

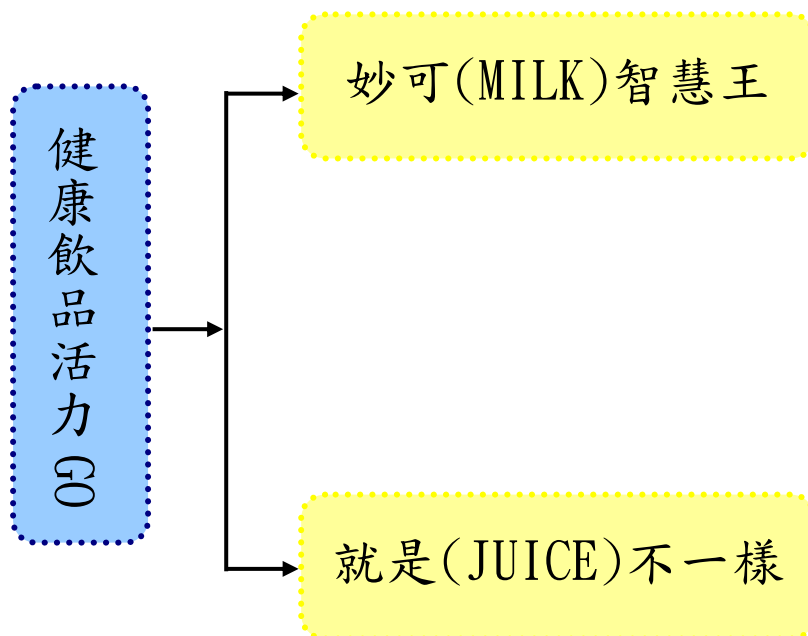
健康飲品活力 GO

壹、設計理念

在生活中，超商、市場等賣場經常充斥著各種除了水以外的飲品，但是手搖杯或其他含糖飲品多半含糖量太高，並不宜每日飲用。

在健康的飲食中，飲品占了很大的分量。人體每日必要補充的水分中，白開水是最乾淨健康的水分攝取，此外，孩子最常喝到就是乳製品和果汁類。所以本課程透過數學引導和實際鮮榨果汁，經由老師的解說，讓學生做中學，增加樂趣。

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題 名稱	健康飲食教育	單元 名稱	生活小飲活力 go	適用年級	高年級
				教學節數	3
學習目標					
一、認識鮮乳和各種乳製品的特色和製作方式。					
二、學生能透過現榨果汁的過程，了解影響果汁新鮮之因素有哪些，也分辨鮮榨果汁和市售果汁的不同。					
三、透過食品標示，了解乳製品和果汁的種類。					
核心素養 項目	A2 系統思考與解決問題		核心素養 具體內涵	數-E-A2 健體-E-A2	
學習表現	【數學】 N-3-15 容量：「公升」、「毫升」。實測、量感、估測與計算。單位換算。 【健體】 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。		議題融入	【家庭教育】 家E11養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	
學習內容	【數學】 N-5-15 解題：容積。容量、容積和體積間的關係。知道液體體積的意義。 【健體】 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。				
統整相關領域					
數學					
健康與體育					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
《妙可(MILK)智慧王》 準備活動： 老師準備數學題 準備牛奶相關資料 一、引起動機 ➤ 老師提出一個數學問題 買了2瓶牛奶1公升300毫升， 總共有幾公升幾毫升？ 1公升300毫升 + 1公升300毫升 = 2公升600毫升 1.你們有喝牛奶嗎？ 2.什麼時候喝？ 3.牛奶有什麼味道呢？ 二、發展活動 (一)介紹乳品的種類 1.液態乳品 2.發酵乳品 3.脫水乳製品 4.高脂肪乳製品 (二)乳品如何保存 1.速儲存 2.放上層 3.避暴露 4.防汙染 (三)如何選購乳品 1.鮮乳標章 2.品名、種類 3.內容物：成分和營養標示 4.保存條件及保存期限	5’ 10’ 10’	讓學生學習數學問題 想想喝牛奶的經驗 利用資料讓學生了解牛奶的成分	附件 電腦投影 圖片資料	實際運算 回答問題 專心聆聽 回答問題	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
三、綜合活動 讓學生統整發表今天課程所學知識，可以如何應用在日常生活當中。 <第一節結束> 《就是(JUICE)不一樣》 準備活動： 老師準備市售果汁 準備果汁相關資料和鮮榨果汁的水果和器材 請學生準備環保杯	5'	鼓勵學生發表想法		分享發表	
一、引起動機 ➤ 老師準備幾種市售果汁。 1.你們知道各種顏色是什麼果汁嗎？ 2.聞一聞有沒有特別的味道？ 3.嚐嚐看，是什麼味道呢？	10'	讓學生運用感官體驗果汁的滋味	市售果汁 環保杯	實際觀察 發表回答	
二、發展活動 (一)鮮榨果汁 (1) 製作前： 請學生注意榨果汁時的安全。 (2) 製作中： 記錄榨100c.c.的果汁需要幾顆水果、果汁的製作步驟、水果的哪些部分沒有被製作成果汁。	35'	讓學生親自動手操作	每組3-5顆新鮮水果 每組一台手動果汁機 水果刀 電子秤 環保杯	實際操作	家 E11

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
(3) 製作後： 品嚐看看，記住喝起來的風味，並等待 10 分鐘，觀察果汁外觀、氣味和味覺上有什麼不同。 (4)收拾用具。				品嚐	
(二)認識果汁家族 1.果汁的種類 (1)風味飲料： 果汁含量=0 果汁含量小於 10% (2)果汁飲料含量大於 10% ● 可添加糖及食品添加物 ● 濃縮果汁、天然果汁、還原果汁、鮮榨果汁 2.喝果汁可以替代吃水果或蔬菜嗎？ 3.如何選擇果汁： ● 成分 ● 果汁百分比 ● 營養標示	25'	讓學生認識果汁的種類	附件	專心聆聽	
三、綜合活動 ➤ 和學生一起分享品嚐心得 1.你喜歡哪一種果汁？ 2.市售果汁和鮮榨果汁的不同 ◎ 回家填寫學習單 <第二、三節結束>	10'	讓學生踴躍分享心得		討論 發言	
			學習單	心得分享	

教學成效分析

透過健康飲食教育課程，引導學生認識均衡飲食的重要性，了解六大類食物的營養功能及正確飲食觀念。學生在課程中能學習如何選擇健康食物，建立良好的飲食習慣，進而促進身心健康發展。

在認知方面，學生能了解均衡飲食的原則，認識各類食物所提供的營養素及其對身體的幫助，並知道多吃蔬菜水果、適量攝取蛋白質及減少高糖、高油、高鹽食品的重要性。

在技能方面，學生能運用所學知識檢視自己的飲食內容，嘗試選擇較健康的餐點與點心，並學習閱讀食品標示，培養正確的飲食判斷能力。

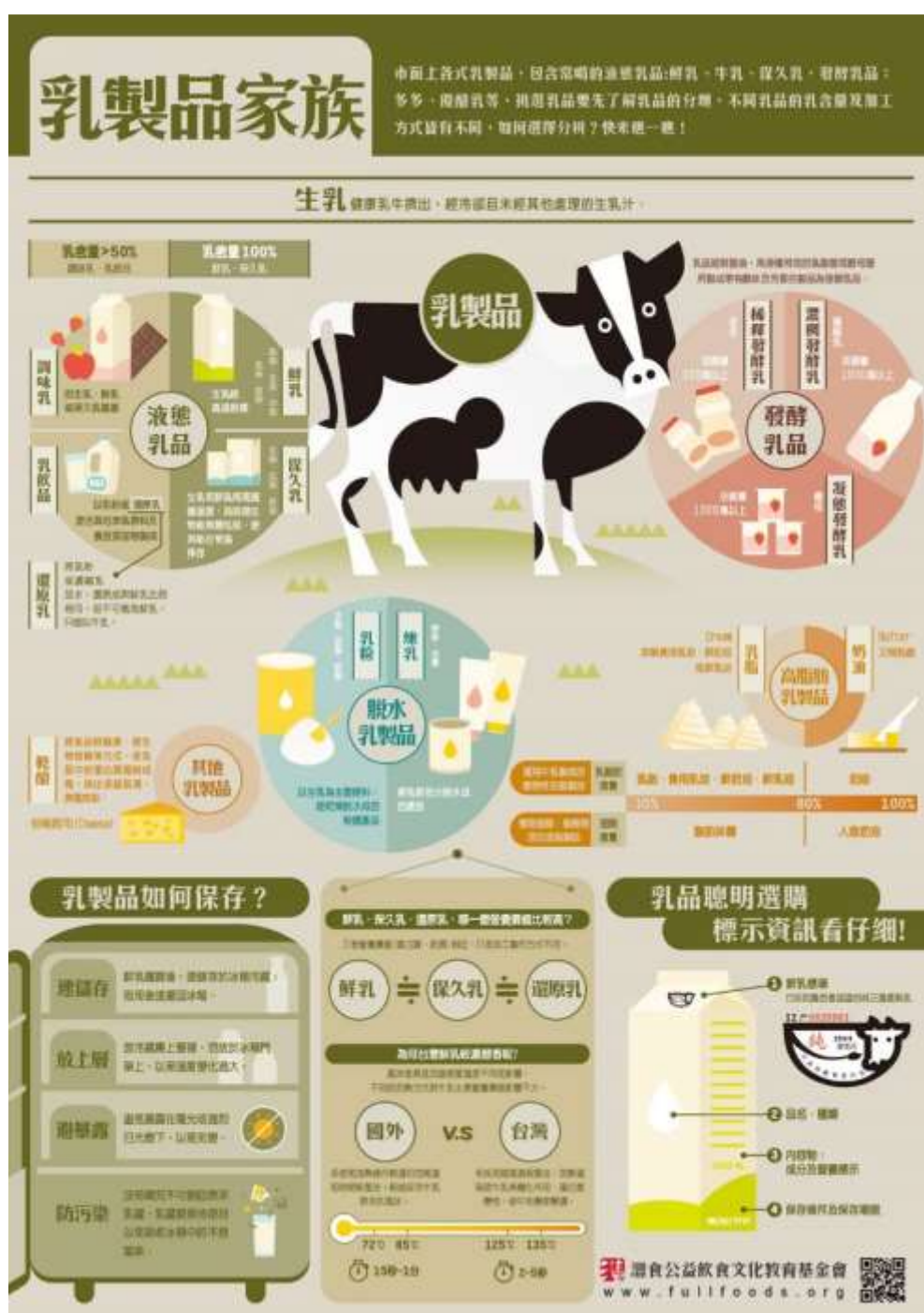
在態度方面，學生逐漸建立健康飲食的觀念，願意嘗試不同種類的天然食物，減少偏食與挑食情形，並培養珍惜食物、不浪費食物的良好態度。

在生活實踐方面，學生能將課堂所學應用於日常生活中，主動與家人分享健康飲食知識，關心自身飲食習慣，進而營造家庭健康飲食環境。

整體而言，健康飲食教育有效提升學生對營養與健康的認知，培養正確的飲食選擇能力與健康態度，並促進良好生活習慣的養成，達成健康促進教育的目標。

資料來源

網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
衛生福利部國民健康署	https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx	
健康九九	https://health99.hpa.gov.tw/Article/HealthKnowledgePackagesContent.aspx?code=4	
豐食公益飲食文化教育基金會	http://www.fullfoods.org/	附件 教學內容



果汁家族

在炎熱的夏季來杯果汁真是清涼暢快，而且把果汁替代水好像比較健康，但喝下肚的果汁成分究竟是什麼呢？可用喝蔬果汁取代吃新鮮蔬果嗎？冰櫃裡百色的果汁商品又該如何挑選？

風味飲料

果汁含量=0

不含果醬汁的飲料，在產品名稱上需加上「風味」或「口味」。

果汁含量<10%

果醬汁添加含量未滿10%的飲料不可稱為果(蔬)汁。

果汁



果汁飲料

可添加糖及食品添加物

由天然果汁或濃縮果汁調製，為保持每瓶果汁顏色、風味、品質一樣，及補充加工過程中流失的營養，可能有添加糖、抗氧化劑、調味劑、香料、著色劑及營養添加劑等添加物。

果汁

含10%以上果汁

不添加糖及食品添加物，部分果汁可添加有機酸及維生素

濃縮果汁

濃縮果汁由水果榨汁後，經濃縮除去水分而成，不添加糖及食品添加物，不是直接飲用之果汁。

天然果汁

水果直接榨汁，未經稀釋或發酵之純果汁。

還原果汁

在濃縮果汁中添加水製成。

鮮榨果汁

新鮮水果直接榨汁，不經加水稀釋，未經殺菌或僅經殺菌處理，於7℃以下低溫販售的純果汁。



包裝要標示“原汁含有率”的產品

- 品名有果蔬名稱，如○○果汁或○○果汁飲料
- 包裝有果蔬圖樣
- 果汁含有率100%以下的果汁飲料

未含果汁



未達10%



10%以上



10%以上

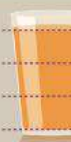


果汁100%



百分百果汁就沒含糖嗎？

百分百果汁雖沒有額外加糖，但果汁中的天然糖分和熱量其實不低，以柳橙汁為例，一杯300毫升的柳橙汁就有將近30克的糖，相當於6顆方糖。喝過多易超過每日建議的糖攝取量，造成身體負擔。如想愛喝果汁，建議一天不超過240毫升。



- 7至18歲，最多240c.c.
- 4至6歲，120~180c.c.
- 1至3歲，120c.c.
- 小於1歲，不建議飲用

資料來源：美國兒科醫學會

如何選擇果汁，學習看果汁標示資訊

果汁含量百分比：百分比愈高表示果汁含量愈多。



成分：查看與該蔬果汁成分以及添加物的作用，選擇適合自己的果汁飲品。

營養標示：仔細閱讀包裝上的營養標示表，了解不同果汁的熱量、含糖量及營養成分等，做為購買時的參考依據。

喝果汁可替代吃水果或蔬菜嗎？

果汁缺少了水果蔬菜中重要的膳食纖維。新鮮蔬果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、增進身體健康及預防慢性疾病，國醫署建議每人每天攝取至少5份新鮮蔬果，養成健康飲食型態。



豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

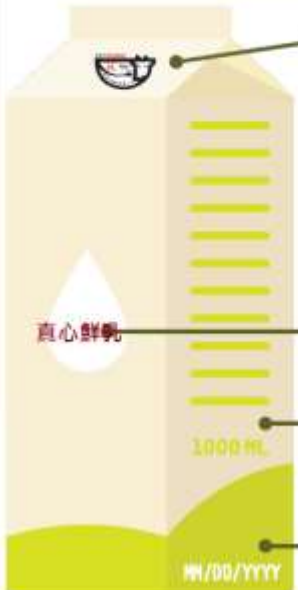


《資料來源：豐食公益飲食文化教育基金會》

健康飲品活力 GO

- 請在下圖右側空格內填入適當的編號：

**乳品聰明選購
標示資訊看仔細！**



1. 12戶0620061

2. 真心鮮乳

3. 符合CNS3055生乳標準
乳脂肪3.0以上未滿3.8%，非脂肪
乳固形物 8.25%以上。
1000毫升

4. 需冷藏於7°C以下
保存至MM/DD/YYYY

請於空格內填入適當編號

內容物：
成分及營養標示

保存條件及保存期限

鮮乳標章
行政院農委會認證的純正國產鮮乳

品名、種類

- 我喜歡課堂上的哪一種果汁？

- 我覺得市售果汁和鮮榨果汁有哪些不同？



年 班 號 姓名：

家長簽章：