

AXA 安盛燃亮童心計劃

Light Up Your Mind Programme

第六節內容及流程：

是節目的：

1) 讓學童學習健康食物預算 (用有限的金錢，買健康的食材)

項目	目的 / 時間	活動內容
1	重溫上一節要點 (5 分鐘)	回顧上一節小組重點 1. 幫助學童開心的食物，請組員列出不同的食物
2	了解脂肪和碳水化合物 化合物的分類， 繼而懂得選擇對 身體較有益的食物 (20 分鐘)	1. 遊戲 (一)：分辨好與壞 a. 工作人員展示兩個人形，一個是身體健壯，一個是身體疲累的。 工作人員提供不同的食物予組員，請他們將食物配對到不同的身體上，與組員討論。 主要食物營養素： 脂肪：不飽和脂肪(好)、飽和脂肪、反式脂肪 - 不飽和脂肪：降低體內壞膽固醇水平，保持血管暢通，對健康有裨益 例子：植物油(橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油)、瓜子、松子、核桃、腰果 - 飽和脂肪：使血液更易凝結，引致心臟病 例子：動物性脂肪(肉類、牛油、豬油)、忌廉、蛋黃、椰子油、棕櫚油、公仔麵 - 反式脂肪：產生膽固醇，引致血管硬化、中風、心臟病等疾病 例子：蛋糕、蛋卷、曲奇、春卷(高溫油炸食品)、沙律醬 碳水化合物：澱粉質(好)、纖維(好)、糖 - 澱粉質類食物：令血糖上升速度比較慢，此類食物一般營養成份較高，應作每餐主要食物 例子：飯、意粉、粥、薯仔、粟米 - 纖維：提高飽滿感及令餐後血糖較平穩，有助控制膽固醇、血壓及體重，保持心臟及腸道健康 例子：蔬菜、瓜類、水果 - 糖：容易被人體吸收，導致血糖上升速度較快，此類食物一般營養價值不高，應減少進食 例子：糖、果汁、汽水、蛋糕
3	分辨綠、黃、紅小食 (20 分鐘)	1. 遊戲 (二)：工作人員展示不同的小食，讓組員分類。工作人員劃分 3 個區域：綠色小食區、黃色小食區以及紅色小食區，讓組員走進該區域 a. 綠色小食(鼓勵選擇此類小食)： 雞蛋、豆奶、低脂、無加糖牛奶、車里茄、無糖豆腐花、生果、乾焗原味果仁、粟米、三文治 b. 黃色小食(以一週 5 個上課天計，建議學生進食不多於 2 次此

		<p>類小食)：朱古力奶、全脂奶、生果乳酪、餅乾、能量棒、點心、粟米片</p> <p>c. 紅色小食(少吃為妙)：薯片、曲奇、杯麵、薯條、魚蛋、糖、汽水、菠蘿包、雪條</p> <p>2. 原則：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 份量少 - 符合3 低 1 高 (低油糖鹽，高纖維) 原則 - 以五穀或蔬果類為主 - 飲品方面則以250 毫升或以下為佳 - 不建議小童吃含有咖啡因和人造甜味劑的食物
4	組合一個健康餐單 (20 分鐘)	<p>1. 遊戲 (三)：讓組員嘗試用不同的食材組合早餐、午餐、小食和晚餐營養均衡的餐單</p> <p>2. 營養均衡，須包括五穀類、水果、蔬菜、肉類及奶品類食物避免油炸、肥肉、皮</p>
5	如何成為精明又健康的消費者 (25 分鐘)	<p>1. 遊戲 (四)：問答題或選擇題，答對得 1 分，得到最多分數的組別會成為精明消費大使，將於下一節帶領組員選擇食物</p> <p>a. 通常到街市還是超級市場消費會較便宜？ (大部分食物可按需要的分量購買，而超級市場較多包裝食品，在街市購買可避免購買過多食物。) *多到不同的街市、超市比較食物價錢</p> <p>b. 購買一年四季都有的蔬果還是時令的蔬果會較便宜？ (盡量選購時令的蔬果，不但品質好，而且非常經濟實，時令的蔬果多為本地產品，節省運輸時間及費用，而且是大量生產。)</p> <p>c. 雪藏肉類還是新鮮肉類較便宜？ (雪藏肉類，雪藏肉類與新鮮肉類的營養價值均等，而且不易變壞，擺放時間較長。)</p> <p>d. 蒸和炸哪一種飲食烹調方法較便宜？ (簡單及快速的飲食烹調方法以簡化工序，有助減少能源消耗。)</p> <p>e. 較大的鍋具和較小的鍋具，哪個較便宜？ (鍋具愈大，耗能愈多，應選擇大小適中的煮食用具。)</p> <p>f. 肉類可以用什麼食物代替？ (豆類、雞蛋，同樣含有豐富的蛋白質，也較便宜；根據實際的生產經驗，肉類，比種植蔬菜、水果消耗更多資源，故餐單應多菜少肉。)</p> <p>g. 如果你是精明消費者，你會選擇豆腐蒸釀豬肉或是洋蔥炸豬排？為什麼？ (豆腐蒸釀豬肉，材料較便宜，烹調方法教簡單。)</p>
6	總結 (5 分鐘)	<p>1. 好與壞的脂肪和碳水化合物</p> <p>2. 例舉綠、黃、紅組別的小食</p> <p>3. 成為精明消費者的錦囊 (認識有益食物、懂得計劃餐單、精明消費)</p>