

觀課後資料整理或省思：蔬果彩虹 579 系列宣傳活動版 色彩大師 蔬菜水果中的顏色成份不同，營養也會有一些差異。

紅色蔬菜：番茄還有茄紅素可以保護皮膚健康維護免疫力。橙黃色蔬菜：例如胡蘿蔔有豐富的 beta 胡蘿蔔素，不但可以預防夜盲症，還可以降低眼睛的黃斑部病變，綠色的蔬菜例如：花椰菜、菠菜，維生素 c、是檸檬的 35 倍。不僅可以預防感冒，還可以防止色素沉澱，讓皮膚變得更漂亮，紫色的蔬菜：例如：海帶，含有豐富的碘，是幫助小朋友智力和身體發育的重要元素，才能讓頭髮烏黑亮麗。

紅色的水果西瓜，脂肪含量低，人體容易消化的醣類礦物質鉀鈉鎂。黃橙色的水果鳳梨，有鳳梨酵素，幫助消化。綠色的水果，奇異果、番石榴，番石榴，不僅還有調節血壓的鉀離子和天然美白的維生素 C，還具有抗癌抗氧化的類黃酮素，一年四季都可以吃到。紫色的水果葡萄，葡萄皮倒吃葡萄肉、大葡萄籽，都含有滿滿的營養，含有豐富的花青素，保護眼睛預防視力退化。

你知道為什麼不能只吃飯和吃肉嗎？因為只有蔬果擁有神奇的植化素能讓身體產生防護罩！它就像最厲害的超級英雄能阻擋壞病菌入侵，還能將身體裡的壞細胞變成好細胞，預防癌症，而且不同色彩的蔬果所含的植化素都不一樣。

適量的蔬果，就是每日蔬果彩虹 579！因為年齡和性別的不同，所以建議-12 歲以下的小朋友要吃 5 份，12 歲以上的女生要吃 7 份，男生要吃 9 份。一份蔬菜是飯碗八分滿；水果就跟你的一個拳頭一樣大。檢查看看，你每天有吃適量了嗎？

小小營養師：

你知道爸爸、媽媽還有你自己

每天需要多少份量的蔬果嗎？

① 檢查看看：

你和家人每天有沒有吃足夠的蔬果。

茄紅素好朋友：

紅色：橙黃色的蔬果含有茄紅素，可以保護皮膚健康及維護免疫力，胡蘿蔔，它有豐富的胡蘿蔔素，不但可以預防夜盲症視力退化，還可降低眼睛視網膜黃斑部病變。

綠色蔬菜，例如花椰菜，它能防癌又美顏，維生素 C 含量甚至是檸檬的 35 倍！不僅可預防感冒，還可以防止色素沉澱，能讓皮膚變得漂亮。

會游泳的蔬菜：海帶，是大海送給我們的寶藏！它含有豐富又好吸收的「碘」，是幫助小朋友智力和身體發育的重要元素，而且能讓頭髮烏黑亮麗！

吃粒葡萄到底有多好？別看它小小的一顆，卻是從葡萄皮，葡萄肉到葡萄籽都含有滿滿的營養，而且果皮顏色愈深，含有的花青素就愈多，可以保護眼睛預防視力退化！所以有事沒事「吃粒」葡萄，讓你看什麼都不吃力。

② 柚子是美容大師！因為它擁有豐富的維生 C，可修補體、幫助傷口癒合，讓肌膚變得健康光滑有彈性。而柚子特的柚皮素，還有助於抗發炎增強免疫力預防癌症。

省思：善用一些補充的資源，可以讓學生更清楚了解生活中，攝取適量多元蔬果的重要性，而非只要學生多吃蔬果。

蔬果 579 系列學習本課程內容較多，用 2 節課，應會較完善而不匆促。



△製作成投影片，讓學生能對照教材，將使學生更易於掌握學習的內容。



藉由蔬果小遊戲，引起學生的好奇及興趣，而認識蔬果的神奇力量，了解蔬果幫助身體健康的效果。