

均衡飲食有一套，  
健康生活沒煩惱



# 第一節課 學習任務

1. 認識BMI值

2. 計算自己的BMI值

3. 認識六大類食物







<均衡飲食有一套，健康生活沒煩惱>

## 健康人生入場券

1. 姓名：

2. 性別：

自己紀錄

3. 身高：

自己紀錄

4. 體重：

自己紀錄

5. BMI：

自行用計算機計算

6. 我的身材屬於：



# 身體質量指數建議值(BMI)

$$\text{BMI} = \text{體重kg} \div (\text{身高m} \times \text{身高m})$$

健康人生旅程入場券



# 第一步驟：四捨五入自己的身高與體重

小數點後一位如果是0、1、2、3、4→捨去

小數點後一位如果是5、6、7、8、9→進位

舉例：筱微老師的身高是160.4公分，如果用四捨五入的方式，筱微老師的身高大約多少公分？

筱微老師的身高大約是160公分



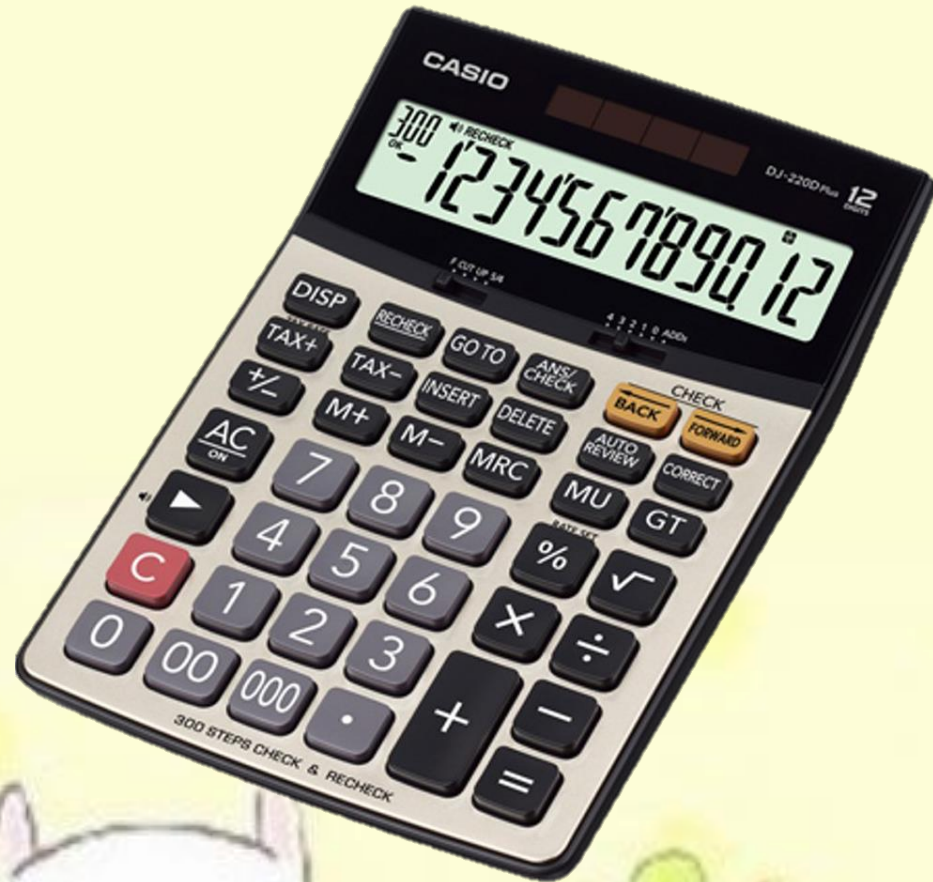
## 第二步驟：將身高單位轉換成公尺

筱微老師的身高大約是160公分，請幫老師把身高單位換算成公尺。

筱微老師的身高大約是1.6公尺



第三步驟：利用計算機，身高 $m$   $\times$  身高 $m$



第四步驟：利用計算機，將體重除以剛才的身高 $m$   $\times$  身高 $m$ ，得到的答案就是你的BMI值。



# 你的體位是什麼狀態呢？

男生

女生

正常範圍

正常範圍

過輕 < 14.3 ~ 20.0 ≤ 過重

過輕 < 14.0 ~ 19.7 ≤ 過重

適中

適中





說說看  
兩張圖哪裡不一樣？





**全穀雜糧類**

1.5-4碗

**豆魚  
蛋肉類**

3-8份

**乳品類**

1.5-2杯 (一杯240毫升)

**油脂與堅果種子類**

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份

**蔬菜類**

3-5份

**水果類**

2-4份

# 第二節課 學習任務

1. 複習六大類食物

2. 進行日常生活六大類食物的分類

3. 認識六大類食物與營養素的關係



1



2



3



4



# 統合綜效共雙贏

1. 桌面淨空
2. 四~五人一組，分別編號1號~5號
3. 今天的任務各組每一個人都要互相幫忙，一起解決問題。



# 【尋找家族成員】

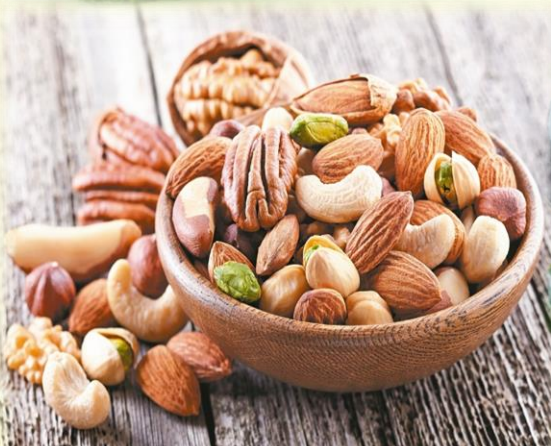
\*請幫食物們找到他們的家族成員，並說一說，你從哪些地方認為他們是同一個家族的？

\*任務一：先與你的夥伴數一數，手上有幾張食物的圖片？

\*任務二：跟著老師一起確認每一張圖片食物的名稱。

\*任務三：計時20分鐘，請跟你的夥伴一起將這幾張食物圖片做分類，協助它們找到家族成員，並說一說你們為什麼會這樣分？





# 六大類營養素

醣類

蛋白質

礦物質  
維生素

脂肪



# 六大類營養素

運輸營養素，  
調節體溫。



# 營養午餐照片

醣類

礦物質、  
維生素

蛋白質

脂肪

五穀米飯

炒高麗菜

燉魚

# 營養午餐照片

礦物質、  
維生素

脂肪

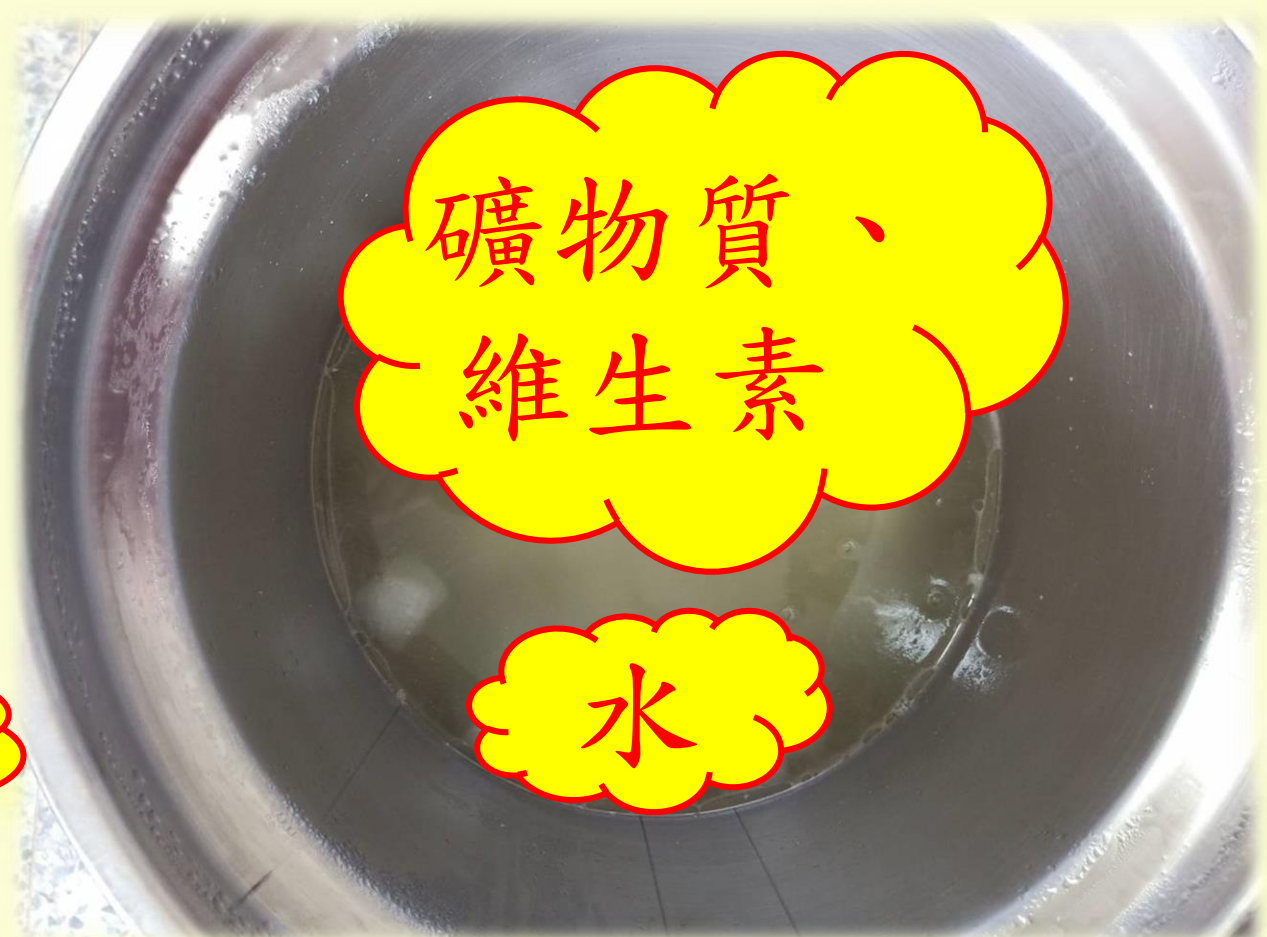


蛋白質



礦物質、  
維生素

水



炒油菜

油豆腐



# 換你做做看

記錄接下來三天連續假期的三餐飲食狀況



# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)						
2/27 (日)						
2/28 (一)						



# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班

座號：18

姓名：

洪羽翎

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)	麵包、牛奶。	水果類、蔬菜類、 豆魚蛋肉類、油脂類、 堅果種子類	白飯、滷肉汁、 青菜。	乳品類、水果類。	咖哩飯、薯條、 雞塊。	水果類、乳品類。
2/27 (日)	蛋餅、抹茶厚片、 牛奶茶。	蔬菜類、水果類、 乳品類。	肉麵、青菜。	乳品類、水果類。	魚、魚、會飯。	乳品類、水果類。
2/28 (一)	蘑菇麵、加蛋。	水果類、乳品類。	陽春麵、青菜、 豆干。	水果類、乳品類。	烏龍麵。	乳品類、水果類。



# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班 座號：7 姓名：蔡揚升

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)			牛肉麥面、火腿蛋餅、玉米蛋餅、蘋果牛奶。		炒雞肉、炒高麗菜、花椰菜、橘子、白米飯。	乳品類。
2/27 (日)	豬排、鐵板麥面	蔬菜類、水果類、乳品類。	蛋炒飯、滷肉、花生菜、橘子。	乳品類。	「炸」蛋炒肉、炒高麗菜、木橘子、優酪乳。	全蛋及雜糧量類。
2/28 (一)	雞蛋、蘋果。	蔬菜類、全蛋及雜糧量類、豆魚肉蛋類、乳品類、油脂與堅果種子類。	炸蝦、炒青菜、炒牛肉、雞湯、白米飯、麵粉、草莓。	乳品類。	炒雞肉、炒高麗菜、白麥面、木橘子。	乳品類。



# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班

座號：16

姓名：

廖柏言

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)	三明治、牛奶 蘋果、開心果		炸雞、白米、油飯 蓮霧、牛奶		米血、雞肉、白菜 蓮霧、牛奶	
2/27 (日)	豆漿、食曼豆、 開心果	水果類 蔬菜類	飯肉、牛奶 高麗菜	水果類	肉圓、牛奶 雞肉	++ 蔬菜類 水果類
2/28 (一)	食曼豆、牛奶 蛋	水果類 ++ 蔬菜類	肉菜、豆飯	水果類 乳品類	鴨肉、高麗菜、飯 牛奶、蘋果	



# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班 座號：4 姓名：張程紘

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)	打拋豬捲餅	水果類、蔬菜類、乳品類	內燥蔥花麵	水果類、乳品類	芥蘭菜、蒸蛋、豬頭皮、餛飩湯	水果類、乳品類
2/27 (日)	打拋豬捲餅、德式香腸	水果類、蔬菜類、乳品類	玉米濃湯、水煎包	水果類、乳品類	玉米濃湯、義大利麵、魷魚、空心菜、雞肉、芭樂、蕃茄	乳品類
2/28 (一)	牛肉飯糰	水果類、蔬菜類、乳品類	紫米蛋炒飯	乳品類、水果類、蔬菜類	虱目魚肚、糙米飯、白菜炒香菇、蛤蜊湯	水果類、乳品類



# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班 座號：19 姓名：王梓菲 (焦糖)

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)	肉鬆三明治 奶茶 (一點點) 牛奶、芭樂	蔬菜類	夏威夷 pizza 墨魚燉飯 (一口) 焗烤肉 (咪咪) 青醬義大利麵	蔬菜、乳品類	巧克力和牛定食 冰淇淋 可爾必思	水果類
2/27 (日)	肉鬆三明治 草莓	水果、蔬菜、乳品類	香腸燉飯 八寶粥	水果、乳品類	鹹湯圓、鴨肉	水果、乳品類
2/28 (一)	肉鬆三明治	水果、乳品類	地瓜西飯 (含料)	水果、乳品類	肉鬆飯糰、 雪花牛飯糰、 牛排之牛肉一小口、 豬肉2小口、麵3口、湯(兼一半)...	水果、乳品類



維生素、礦物質



蛋白質

脂肪



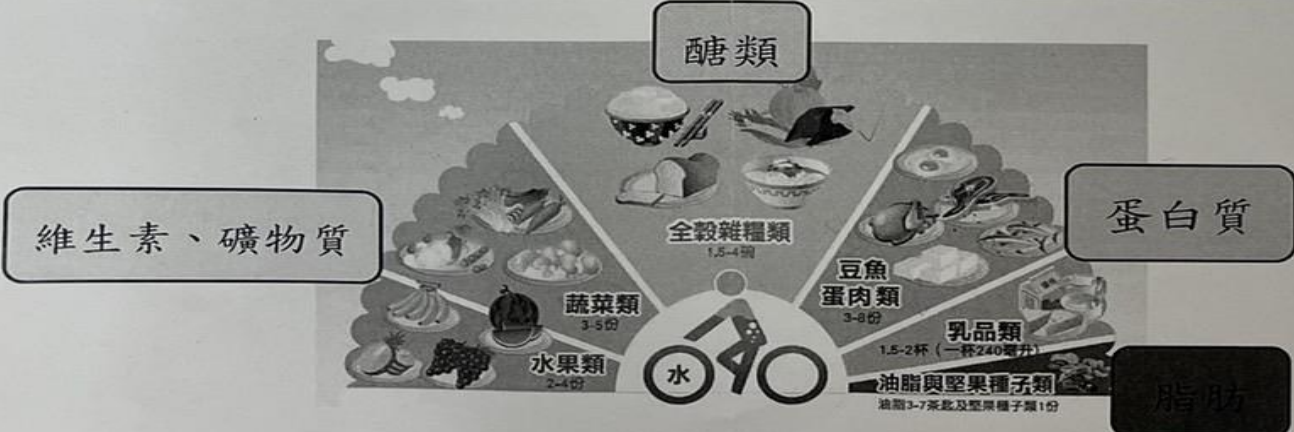
# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班

座號：17

姓名：鄭佳芯

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)	兒童餐(草莓吐司) +薯泥	全穀類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類	炒麥麵、炒空心菜魚	水果類、乳品類	火鍋(冰淇) 沐木(包含：牛肉、烏龍麵、玉米筍、高麗菜、金針菇、海帶(肉呢))	乳品類
2/27 (日)	米糕、奇丁粉 奶片	全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類	炒米飯、炒多苗耳菜、炒空心菜、米粉	豆魚蛋肉類、乳品類、水果類	火鍋(一樣)	乳品類
2/28 (一)	兒童餐(草莓吐司) +薯泥	全魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類	香白酒、合虫利、義大利麵	水果類、乳品類	飯、肉、豆、菜	水果類、乳品類



# 第三節課 學習任務

1. 複習六大類食物與營養素的關係

2. 不要成為大「腹」翁

3. 課程總結與回饋



原本的體重100公斤

闖關後的體重( )公斤

# 不要成為「大腹翁」



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Icons: Blue monster (2), Yellow star (3), Blue monster (6), Yellow star (8), Blue monster (12), Yellow star (15)

34 35 36 37 38 39 40

Icons: Yellow star (34), Yellow star (37), Gold crown (40), Blue monster (40)

33

32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19

Icons: Yellow star (18), Blue monster (31), Yellow star (28), Blue monster (25), Blue monster (22), Yellow star (20), Blue monster (19)

# 課後心得分享單

