

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background features horizontal bands of light blue and white, suggesting a sky or water. In the foreground, there are rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange butterfly. A small orange bird is flying in the upper left. The overall style is flat and modern.

聰明碗與聰明菜杓 ~ 守護腸道健康

臺南市永康國中：劉峪倫、陳國明

實行的動機

- 大腸癌預防工作刻不容緩
- 營養午餐優勢條件
- 飲食均衡之外，更要足量



守護腸道健康的實踐



食育教育融入閱讀理解



標準化餐具的應用

透過閱讀，我們看見...



對「抽象」而「看不到」的「健康」產生「有感」，而「健康行為」就會更具體落實於日常生活之中。

「聰明碗和聰明菜杓」的精神

- 藉由「**餐具標準化**」的輔助，攝取足量的蔬食**份量**
- **測量**(粗估)方式簡易方便且有效執行
- 習得「**帶得走的能力**」
- 培養**感恩與珍惜**食物的情意態度



每日飲食指南的六大類食物與建議量



六大類食物	成人	青少年	學童 (1-2年級)	學童 (3-6年級)
全穀根莖類(碗)	1.5-4	2.5-5	2.5-3.5	3-4
低脂乳品類(杯)	1.5-2	1.5-2	1.5	1.5
豆蛋魚肉類(份)	3-8	4-12	4-6	6
蔬菜類(碟)	3-5	3-6	3-4	3-4
水果類(份)	2-4	2-5	2-3	3-4
油脂(茶匙)與 堅果種子類(份)	3-7 1	4-7 1	4-5 1	4-5 1

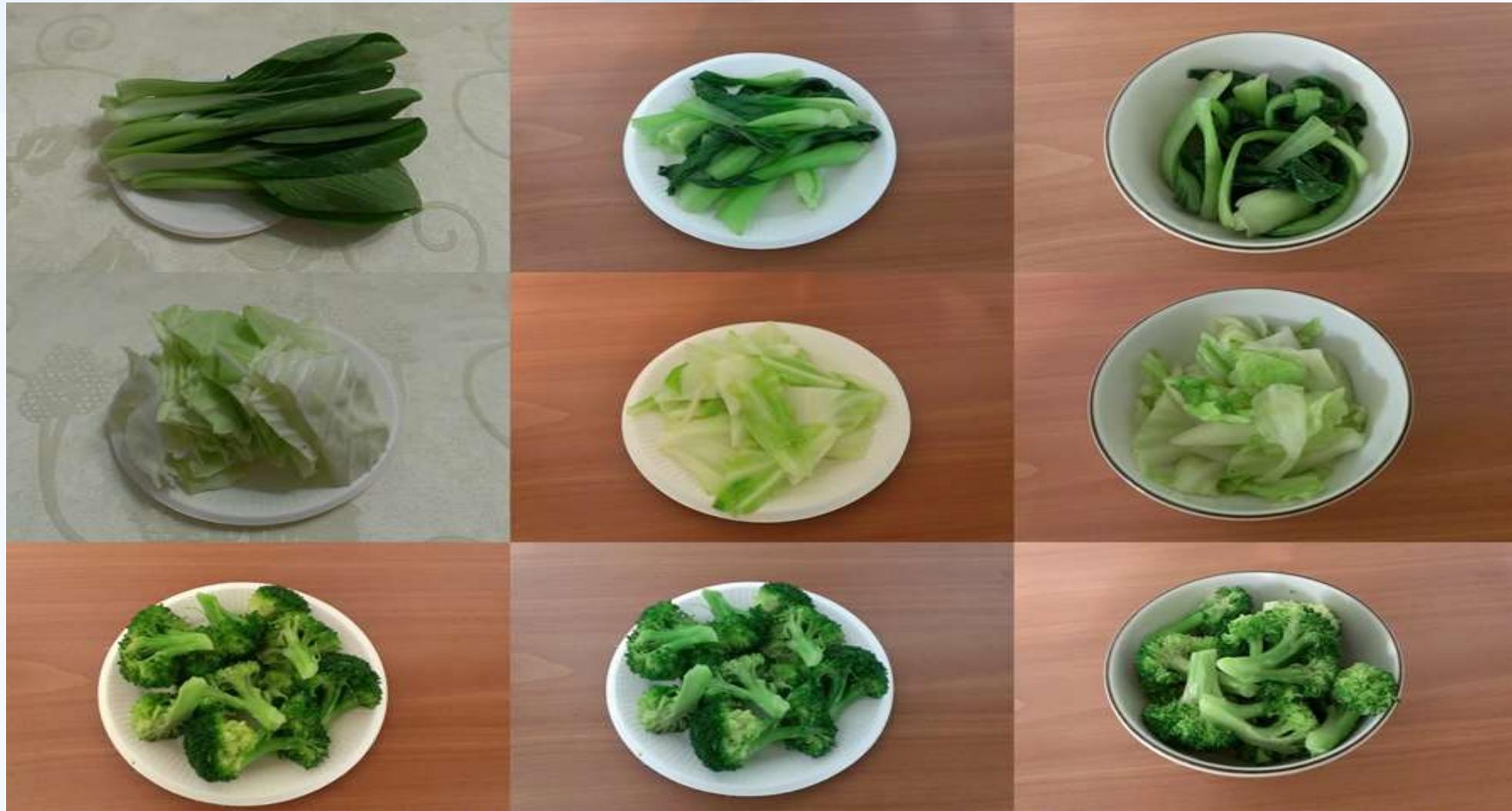
開始尋找聰明碗和聰明菜杓.....

每日飲食指南： 蔬菜類與全穀根莖類的建議量

- 蔬菜類每餐約一碟，生食約100公克，煮熟後約80公克。
- 全穀根莖類每餐約1-1.5碗，每碗大約200公克；約煮熟的麵條2碗。



蔬菜類與全穀根莖類實際份量照片(1)



1碟 = 未煮時約100公克 = 煮熟後約80公克 = 約 7 分滿的碗

蔬菜類與全穀根莖類實際份量照片(2)



1碗 = 大約200公克 = 約8分滿

尋找聰明碗和聰明菜杓

第一代測量工具



第二代測量工具



現行的聰明碗與聰明菜杓



班級實作～動手做做看



透過兩組的餐具，可以讓打菜的動線加快，同時學生可以互相觀摩、彼此學習打菜的份量。

全穀根莖類(米飯)



盛飯前先將飯弄鬆

全穀根莖類(米飯)



把飯弄鬆之後，在盛飯時會比較好裝。

全穀根莖類(米飯)



盛飯時應呈現蓬鬆狀且平鋪，勿壓實。

全穀根莖類(米飯)



將盛好的飯置於餐具中。

蔬菜類



先把菜推平，平鋪比較好舀。

蔬菜類



將菜杓沿著鍋邊，將菜舀到菜杓裡。

蔬菜類



將菜杓裡的菜拉到鍋角，把菜舀起。

蔬菜類



將菜杓裡的菜舀起，把菜稍微抖平，平鋪於菜杓中。

蔬菜類



將湯汁稍微瀝一下，這大約就是一份的蔬菜量

班級實作 ~ 動手做做看



均衡又營養的午餐

1份的全穀根莖類=200公克



1份的蔬菜量=約80公克

均衡營養的午餐搭配餐後潔牙運動



經驗分享(1)



兩組餐具搭配兩條動線，加快打菜的速度與時間

經驗分享(2)



前



後



經驗分享(3)



經驗分享(4)

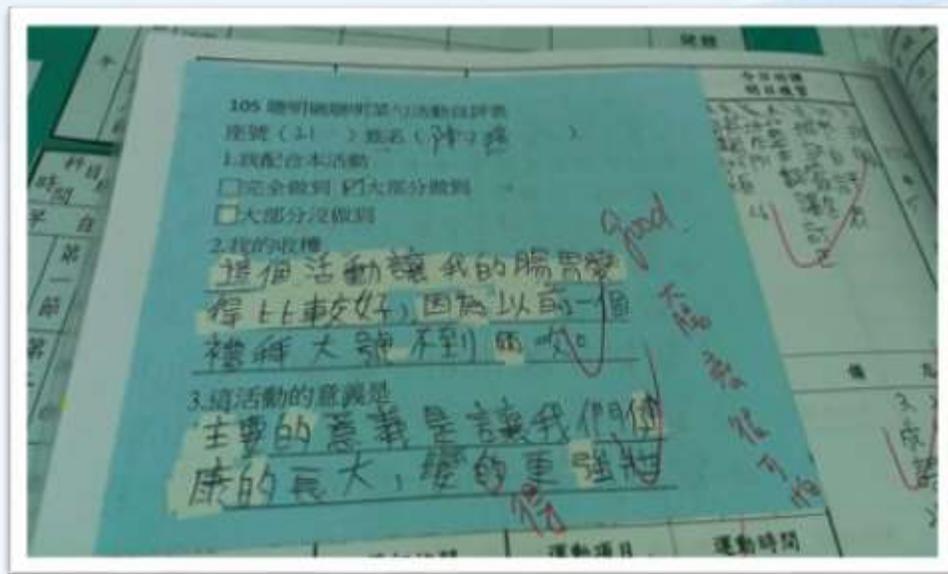


把飯粒、菜渣撿乾淨



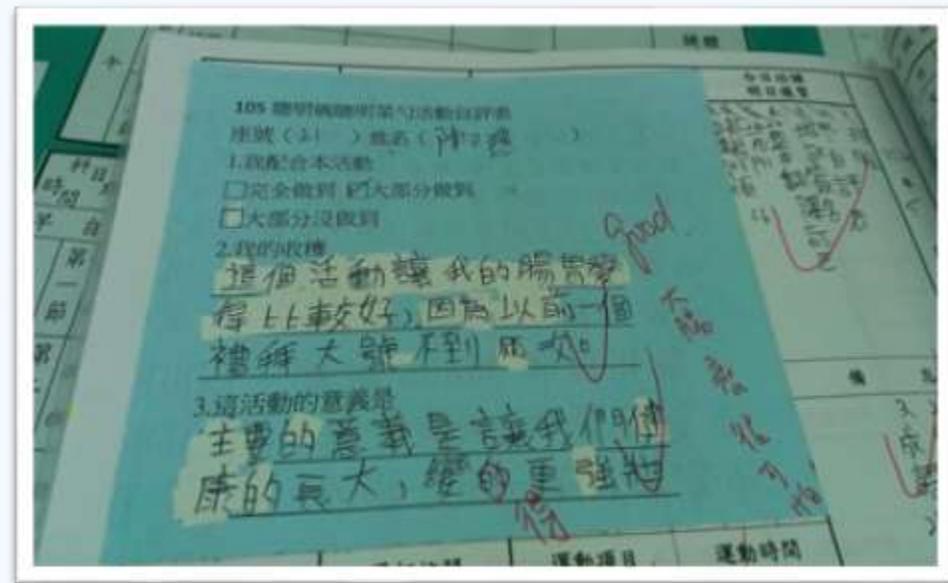
將洗手台做最後的整理，
並將打菜工具擺放好晾乾。

透過餐具標準化，我們看見...



◎ 我的收穫：蔬菜吃得比較多，較不挑食，排便量增加，變得比以前要正常許多。

◎ 這活動的意義是：讓我們多吃蔬菜，讓我們也吃得營養均衡。



◎ 我的收穫：這個活動讓我的腸胃變得比較好，因為以前一個禮拜大號不到兩次。

◎ 這活動的意義是：主要的意義讓我們健康長大，變得更強壯。

謝謝大家～

