

帶領孩子減糖均衡飲食的第一步

輕甜童年

教師課程指南



使用時機與對象

這份指南是為了

- 希望在幼兒園導入減糖均衡飲食思維的你
- 期望孩子能夠養成減糖行為的你

這份指南可以幫助你

- 擁有立即可操作的減糖均衡飲食教案與教具
- 依據時間長短、對象，設計最適化的減糖均衡飲食課程
- 透過課程前後測，具體了解孩子的行為改變



課程架構

輕甜校園共識討論

課程I 故事引導

課程II 五感體驗

課程III 分辨天天吃偶爾吃

課程IV 親子手作共學

輕甜七日挑戰賽

如果我有1小時

- ☑ 課程I 故事引導
- ☑ 輕甜七日挑戰賽

如果我有2週

- ☑ 輕甜校園共識討論
- ☑ 課程I 故事引導
- ☑ 課程II 五感體驗
- ☑ 課程III 分辨天天吃偶爾吃
- ☑ 課程IV 親子手作共學
- ☑ 輕甜七日挑戰賽

如果是在寒暑假前

- ☑ 輕甜挑戰賽(加強版)



課程 I 故事引導 (1)

課程名稱

阿平的菜單

學習目標

幫助學童建構基本均衡健康飲食的觀念，並且能了解吃了健康食物有什麼好處，或是吃太多含糖食物的不良影響。

課程長度

20分鐘

對象

大班、中班、小班，並且可以團體併班合上，跨越級別亦可。

教學流程

- ① 故事解說：挑選以健康均衡飲食為核心的繪本故事，進行導讀

課程 I 故事引導 (1)

工具說明

- ① 繪本：阿平的菜單(參考讀物)

課程 I 故事引導 (2)

課程名稱

認識食物

學習目標

幫助學童建構基本均衡健康飲食的觀念，並且能了解吃了健康食物有什麼好處，或是吃太多含糖食物的不良影響。

課程長度

20分鐘

對象

大班、中班、小班，並且可以團體併班合上，跨越級別亦可。

教學流程

- ① 認識食物：透過六大類食物牌卡，讓孩子認識食物，並能夠基本分類
- ② 找到魔王：請孩子們找出食物牌卡中的魔王食物卡，並了解吃太多魔王食物的壞處

課程 I 故事引導

工具說明

- ① 課程簡報 (建議可於簡報置入繪本內容)
- ② 六大類食物卡：建議可以A4大小輸出，讓孩子們學習辨識不同類型的食物。



- ④ 魔王食物卡：與六大類食物牌卡混用，看看孩子們是否能夠區分出哪些食物對身體有益。



課程II 五感體驗(1)

課程名稱

彩色蔬果

學習目標

增進學童對蔬菜/水果原型的認識

課程長度

20分鐘

對象

大班、中班，建議每次不超過30人。

教學流程

認識彩色蔬果：分發基本食物卡，透過真實食物圖片，邀請孩子回答以下問題

- 這是蔬菜還是水果？你有吃過嗎？
- 是什麼味道？
- 都怎麼煮呢？
- 他是什麼顏色？
- 他是什麼形狀呢？

課程II 五感體驗(1)

工具說明

- ① 課程簡報
- ② 彩色蔬果卡：以真實食物照片製作之蔬果牌卡，可將班級分組後，共同依據色彩分類，排出彩色蔬果

提示

蔬菜包含：甜椒、蕃茄、小白菜、青花菜、小黃瓜、蘆筍、豌豆、空心菜、茄子、紫高麗菜、紫洋蔥、蘑菇、鴻喜菇

水果包含：蘋果、西瓜、木瓜、柳丁、橘子、檸檬、鳳梨、香蕉、奇異果、葡萄、藍莓、桑椹、火龍果



課程II 五感體驗(2)

課程名稱

蔬果摸摸箱

學習目標

透過課程使學童能對蔬菜/水果產生正向態度（有趣、好玩、新奇），進而影響家庭願意嘗試不同蔬菜。

課程長度

30分鐘

對象

大班、中班，建議每次不超過30人。

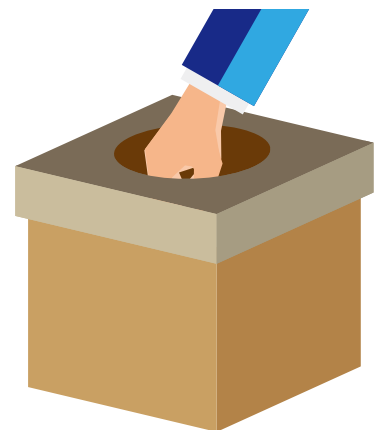
教學流程

- ① 認識蔬果原型：以實體蔬果碰觸，先讓孩子們學習描述形狀、觸感、大小、味道，甚至是氣味，並認識不同蔬果的名稱。
- ② 蔬菜摸摸箱：將蔬果放入紙箱中，讓孩子輪流伸手放入箱中，經由口頭描述，讓其他孩子猜測箱中放的是什麼。最後也讓孩子們把摸到的蔬果帶回家，並於第二天互動詢問是不是都有吃完。

課程II 五感體驗(2)

工具說明

- ① 課程簡報
- ② 摸摸箱：可自製（建議參考蔬果尺寸挑選箱體），於不透明紙箱上挖洞後放入蔬果，建議品項可參考彩色蔬果卡，並且蔬菜多於水果。亦可以參考節氣、地方物產等，自行發展特色組合。



課程III 天天吃偶爾吃(1)

課程名稱

點心好好吃

學習目標

引導學童能選擇出較健康的點心組合，並透過回家作業影響家庭的點心選擇

課程長度

35分鐘

對象

大班、中班，建議每次不超過30人。

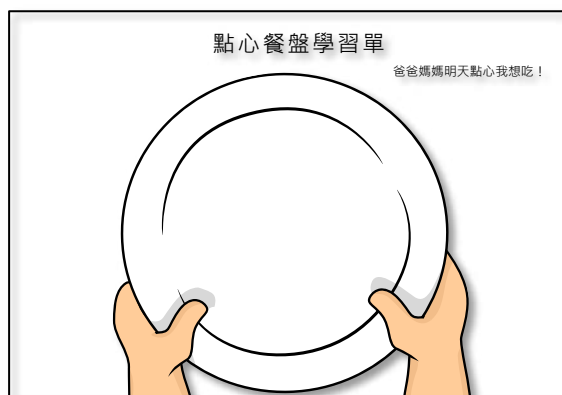
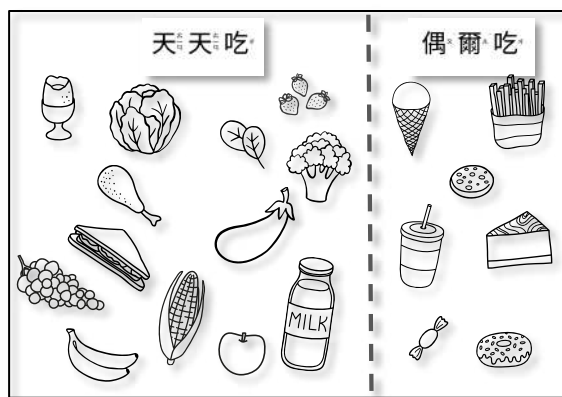
教學流程

- ① 認識天天吃與偶爾吃：定義哪些食物是可以天天吃的，而哪些食物只能偶爾吃，並且與孩子們討論”如果天天吃只能「偶爾吃」的食物，會發生什麼事？
- ② 我的點心盤：從各種點心中，選出兩樣作為明日的點心組合，並且帶回家與家人一同準備。於特殊節慶前(如：慶生、聖誕節)，可透過此活動與孩子事先共同討論，哪些點心適合帶來學校分享

課程 III 天天吃偶爾吃(1)

工具說明

- ① 課程簡報
- ② 基本食物卡
- ③ 魔王食物卡：邀請孩子依據“天天吃”與“偶爾吃”的定義，分類食物卡
- ④ 點心著色紙(請以A3列印)
- ⑤ 點心餐盤學習單(A4尺寸)：讓孩子將選出的點心組合黏貼上去後，請家長參考學習單背面之國健署建議幼兒點心項目，進行點心採買。



課程 III 天天吃偶爾吃(2)

課程名稱

食物蹲蹲蹲

學習目標

引導學童能選擇出較健康食物項目，並同時進行輕量運動訓練

課程長度

30分鐘

對象

大班、中班、小班，並且可以團體併班合上，跨越級別亦可。

教學流程

- ① 認識天天吃與偶爾吃：定義哪些食物是可以天天吃的，而哪些食物只能偶爾吃，並且與孩子們討論偶爾吃的定義，同時聊聊”如果天天吃只能「偶爾吃」的食物，會發生什麼事？
- ② 食物蹲蹲蹲：準備基本食物卡隨機分配給每位學童，種類可逐次增多，最後每個人分配之品項皆不同。

課程III 天天吃偶爾吃(2)

工具說明

- ① 課程簡報
- ② 基本食物卡

基本玩法

老師：肚子餓了吃什麼？

小朋友：OO蹲OO蹲，OO蹲完換誰蹲？

老師：XX蹲

進階玩法

老師：肚子餓了吃什麼？

小朋友：OO蹲OO蹲，OO蹲完OO蹲

- ③ 魔王食物卡：進階版可加入魔王食物，拿到魔王食物的小朋友都要一直蹲著，不能參與遊戲

課程IV 親子手作共學

課程名稱

親子手作共學工作坊

學習目標

透過親子共學的體驗課程形式，與家長、長輩共同凝聚減糖均衡飲食共識

課程長度

120分鐘

對象

大班以上，建議每次操作不超過30人。

課程IV 親子手作共學

教學流程

- ① 昨日的餐盤：大人小孩一同畫出今天早上或是昨天晚餐的食物，並且分辨哪些適合天天吃，哪些食物只能偶爾吃
- ② 認識阿糖：一起在阿糖身上選出吃糖會帶來最嚴重的影響，了解糖的危害
- ③ 阿糖快測：透過快問快答，提昇家長的基本糖商，請小朋友幫忙寫答案，增加互動參與
- ④ 我的點心盤：邀請大人小孩一同於模擬便利商店、早餐店與超市中，採買明天的點心組合。並且帶回家與家人一同準備。並與家長討論挑選點心的基本原則(可參考附錄)
- ⑤ 減糖點心手作：製作適合天天吃的減糖點心

工具說明

- ① 課程簡報
- ② 阿糖拼圖（A4尺寸），搭配便利貼使用
- ③ 模擬商店卡：便利商店、早餐店與超市等常見點心食物卡，請A4雙面列印後裁切成卡片，卡片背面標註適合”天天吃”或是只能”偶爾吃”
- ④ 點心餐盤學習單（A4尺寸）：讓孩子將選出的點心組合黏貼上去後

附錄 1 點心準備指南

可以每天吃

豐富營養、可促進健康的食品，通常是指新鮮天然原味，且油糖較少、熱量適中、營養高的食品

全穀雜糧類

- ① 以蒸煮烤為主要烹調方式之全穀雜糧，如：芋頭、地瓜、馬鈴薯、南瓜、山藥等
- ② 全麥製品，如：吐司麵包、饅頭等
- ③ 無/低糖之紅豆湯、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶*
*低糖建議每人每次食用份量不超過20克添加糖

乳品類

- ① 鮮乳、保久乳、無糖優酪乳、優格
- ② 乳酪/起司

豆魚蛋肉類

- ① 以蒸煮烤為主要烹調方式之油脂含量低的豆魚蛋肉類，如：水煮蛋、瘦肉
- ② 無/低糖豆漿板豆腐、豆乾、濕豆包、毛豆

蔬菜水果類

各種新鮮蔬菜水果

附錄 1 點心準備指南

油脂與堅果種子類

腰果、杏仁、核桃、開心果、花生、瓜子、葵花子、南瓜子

飲品類

水

偶爾吃

熱量及油、糖略高，營養稍低的食品

全穀雜糧類

- ① 早餐穀片、煎蘿蔔糕
- ② 炒飯/麵/米粉、陽春麵（不加肉燥）
- ③ 貝果、非全麥吐司/麵包、鬆餅（不外加糖）
- ④ 紅豆湯、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶

乳品類

調味優酪乳/優格、優酪乳（選擇含糖量低的品項）

豆魚蛋肉類

- ① 含糖豆漿
- ② 油脂含量中等之肉品，如：梅花肉、絞肉

附錄 1 點心準備指南

蔬菜水果類

- ① 100% 純果（蔬菜）汁（不加糖）
- ② 水果乾（不加糖）

油脂與堅果種子類

天然奶油

飲品類

新鮮果（蔬菜）汁

盡量少吃

高熱量（高油、高糖）低營養的加工食品

全穀雜糧類

- ① 蛋糕、甜甜圈、雙胞胎、牛角麵包、可頌麵包、各式麵包（菠蘿、奶酥、肉鬆、夾心）
- ② 薯條、薯餅、油條、燒餅、蔥油餅、韭菜餅、酥餅、水煎包、煎餃
- ③ 油飯、油麵、滷肉飯、米血糕、甜不辣
- ④ 蚵仔/大腸麵線、勾芡濃湯類

附錄 1 點心準備指南

豆魚蛋肉類

- ① 油炸及煎炸裹粉之食物：豬排、雞排、雞翅、雞塊/球、魚排、蝦排
- ② 各式加工品：肉/魚鬆、火腿、培根、香腸、熱狗、蝦捲、丸子、火鍋料、漢堡排
- ③ 油脂含量高之豆魚蛋肉類：肥肉、三層肉、絞肉、麵筋、炸豆包/豆皮、百頁豆腐、油漬鮪魚

蔬菜水果類

- ① 稀釋果汁飲料、水果罐頭、果醬
- ② 油炸蔬菜、洋蔥圈
- ③ 蜜餞、水果乾（加糖）

油脂與堅果種子類

乳瑪琳/瑪琪琳、人造奶油、奶精、巧克力（醬）、花生醬、奶油球、鮮奶油

附錄 1 點心準備指南

飲品類

- ① 含糖紅茶 / 綠茶、奶茶、咖啡
- ② 汽水、可樂、熱可可、麥芽飲品
- ③ 運動飲料
- ④ 稀釋乳酸飲料、果汁飲料
- ⑤ 煉乳、冰淇淋

附錄 2 減糖選品指南

控糖心法

- ① 標準在這裡：按照世界衛生組織和國健署之新版國民飲食指標的建議，一個每天總熱量攝取是2000大卡的成人來說，每天吃的添加糖最好不超過50g。而所謂添加糖，指得是飲料或食品備製時，另外添加的糖。因此，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等，不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖。
- ② 一份怎麼算：對於消費者來說，食品糖分標示往往難以計算，原因在於各類食品的「份量」基準不同。目前食品標示往往採用「一份」，作為營養標示的計算基準，廣義而言，一份多半為常見食用份量，以餅乾、零食而言，可能為一小包餅乾、一個小蛋糕等；而一般包裝飲料的標示，一份可能就是一整瓶的份量。購買時要稍加留意。
- ③ 太多會怎樣：影響睡眠、降低認知能力、蛀牙、肥胖、皮膚老化與皮膚問題、腸胃道不適。另外，研究也顯示幼兒攝取過多糖份容易增加過動症狀，且使生長發育不良

附錄 2 減糖選品指南

無罪惡秘訣

- ① 含糖飲料佔一日糖分攝取的大宗，有效控管喝飲料的類型，選擇少糖、減糖、或是無糖的品項，就很容易快速建立減糖習慣。
- ② 選擇點心零食的時候，原型食物比加工食品好，例如堅果，避免主成份為糖與油(列在原料標示第一、第二項)的零食。
- ③ 注意食品的建議食用份量，即便是輕甜商品也不要過量攝取。

控糖方程式

由於一般食品標示中，添加糖與食物本身就含有的糖份不會分開計算，消費者也難以分辨自己要怎麼吃才能真的「吃得健康」。因此，我們邀請營養師，共同針對一日常見的攝糖情境，透過簡單的小撇步，就能輕鬆選出「減糖好物」。

附錄 2 減糖選品指南

早餐

- ① 穀片：挑選無糖/低糖之產品。並盡量選擇不另外添加糖，以果乾增添甜味的品項。此外，選擇每100克大於6克膳食纖維的高纖產品，對於腸胃有益，也能增加飽足感。
- ② 飲品：建議以無糖豆漿、鮮奶為主。若要選擇低糖的早餐飲品，需符合每100ml不超過2.5克糖之宣稱規定。

點心

- ① 建議選擇每份(一次食用份量)熱量不超過200Kcal，且糖份不超過5g的類別。
- ② 建議排除主成份為糖與油(列在原料標示第一、第二項)的類型
- ③ 堅果、核桃、杏仁富含好油脂的點心，是最好選擇
- ④ 若選擇市售的無糖果凍、蒟蒻乾等食品，要注意確實咀嚼

飲料

- ① 建議挑選標示無糖、微糖之產品，且減少每週喝含糖飲料次數。

全麥吐司PIZZA

食材準備(30人份)

- ① 全麥吐司：每個家庭1-2片
- ② 蔬菜水果類：至少5種蔬菜，顏色至少3種。建議可選胡蘿蔔、甜椒、小黃瓜、小蕃茄、蕈類
- ③ 蛋豆魚肉類：水煮蛋，可再加上一種肉類，如：雞肉絲、鮪魚罐頭(不調味)
- ④ 義大利麵醬或是番茄泥罐頭(無糖)
- ⑤ 起司絲

製作步驟

- ① 事先準備
 - 蔬菜類：川燙煮熟後，切塊切絲或切片
 - 肉類：需完全煮熟
- ② 將吐司塗上番茄底醬
- ③ 撒上適當起司
- ④ 放上喜歡的蔬菜配料
- ⑤ 放入烤箱烤至起司融化便完成(約5-10分鐘)

注意事項

要使食材均勻加熱充分煮熟，防止寄生蟲及其他病原菌污染

主辦單位



執行單位



營養知識合作單位



更多資訊請參考
輕甜童年
幼兒減糖均衡飲食
設計指南網站



廣告

本項經費由國民健康署菸害防治及衛生保健基金支應