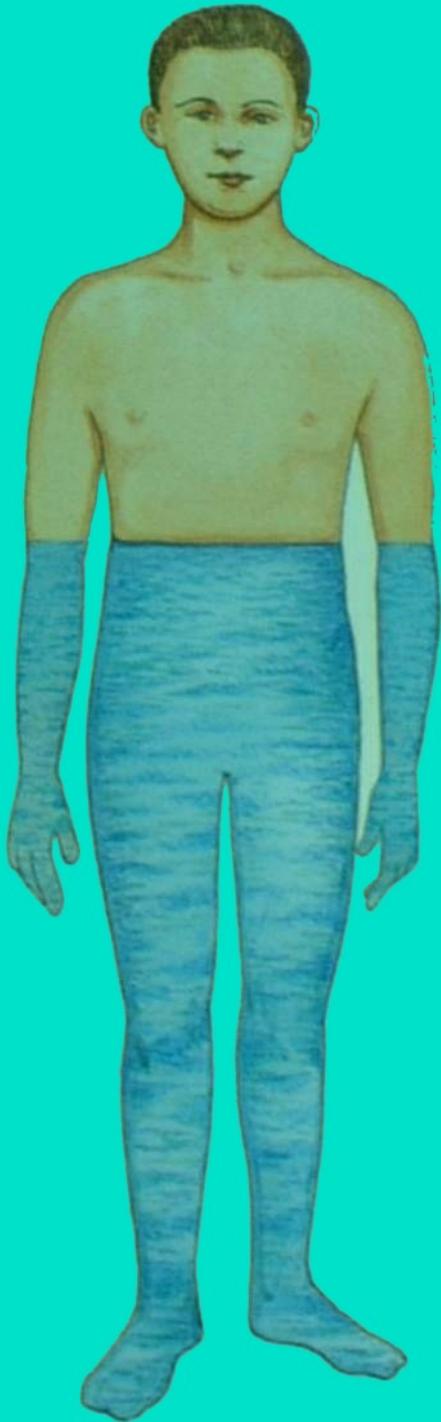
第一階

1. 培養三餐規律、定時定量、不偏食、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等習慣
2. 養成每天吃早餐，及喝白開水的習慣
3. 愉快的用餐情緒，願意嘗試新食物

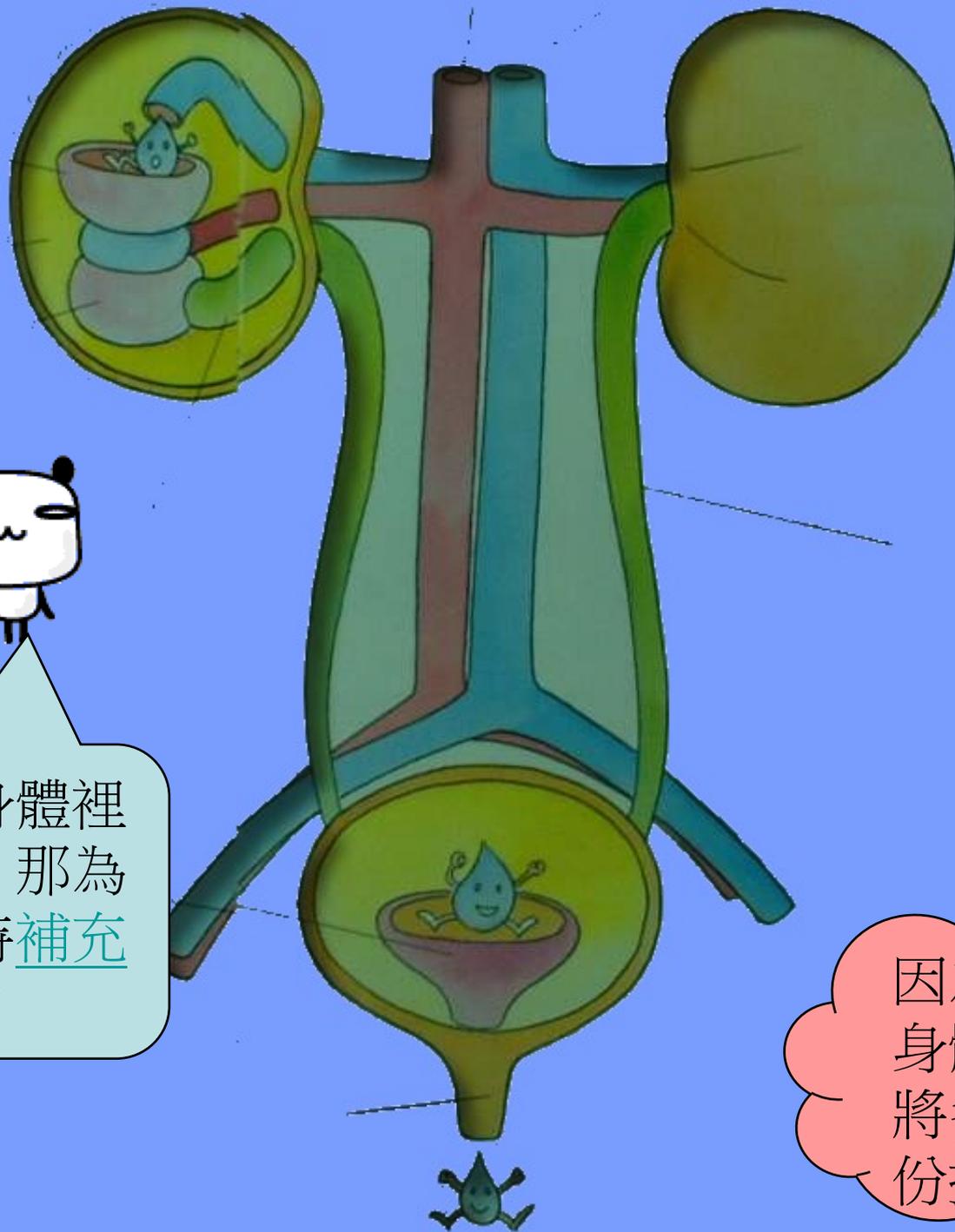
第二階

1. 體認維持良好飲食習慣的意涵，知其所以然並實踐

生命之水



看！
人體內的水
份是不是佔
了三分之二
呢？



既然我們的身體裡有那麼多水，那為什麼還要不時補充水分呢？



因為我們的身體會自動將多餘的水份排除啊！



那麼水分
對我們的
健康又有
什麼幫助
呢？



水份可以幫我們腸胃的蠕動，促進消化順暢喔！

「食物的選擇」教學重點



第一階

1. 探討影響飲食習慣的環境因素：媒體、廣告、家庭、朋友、進食場所等
2. 認識季節性、本土食物與食物攝取和飲食習慣的影響

第二階

1. 認識多元的飲食文化及其對健康的影響
2. 體認個人對食物選擇負責的重要性
3. 運用營養的工具來選擇食物及食品

神豬變型男



「吃動與健康」教學重點



第一階

1. 瞭解「吃」與「動」是維持活力、學習的必要健康行為

第二階

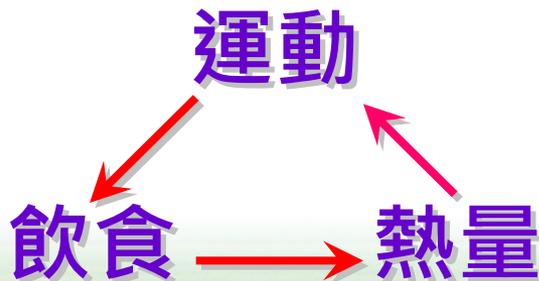
1. 認識運動前、中、後的飲食營養原則與水分補充的具體作法
2. 瞭解「吃」、「動」的熱量攝取和消耗，與體重的關係

運動與飲食的關係



人類為了維持生理機能運作與身體活動的正常無礙，因此必須從日常飲食中攝取適量的營養素。

人體好比一部機器，機器運轉需要燃料。相對的人體為了要能夠正常且愉快的活動（運動），所以亦必須仰賴飲食涉入供給活動所需的營養素（熱量）。



運動與熱量的關係



運動時所消耗的熱量會受以下幾項因素影響：

一、運動者本身體重

體重較重者運動時消耗的熱量較高。

二、運動的種類

較輕鬆的運動消耗的熱量較少，相反則較高。

三、運動時間長短

運動時間越長所需熱量越高。

四、運動的強度

以相同的運動作比較，強度高者熱量消耗較高。

健康吃快樂動



YAMMY 王國

紅紅的 圓圓的 大眼紅蘿蔔
 黃黃的 扁扁的 太陽的笑容
 綠綠的 花椰菜 小樹一叢叢
 小玉米 小豆豆 小花一朵朵

洗洗雙手 一起走進 YAMMY 的王國
 聰明 可愛 健康 活潑 一起說開動
 紅的 綠的 黃的 白的一口接一口
 不偏食 不挑嘴 營養保護我

酸酸的 刺刺的 檸檬C多多
 喝牛奶 吃肉肉 別忘記水果
 吃零食 喝可樂 牙齒長蟲蟲
 吃飽飽 笑呵呵 IQ 向前衝

腦筋動動 一起走進 YAMMY 的王國
 唸書 遊戲 跳舞 唱歌 都難不倒我
 上上 下下 左左 右右 沒事多運動
 有元氣呀 有力量呀 天天都快樂

吃得好，吃得巧 Feel good

吃出健康，吃出活力 Look good

吃的有深度，吃的有文化 Do good



謝謝聆聽~

