

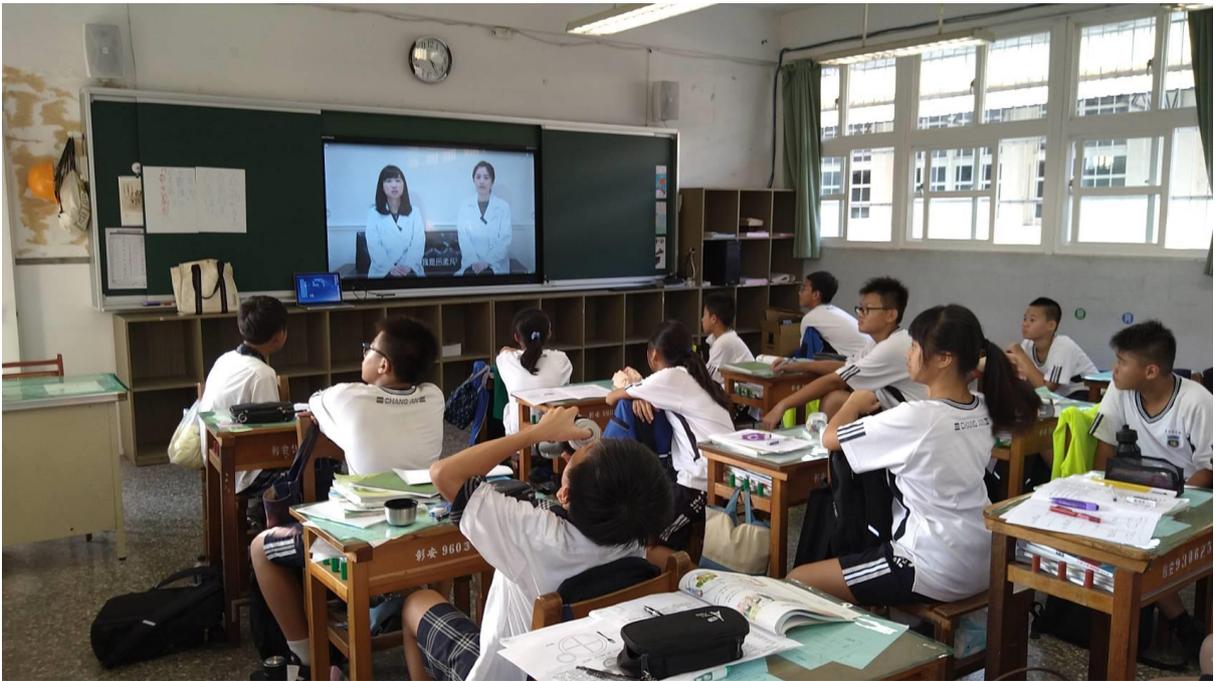
彰化縣立 彰安國民中學 109 學年度

生涯發展教育融入領域教學能力指標分析表

領域別： 自然領域

版本	冊	單元	活動	生涯發展教育 分段能力指標	內容簡述 / 活動目標
康軒	一	2-1 養分		涯 J3 覺察自己的能力與興趣 涯 J6 建立對於未來生涯願景 涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料 涯 J13 培養生涯規劃與執行 的能力	1.能了解營養成分的類別與功能。 2.了解營養均衡對人人體的重要性。 3.能認識營養師的部分工作內容。

活動照片



學習單

食物與營養

班級: 107 座號: 12 姓名: 鄧安芹

1. 人類需要的養分有哪些, 來自哪些食物?

養分種類	養分來源(哪些食物中含有這個養分)
醣類	植物的根、莖、葉、花、果實、種子(都靠光合作用)
蛋白質	奶、蛋、豆、魚、肉、蟲
脂質	動物油(皮下脂肪)、植物油(種子)
礦物質	蔬果
維生素	蔬果
水	水、蔬果

2. 蛋白質在人體中的功能?

- 提供能量(最主要) 4大卡/克
- 構成生物體

$1\text{卡} = 1\text{克水上升}1^{\circ}\text{C的熱量}$

3. 脂質在人體中的功能?

- 提供能量 9大卡/克
- 保護、保暖
- 構成生物體

$100\text{g} \times (50-10) \times \frac{50\%}{100} = 400\text{卡}$

洋芋片

4. 醣類在人體中的功能?

- 提供能量 4大卡/克
- 構成生物體

如何吃得健康?

食物種類	份量說明
全穀根莖類 澱粉類	1份大約等於四分之一碗飯、或者是四分之一碗地瓜、芋頭, 另外等於半碗的麵條、冬粉、米粉, 以及3湯匙的燕麥片。
蔬菜類 礦物質維生素	1份約等於生菜100公克, 煮熟的青菜放在飯碗裡約半碗, 每天至少要吃一碗半的青菜。
水果類 礦物質維生素	水果類1份約等於1個網球或棒球的大小, 或者是切塊的水果可以放在飯碗裡面大約半碗算1份。
豆魚肉蛋類 蛋白質	魚類、肉類約1兩是1份, 傳統豆腐3格是1份, 蛋一顆是1份, 一天建議量為3到8份。
低脂乳品類 蛋白質	一天建議量為1.5到2份, 1份低脂乳品類約等於240c.c.之鮮奶, 或是3湯匙的低脂奶粉及約2片的低脂起司。
油脂與堅果種子類 脂肪	油脂類1份為1茶匙, 一天建議量為3到7茶匙。堅果亦屬於油脂類, 一天建議量為1湯匙。

範例:

以1500大卡示範一天之三餐搭配:

早餐: 2片切邊吐司, 加入以雞蛋、大蕃茄、生菜及起司做成的帕尼尼, 再搭配1杯低脂牛奶。
午餐: 以七分滿的堅果雜糧飯, 搭配半碗青菜、1隻雞腿、1碗蔬菜湯及1份水果。
晚餐: 選擇鍋燒烏龍麵, 搭配1碟燙青菜、半塊豆腐及1份水果。

六大類食物份數範例(每人每日熱量需求依個人年紀、活動量有所差異):

- 一般成年女性: 每天建議攝取1500大卡, 依六大類食物可分配為全穀根莖類10份、蔬菜類4份、水果類2份、豆魚肉蛋類4份、低脂乳品類1.5份和油脂及堅果種子類4份。
- 一般成年男性: 每天建議攝取1800大卡, 依六大類食物可分配為全穀根莖類11份、蔬菜類5份、水果類2份、豆魚肉蛋類5份、低脂乳品類2份和油脂及堅果種子類5份。

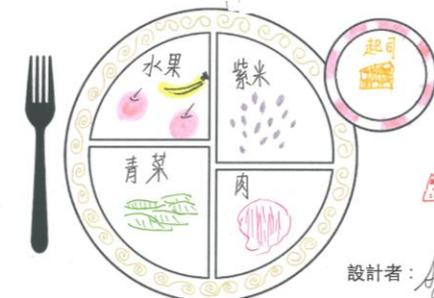
我的餐盤



水果和蔬菜等植物性的食物就佔了半個餐盤; 穀物為主食, 希望其中至少有1/2是全穀類, 例如吃飯時, 精製白米與糙米飯各佔一半; 蛋白質的來源除了優先選擇魚類、貝類、去皮雞肉, 還可以從蛋、豆類和堅果攝取, 而且不要超過飲食份量的1/4; 乳製品則應選擇低脂或脫脂, 每天1-2杯奶類, 也可以改吃優格或起司。

參考來源: 美國農業部、衛生福利部國民健康署、營養師簡

學習任務: 設計美味、健康、營養的午餐 餐點名稱: 好吃的午餐



設計者: Alpha 鄧安芹

good!! A++

食物與營養

班級: 108 座號: 29 姓名: 葉辰昱

1. 人類需要的養分有哪些, 來自哪些食物?

養分種類	養分來源(哪些食物中含有這個養分)
醣類	植物的根、莖、葉、花、果實、種子(光合作用)
蛋白質	奶、蛋、肉、魚、豆
脂質	動物性脂肪、植物性脂肪
礦物質	蔬菜、水果
維生素	水果、蔬果
水	水

2. 蛋白質在人體中的功能?

- 組成生物體原料(最主要)
- 提供能量 (4大卡/克)

$1\text{卡} = 1\text{大氣壓} = 1\text{克水上升}1^{\circ}\text{C所需的熱}$

3. 脂質在人體中的功能?

- 組成生物體
- 提供能量(儲存) (9大卡/克)
- 保護、保護

4. 醣類在人體中的功能?

- 提供能量(最主要) (4大卡/克)
- 組成生物體

如何吃得健康?

食物種類	份量說明
全穀根莖類	1份大約等於四分之一碗飯、或者是四分之一碗地瓜、芋頭, 另外等於半碗的麵條、冬粉、米粉, 以及3湯匙的燕麥片。
蔬菜類	1份約等於生菜100公克, 煮熟的青菜放在飯碗裡約半碗, 每天至少要吃一碗半的青菜。
水果類	水果類1份約等於1個網球或棒球的大小, 或者是切塊的水果可以放在飯碗裡面大約半碗算1份。
豆魚肉蛋類	魚類、肉類約1兩是1份, 傳統豆腐3格是1份, 蛋一顆是1份, 一天建議量為3到8份。
低脂乳品類	一天建議量為1.5到2份, 1份低脂乳品類約等於240c.c.之鮮奶, 或是3湯匙的低脂奶粉及約2片的低脂起司。
油脂與堅果種子類	油脂類1份為1茶匙, 一天建議量為3到7茶匙。堅果亦屬於油脂類, 一天建議量為1湯匙。

範例:

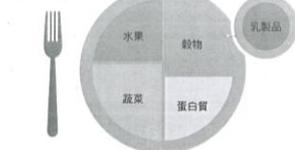
以1500大卡示範一天之三餐搭配:

早餐: 2片切邊吐司, 加入以雞蛋、大蕃茄、生菜及起司做成的帕尼尼, 再搭配1杯低脂牛奶。
午餐: 以七分滿的堅果雜糧飯, 搭配半碗青菜、1隻雞腿、1碗蔬菜湯及1份水果。
晚餐: 選擇鍋燒烏龍麵, 搭配1碟燙青菜、半塊豆腐及1份水果。

六大類食物份數範例(每人每日熱量需求依個人年紀、活動量有所差異):

- 一般成年女性: 每天建議攝取1500大卡, 依六大類食物可分配為全穀根莖類10份、蔬菜類4份、水果類2份、豆魚肉蛋類4份、低脂乳品類1.5份和油脂及堅果種子類4份。
- 一般成年男性: 每天建議攝取1800大卡, 依六大類食物可分配為全穀根莖類11份、蔬菜類5份、水果類2份、豆魚肉蛋類5份、低脂乳品類2份和油脂及堅果種子類5份。

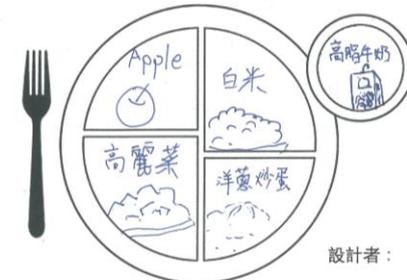
我的餐盤



水果和蔬菜等植物性的食物就佔了半個餐盤; 穀物為主食, 希望其中至少有1/2是全穀類, 例如吃飯時, 精製白米與糙米飯各佔一半; 蛋白質的來源除了優先選擇魚類、貝類、去皮雞肉, 還可以從蛋、豆類和堅果攝取, 而且不要超過飲食份量的1/4; 乳製品則應選擇低脂或脫脂, 每天1-2杯奶類, 也可以改吃優格或起司。

參考來源: 美國農業部、衛生福利部國民健康署、營養師簡

學習任務: 設計美味、健康、營養的午餐 餐點名稱: 奶香味俱全餐



設計者: ?

A++ Marko