

(領綱)學習重點		<p>(1)學習表現</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		
<p>(2)學習內容</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>		<p>(3)學習目標</p> <p>1.能認識營養標示與食品標示之內容。</p> <p>2.能了解食品添加物的使用規範及其特性。</p> <p>3.能評估食品安全問題對健康的影響。</p> <p>4.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，建立符合健康、安全的食品選購原則。</p>		
議題融入	環境教育			
教具設備	電腦、簡報、小白板、白板筆、板擦、學習單、食品添加物(香精、檸檬酸...等)			
教學活動內容及實施方式			時間	備註

<p style="text-align: center;">第一節：《食品標示知多少》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：課本</p> <p>(二)教師：蒐集各式食品標示圖片、製作簡報</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生平日選購食品的原則有哪些?教師小結學生的答案，表示除了價格、美味程度、包裝…以外，希望注意健康、衛生等原則。接下來的課程要說明食品標示、營養標示內容有哪些?並注意食品成分中食品添加物的狀況。</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)教師說明我國「食品安全衛生管理法」規定食品外包裝應標示內容包括:品名、內容物名稱、淨重或容量、食品添加物名稱、製造廠商名稱電話號碼及地址、原產地、有效日期、營養標示、含基改原料、其他等事項。</p> <p>(二)其中營養標示有兩種方式，說明熱量計算方式之不同，其營養標示項目包括熱量、蛋白質、脂肪(飽和脂肪、反式脂肪)、碳水化合物(含糖)、鈉。</p> <p>(三)最後說明食品添加物的定義、特性、類別及用途，以各式食品圖片說明食品添加物之狀況，並說明食品添加物違法添加時對健康產生的威脅。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>教師說明下節課將進行分組活動，教師將攜帶食品添加物製作化學汽水，並讓學生分組攜帶零食、飲料、鮮食、甜點等包裝加工食品(以健康為原則)，讓學生思考判讀其食品標示、營養標示內容與是否含有食品添加物。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	
<p style="text-align: center;">第二節：《食在安心》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：準備自己喜愛的包裝食品</p> <p>(二)教師：簡報、小白板、白板筆、板擦、學習單、食品添加物</p>		

<p>二、引起動機</p>	<p>讓學生分六組入座，把各式包裝食品放在桌上，等待課程開始。</p>	<p>2 分鐘</p>	
<p>三、主要內容／活動</p>	<p>(一)教師說明為讓學生深刻了解食品添加物，要運用檸檬香精製作化學汽水，原料有小蘇打、檸檬酸、檸檬香精、糖，並用鮮榨檸檬汁製作天然汽水做對比，請學生試喝比較；另外一組汽水分別添加玫瑰香精跟天然玫瑰醬(學校栽種採摘新鮮玫瑰花瓣製作)，亦讓學生試喝比較。教師示範後請自願的學生試喝，再讓六組各派兩人讓學生自己調製新鮮檸檬汽水試喝。</p>	<p>20 分鐘</p>	
	<p>(二)經由食品添加物化學 VS 天然汽水實驗後，讓學生分組討論:如何減少不必要的食品添加物的攝取以利健康? 每組填寫兩大原則於小白板後派代表上台分享。</p>	<p>5 分鐘</p>	
	<p>(三)教師說明分組最後一個任務-完成「食品消費高手」學習單，請學生分享各自帶來的零食、飲料、鮮食、甜點等加工食品，選擇一個相對健康的食品完成學習單的記錄，包含食品標示內容、食品添加物名稱、營養標示內容，最後思考判讀此食品是否符合健康原則的食品?並填寫理由。</p>	<p>15 分鐘</p>	
<p>四、總結活動/評量</p>	<p>教師總結飲食對身體健康會有很大的影響，希望大家選購食品除了價格、美味程度...等，還要考慮健康、安全等面向，而健康的選購原則：以天然原型食物為主，調味勿過重(低脂、低糖、低鹽)，選購食品前多看看成分、營養標示，另外強調風險分攤的概念，選購食物應該多間廠商購買，不要集中一間購買，以降低買到黑心商品之機率。希望大家都能吃得健康、安全、衛生。</p>	<p>3 分鐘</p>	
<p>評 量</p>	<p>上課認真聽講、口頭回答表現、分組參與度、學習單記錄。</p>		

上課照片



教師講解食品添加物的特性



教師講解食品添加物的種類



教師以泡麵為例說明其中食品添加物



教師以糖果為例說明其中食品添加物



教師介紹調製汽水所需食品添加物



現調化學檸檬汽水VS現榨檸檬汽水



教師介紹玫瑰香精VS自製玫瑰醬



學生自行調製天然檸檬汽飲品嘗



學生分組討論情形



學生分組討論情形



教師說明分組學習單如何填寫



學生上台分享討論結果

分組學習單

食品消費高手

班級： _____ 組別： _____ 座號： _____

一、請寫下你所帶來的食品標示內容：

1.品名：

2.內容物名稱：

3.食品添加物名稱：

4.淨重、容量或數量：

5.有效日期：

6.是否含有基因改造食品原料：

7.含有哪些認證標章：

二、請寫出此食品的營養標示內容：

營養標示		
每一份量	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每 100 公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

營養標示		
每一份量	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%

1. 每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克。2.*：參考值未訂定。

三、看完此食品標示及營養標示後，你覺得這是個符合健康原則的食品嗎？為什麼？

食品消費高手

班級：203 組別：5 座號：21, 24, 25, 27

一、請寫下你所帶來的食品標示內容：

- 品名：LP33 無加糖機能優酪乳 (低脂)
- 內容物名稱：水、脫脂乳粉、生乳、異麥芽寡糖、鮮乳、油、乳清蛋白、香料、洋菜、果膠 (柑橘果膠、麥芽糊精)
- 食品添加物名稱：異麥芽寡糖、香料、洋菜、果膠 (柑橘果膠、麥芽糊精)
- 淨重、容量或數量：200 毫升
- 有效日期：2022.12.24
- 是否含有基因改造食品原料：沒有
- 含有哪些認證標章：TQF

二、請寫出此食品的營養標示內容：

營養標示		
每一份量 200 公克 (或毫升)		
本包裝含 1 份		
	每份	每 100 公克
熱量	101 大卡	50.5 大卡
蛋白質	6.6 公克	3.3 公克
脂肪	1.6 公克	0.8 公克
飽和脂肪	1.0 公克	0.5 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	5.0 公克	2.5 公克
糖	9.0 公克	4.5 公克
鈉	104 毫克	52 毫克

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%

1. 每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克。*：參考值未訂定。

三、看完此食品標示及營養標示後，你覺得這是個符合健康原則的食品嗎？

為什麼？是的，因為它是低脂的

食品消費高手

班級：801 組別：4 座號：15, 18, 21, 24

一、請寫下你所帶來的食品標示內容：

- 品名：全天然地瓜片
- 內容物名稱：地瓜、棕櫚油、糖、鹽、酵母抽取物
- 食品添加物名稱：無
- 淨重、容量或數量：62 公克
- 有效日期：2023 09/17
- 是否含有基因改造食品原料：no
- 含有哪些認證標章：no

二、請寫出此食品的營養標示內容：

營養標示		
每一份量 31 公克 (或毫升)		
本包裝含 2 份		
	每份	每 100 公克
熱量	166 大卡	537 大卡
蛋白質	0.8 公克	2.7 公克
脂肪	9.7 公克	31.3 公克
飽和脂肪	4.4 公克	14.3 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	18.9 公克	61.1 公克
糖	3.2 公克	10.4 公克
鈉	74 毫克	239 毫克

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%

1. 每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克。*：參考值未訂定。

三、看完此食品標示及營養標示後，你覺得這是個符合健康原則的食品嗎？

為什麼？是，因為沒有多餘加工食品

食品消費高手

班級: 804 組別: 3 座號: 19 20 21

一、請寫下你所帶來的食品標示內容:

1. 品名: 麥之味純濃燕麥
2. 內容物名稱: 水、燕麥
3. 食品添加物名稱: 無
4. 淨重、容量或數量: 290 ml
5. 有效日期: 6個月 (2023.04.26)
6. 是否含有基因改造食品原料: 無
7. 含有哪些認證標章: 健康食品、TQF 校園食品

二、請寫出此食品的營養標示內容:

營養標示	
每一份量 290 公克 (或毫升)	
本包裝含 1 份	
每份	每 100 公克
熱量 131.7 大卡	45.2 大卡
蛋白質 4.1 公克	1.4 公克
脂肪 2.9 公克	1.0 公克
飽和脂肪 0.6 公克	0.2 公克
反式脂肪 0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物 41.1 公克	13.9 公克
糖 12.8 公克	4.4 公克
鈉 78 毫克	26 毫克

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%

1. 每日參考值: 熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克。* 參考值未訂定。

三、看完此食品標示及營養標示後, 你覺得這是個符合健康原則的食品嗎?

為什麼? 是, 未含食品添加物。

食品消費高手

班級: 2 組別: 1 座號: 18, 21, 22, 23

一、請寫下你所帶來的食品標示內容:

1. 品名: 每朝健康綠茶
2. 內容物名稱: 水、菊苣纖維、綠茶、維生素C(抗氧化劑)、綠茶香料、碳酸氫鈉(小蘇打)
3. 食品添加物名稱: 維生素C(抗氧化劑)、綠茶香料、碳酸氫鈉(小蘇打)
4. 淨重、容量或數量: 650 ml
5. 有效日期: 2023.2.21
6. 是否含有基因改造食品原料: 無
7. 含有哪些認證標章: 健康食品標章

二、請寫出此食品的營養標示內容:

營養標示		
每一份量 65 公克 (或毫升)		
本包裝含 10 份		
	每份	每 100 公克
熱量	4.0 大卡	6.0 大卡
蛋白質	0.1 公克	0.2 公克
脂肪	0.0 公克	0.0 公克
飽和脂肪	0.0 公克	0.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	1.6 公克	2.4 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	8 毫克	13 毫克

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%

1. 每日參考值: 熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克。* 參考值未訂定。

三、看完此食品標示及營養標示後, 你覺得這是個符合健康原則的食品嗎?

為什麼? 是, 可是沒有食品添加物會更健康。