

彰化縣和美鎮和美國民小學 114 學年度教學活動設計單

授課 教師	張芸芸	學 習 目 標	一、能區分加工食品與非加工食品。 二、能理解加工食品的類別與加工方式。 三、能知道加工食品對健康的影響。 四、能理解加工食品的健康飲食方式。	
授課 年級	五年級			
教學 領域	健康與體育 ——健康	學 生 先 備 經 驗 或 教 材 分 析	核心素養： 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 一、活動主題： 透過採買食材的生活情境，引導學生對加工食品的了解，從而運用這些訊息做出健康的消費。 二、活動要點： (一)了解加工食品與未加工食品 (二)說明加工食品的類別及加工方式 (三)加工食品的特性及對身體的影響 (四)能理解加工食品的健康飲食方式 三、綜合歸納： 透過平板電腦 Kahoot 遊戲測驗，認識健康訊息及加工食品的健康飲食方式。	
教學 單元	飲食放大鏡 加工食品聰明選			
教材 來源	健康與體育課本			
教學 日期	民國114年10月21日 上午第四節			
教學活動			時間	評量方式
一、教學準備：電子書、播放設備、掃描 QRcode 的平板設備、課後學習單。 二、發展活動 (一)了解加工食品與未加工食品 老師提問： 1. 什麼是加工食品？ 我們常看到的貢丸、香腸、罐頭、蜜餞、泡麵和火鍋料等等，都是加工做成的食品。 食物在生產的過程當中，如果想要延長保存期限或增加風味，就會進行一些加工程序。此時，就會在食物中加入鹽、糖，或使用添加物等等。這些經過加工過的食物不能吃太多，以免攝取過多的鹽分和糖分。			5 分	口頭評量

2. 什麼是未經加工食品？ 就是指原形的食物，如：蛋、魚、肉、新鮮的蔬果等等。這些都是未經加工的食品，我們可以安全的食用。 (二)說明加工食品的類別及加工方式 1、低溫急速冷凍法： 凍結微生物的活動，例如低溫冷凍的水餃、火鍋料。 2、高溫殺菌法： 用高溫殺菌殺死微生物，但是，原來的食物營養成份也會被破壞。例如：罐頭、鋁箔包飲料等等。 3、脫水法： 將食物脫水就是乾燥法，是遏止微生物增生的方法，例如：水果乾、魷魚乾、魷魚絲、和一些乾果類的東西都是。 4、醃製法： 將食材浸入高濃度的鹽、糖裡面。破壞維生物的生存環境，例如：鹹魚、蜜餞和豆腐乳、泡菜這一類食物。 5、添加物： 為了延長保存時效或增加口感而加了防腐劑、香料等食品添加劑，例如：香腸、丸子。 (三)加工食品的特性及對身體的影響 大家都覺得泡麵很好吃、很香、很Q彈。吃泡麵對身體好嗎？當然不好，為什麼？因為泡麵中含有高鹽、高糖、高熱量以及其他的添加物，假如攝取過多的話，會影響我們身體的健康。 (四)能理解加工食品的健康飲食方式 1、老師提問：加工食品會影響哪些身體的健康呢？ (1)發育：會影響身高跟體重的發育。 (2)過度的肥胖：會造成身體的行動不便，太胖了也會影響人際關係和自尊心等心理的問題。 (3)便秘：如果吃了太多的加工食物，添加劑會殘留在身體內，會造成便秘，會使糞便長時間停留在體內，我們知道，糞便都是有毒的物質，會容易造成肛門周圍有疾病，甚至有大腸癌等等的問題。 2、討論時間： (1)說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？ 鹹豬肉、碳酸飲料、各種零食。 (2)吃了過量的加工食品，對身體健康還會有哪些的影響？ 除了會影響發育、過度肥胖、還有造成便秘之外，長期食用下來，會有易升高血糖、血壓、血脂、增加高血壓、糖尿病等慢性疾病的罹患風險。 (3)結論： 加工食品吃太多對健康都不好嗎？所以我們都不能吃了嗎？	5分 觀察評量 口頭評量 5分 口頭評量 觀察評量 5分 口頭評量 10分 口頭評量 觀察評量
--	---

其實，現代人的飲食中，是完全沒有辦法去避免這些加工食品，但是，我們可以運用一些小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。 有哪些技巧呢？ ①飲料：可樂、手搖飲等，我們可以把它改成，無糖、去冰、不加珍珠、不加粉圓和奶精，以避免添加物過度使用。 ②泡麵：少放調味包，湯不要喝完，避免造成身體的負擔。 ③醃製、添加物食品：可以先蒸煮或水煮後再使用，以淡化添加物的濃度。 ④沾醬：在吃火鍋的時候，儘量少使用醬料。或使用醬油來代替沙茶醬。這樣才能避開高鹽造成心血管疾病的風險。 三、綜合活動	5 分	口頭評量 觀察評量
以平板電腦 Kahoot 遊戲測驗，認識健康訊息及加工食品的健康飲食方式。 ————— 第二節結束 —————	5 分	實作評量