

# 食物的探究

李揚津

香港教育學院數社科技學系

# 常識科與食物

核心學習元素：

第一學習階段

- 食物對健康的重要性
- 食物衛生的重要性

第一學習階段

- 保持健康生活方式的重要性，包括營養及均衡飲食對個人成長的影響

# 何謂探究？

- 問題為本，以解決問題為大前提
- 著重知識的建構及思維的運用

活動一

食物真相大搜查

# 問題一

- 哪種食糧所含的澱粉質較豐富？
  - A. 飯
  - B. 馬鈴薯
  - C. 麵包

## 問題二

- 以下哪一種營養飲品含較豐富蛋白質？
  - A. 保利牛奶
  - B. 維他奶
  - C. 橙汁

# 問題三

- 蘋果的主要成份是甚麼？
  - A. 澱粉質和水
  - B. 食物纖維和水

# 問題四

- 以下哪一種新鮮果汁含較豐富維他命C？

A. 蘋果

B. 橙

活動二

標籤大法

## Nutrition Facts / 營養資料

Serving Size / 次食量

18 Pieces / 塊 (14g)

Servings Per Container / 每盒食用次數

About / 約 7

Amount Per Serving / 次食量中之含量

**Calories 70**

卡路里

Calories from Fat / 35

脂肪卡路里

% Daily Value\* / %日攝值\*

**Total Fat / 總脂肪 3.5g 6%**

Saturated Fat / 飽和脂肪 2.5g 13%

Trans Fat / 反式脂肪 0g

**Cholesterol / 膽固醇 0mg 0%**

**Sodium / 鈉 110mg 5%**

**Total Carb. / 碳水化合物總量 8g 3%**

Dietary Fiber / 膳食纖維 0g 0%

Sugars / 糖 1g

**Protein / 蛋白質 2g**

Vitamin A / 維他命A 4%

Vitamin C / 維他命C 0%

Calcium / 鈣 0%

Iron / 鐵 2%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

\* 日攝值百分率基於2,000卡路里日膳食。

## 食物標籤

**配料:** 小麥粉, 植物油 (棕櫚油, 椰子油) (含有抗氧化劑 (維生素C棕櫚酸酯 (E304), 生育酚 (E307), 大豆卵磷脂 (E322))), 芝麻, 葱, 鹽, 葱葉, 糖, 脫脂奶粉, 葡萄糖漿, 抗氧化劑 ((維生素C棕櫚酸酯 (E304), 生育酚 (E307), 大豆卵磷脂 (E322)), 酵素 (含有奶類製品, 防腐劑 (對羥基苯甲酸甲酯 (E218), 對羥基苯甲酸丙酯 (E216)))。

## 營養標籤

# 問題探討

- 這種食品以何種食物成份或營養素為主？
- 如果以這種食品作為主要食糧可能會引致甚麼問題？
- 根據食物及營養標籤上所提供的資料，你能否猜出這是甚麼食品？

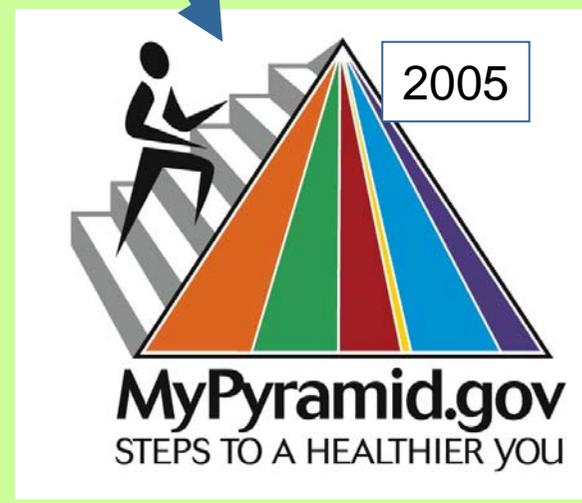
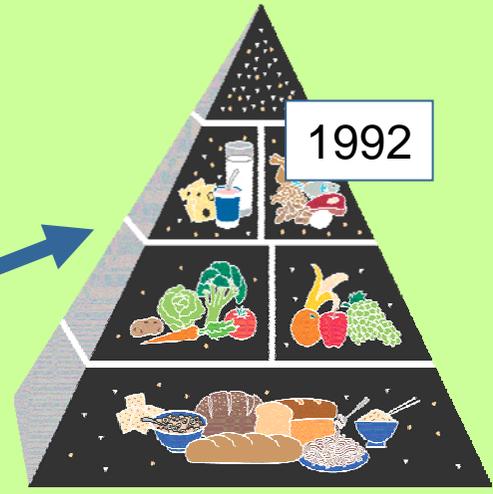
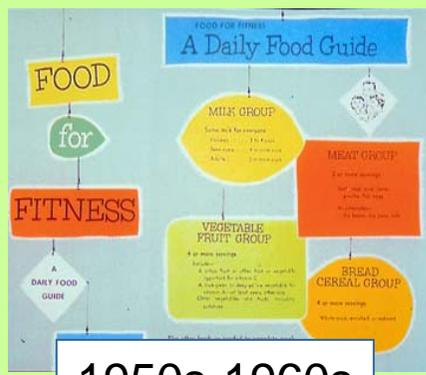
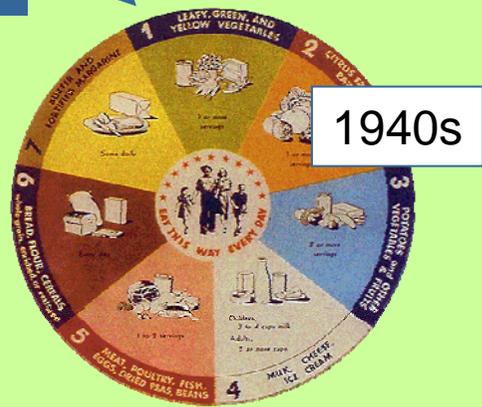
# 活動三

## 金字塔大變身

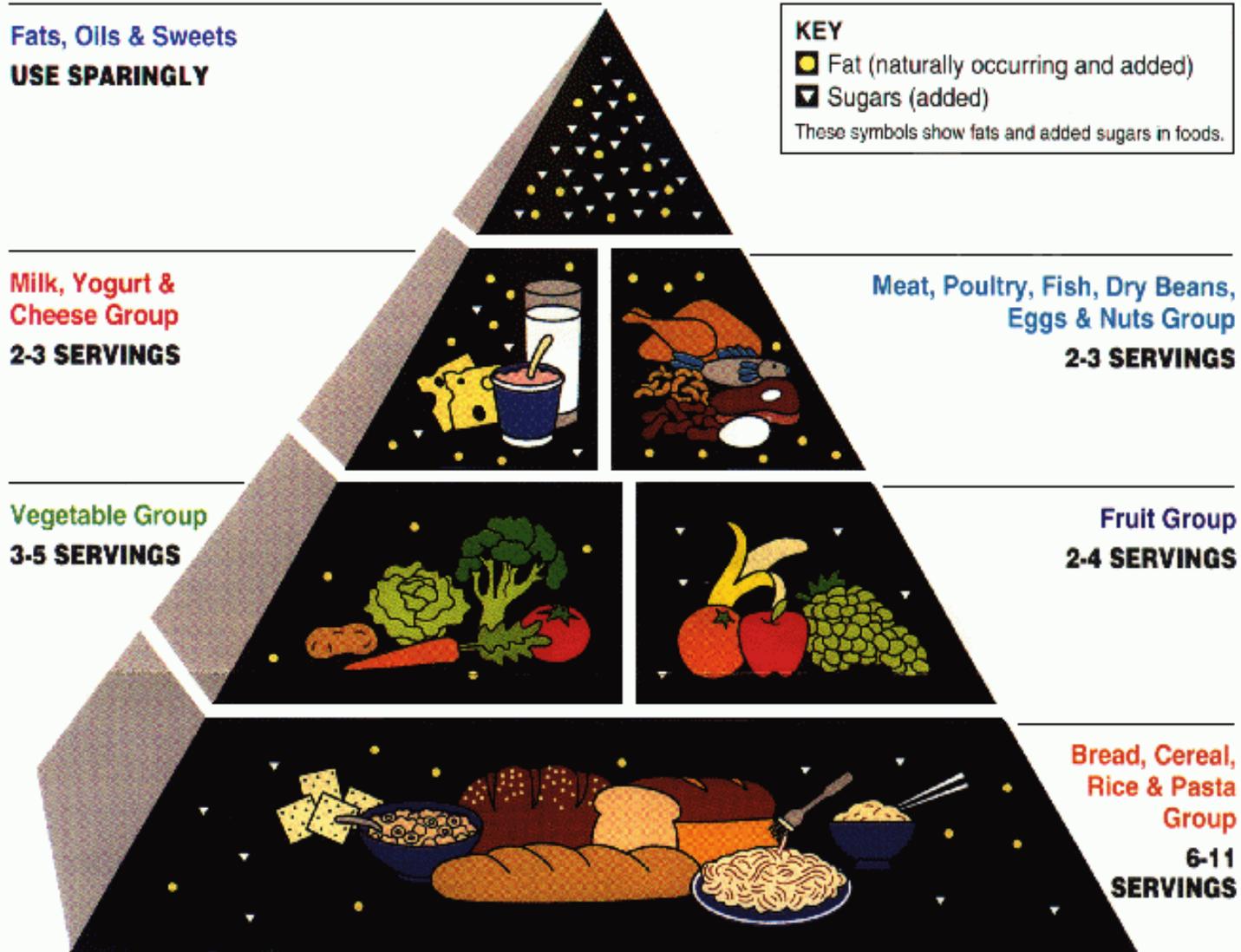
# History of USDA's Food Guidance

Food for Young Children

1916



# USDA Food Pyramid, 1992



--2005--  
MyPyramid



- [MyPyramid.gov - United States Department of Agriculture - For Kids](#)

# 問題探討

- 爲甚麼會有新的食物金字塔？
- 你能否說出新與舊金字塔的分別嗎？
- 你認爲新的是否比舊的好？

# 活動四

## 美「食」廚房

# 問題探討

你們都是美食廚師，  
請嘗試泡製出一些既吸引而又營養均衡  
的菜式。













# 活動五

「廿蚊」兩餐得唔得？

# 問題探討

- 你僅能用二十元作食物開支，你能夠為一家四口籌謀一日的午餐和晚餐嗎？

\* \* 不能超支，營養要均衡

# 活動六

## 選擇的背後

# 問題探討

- 你選擇食物時會考慮甚麼因素？
- 其他人選擇食物時會考慮甚麼因素？  
怎樣可以找出來？

# 選擇食物的因素

