

生活事件：不要吃太多零食

(內容大綱)

一. 示例概要

本示例目的是從知識和技能兩方面入手，使學生明白零食對健康的影響及如何選擇健康食物。在態度方面我們希望學生懂得自我管理，有責任為自己健康着想而減少甚至拒絕購買零食。並透過「為家人設計餐單」的活動增強學生的責任感。

本示例亦可與常識科，學校的生活教育及健康教育課程配合。教師亦可以這個主題作為專題研習的內容。

二. 關鍵辭彙：

(甲)價值觀和態：責任感

(乙)概念：健康、零食、健康飲食

(丙)共通能力：自我管理能力、協作能力、溝通能力

三. 學習目標：學生為自己健康負責任

四. 學習重點

價值觀/態度	生活事件(討論重點)
責任感	透過吃零食這生活事件帶出「you are what you eat 你吃了什麼，你是什麼。」這概念使學生明白自己有責任照顧自己健康。

五. 學與教策略

事件 \ 策略	學習活動(時間)	形式	跟進活動
不要吃太多零食	<ul style="list-style-type: none"> • 遊戲：到超級市場購物(5分鐘) • 分類活動：健康食物和零食(5分鐘) • 討論活動帶出吃零食的害處(20分鐘) • 實踐：為家人選購健康食物(持續活動)(工作指示約需5分鐘) 	班主任課 / 德育及公民教育課 / 常識課	<ul style="list-style-type: none"> • 將學生為家人選購的食物以專題壁佈板形式展示以加強學習效果 • 要求學生記錄自己落實減少吃零食的情況，並與同學分享.....

六. 延展及應用

延展：利用其他日常生活事件如吃自助餐，與家人出外午膳，幫助學生為自己健康負責任的價值觀轉移到其他事例上。

- 應用：
1. 可配合學校旅行幫助學生實踐減少吃零食。
 2. 可配合學校的興趣小組如烹飪班教導學生自製健康食品。
 3. 與小食部協商，請求負責人以一些健康食品代替部分有損健康的零食。
 4. 如時間許可，教師可安排專業人仕如醫生，護士到學校進行講座向學生解釋食物與健康的關係。教師可致電衛生署中央健康教育組查詢(25721476)。

個人成長及健康生活

(初小)

生活事件： 不要吃太多零食

- 目的：
1. 幫助學生理解零食對健康的影響。
 2. 幫助學生懂得如何選擇健康食物。
 3. 幫助學生明白每人都要為自己健康負責任。
 4. 訓練學生自我管理、溝通能力和協作能力。

價值：責任感、自律

教材：

- 附件一：(遊戲安排)
- 附件二：(有關健康飲食教材套名稱)
- 附件三：(健康食譜設計表)
- 附件四：(我減少吃零食每週記錄表)

課時：35 分鐘

形式：班主任課 / 德育及公民教育課 / 常識課

流程：

教學步驟(時間)	學習重點
<p>活動一：<u>講故事</u> (5 分鐘)</p> <p>透過到超級市場購物的遊戲，帶出學生平時多喜歡吃零食。</p>	<p>➤ 讓學生了解自己的飲食習慣。</p>
<p>活動二：<u>分類活動</u>(5 分鐘)</p> <p>在教師引導下，學生將剛才購物活動的食物分為兩大類：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低糖、低脂、高纖 2. 高糖、高脂、低纖 <p>教師需準備較多食物例子幫助學生分辨上述兩大類食物的特性。因為學生是初小程度，不宜將太多組成食物的學名如添加劑等向學生介紹。</p>	<p>➤ 讓學生理解食物的分類。</p>

<p>活動三：討論及講述(20分鐘)</p> <p>透過討論活動帶出零食，多是低纖、高糖和高脂，這些是導致身體肥胖和其他疾病如心臟病、糖尿病的原因。教師講述健康飲食之道。</p>	<p>➤ 讓學生明白每人都要為自己的健康負責，自己放進口裏的食物是導致健康出現問題的主要原因。</p>
<p>活動四：模擬遊戲：「為家人設計餐單」附件三(分組和指示5分鐘)</p> <p>教師為學生分組，每組是一個家庭，各組員扮演父親、母親和子女，每人輪流負責為家人擬定一天的膳食。</p> <p>教師需安排時間讓學生報告自己為「家人」擬定的餐單，而各家庭成員亦可比較各人的餐單、評分*及提供意見。教師應評核學生在責任感方面的表現。</p> <p>* 評分準則建議：營養、價錢、味道、其他(可請學生參與設計評分表)</p>	<p>➤ 讓學生體驗責任感這價值觀</p>

跟進活動：

1. 專題壁佈板 教師可將活動三的餐單安排在課室的壁佈板展出以深化學生對健康食物的認知。
2. 提示學生將自己減少/拒絕吃零食記錄下來，在班主任課與其他同學分享。遇到一些有效方法可鼓勵其他同學嘗試。這個活動需恆常地進行以幫助學生建立責任感。

遊戲 - - 到超級市場購物

1. 教師提出為學校旅行準備食物的處境讓學生投入遊戲，以分組形式到模擬的超級市場購物
2. 教師可與數學組商借錢幣教具以增加遊戲的趣味性。上課前應準備好各項零食的食物咭，可用圖畫或文字，但不鼓勵以實物代替，以免分散學生注意力。
3. 給予指示時，可強調學生是根據自己興趣及日常習慣去購買食物。為表示同學的習慣，可刻意告知學生每種食物的存貨（即所準備食物咭的數量如有十張薯片，十張麥包....），這樣可從剩下食物咭的數量反映同學的喜惡。
4. 這是一個引入活動，教師要管理時間。活動宜在五分鐘內完成，因承接的討論較為重要。
5. 教師可準備較少健康食物咭但較多零食咭如薯片、朱古力、汽水、雞翼、即食香腸、薯條、漢堡飽、熱狗、Pizza以帶出這些食物多是低纖、高熱、高糖和高脂肪。
6. 遊戲結束時，請各組將食物貼在黑板上以便進行討論。

有關健康飲食教材套名稱

名稱	製作機構
健康生活飲食錦囊 - 學前教育及小學適用	香港幼兒教育服務聯會
衛生教育教材套 - 小學版	前市政總署 生教育組
同走健康飲食路教材套	教育署課程發展處
健康小食教材套	衛生署中央健康教育組
* 「未來主人翁」環境教育導師手冊之「健康飲食知多 D」及環保飲食：生活篇	香港中華基督教青年會
綠色飲食	香港地球之友

備註：

1. 上述教材套的製作時間由 1996 至 2002 年不等，除 * 需自行購買外，已由各製作機構自行派發給學校使用。
2. 上述教材套均備有活動建議、工作紙及參考資料，教師可選取合適內容以便向學生講解健康飲食之道。
3. 因版權問題，本組不便轉載上述教材套內容；如有查詢，歡迎致電 28926525 與有關課程發展主任聯絡。

健康食譜設計表

組別：____

今天星期__的健康食譜是由_____ (扮演家庭成員的組員姓名)設計

健康食譜設計表

早餐	請圈出食物的成分
食物一：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物二：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物三：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物四：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物五：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物六：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
午餐	請圈出食物的成分
食物一：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物二：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物三：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物四：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物五：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物六：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
晚餐	請圈出食物的成分
食物一：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物二：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物三：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物四：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物五：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖
食物六：_____	高/低糖、高/低脂、高/低纖

選擇上述食物的原因：_____

評估(輔助問題)

各組員對上述餐單的意見：

1. 你喜歡吃嗎？為什麼？
2. 在營養成份、價錢和味道方面你有什麼意見？
3. 全組的餐單中你最喜歡那一份？為什麼？
4. 如早午晚三餐定時進食，你是否還需吃零食？為什麼？

老師的見：_____

我減少吃零食每週記錄表

1. 姓名 _____
2. 班級 _____
3. 我在 _____ 月 _____ 日的體重是 _____ Kg。
4. 我的吃零食習慣：
我每天要吃 _____ (零食名稱及數量) 例：每天
要吃一包薯片
5. 由 _____ 月 _____ 日開始我減少吃零食的計劃是
例：每天吃一包薯片改為每星期吃一包

6. 一個星期後的結果是成功 / 失敗，原因：

7. 我減少吃零食的好處是
體重減少 節省金錢
父母讚賞我 其他 _____