

AXA 安盛燃亮童心計劃

Light Up Your Mind Programme

第七節內容及流程：

是節目的：

- 1) 讓學童學習從預算中計劃餐單，如何用食得有營之餘，更食得便宜
- 2) 明白小組的運作，了解組員的特性，組員之間融洽關係

項目	目的 / 時間	活動內容
1	重溫上一節要點 (5 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 好與壞的脂肪和碳水化合物2. 例舉綠、黃、紅組別的小食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)
2	明白「想要」和 「需要」，應洗則 洗的概念 (15 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 遊戲 (一)：零用錢的用途<ol style="list-style-type: none">a. 每名組員獲得\$20，組員可按他們個人的喜好或需要，購買工作人員預備好的物品 (活動一)。從而了解學童對於零用錢的概念，再由工作人員解釋，想要及需要的分別，以及該如何使用零用錢。5 個方法教「想要」vs.「需要」<ol style="list-style-type: none">1. 讓孩子想想：假如忘記帶水樽回學校，口渴時你會在小食部買價錢較平的水或是汽水？是否一定要買飲品？可否用學校的飲水機？2. 孩子嚷著買玩具如火車時，要他們想想家中是否已有類似的玩具。如有，新款的火車玩具只是他們「想要」，而不是「需要」的東西。告訴孩子不買的原因，或請他們用自己的零用錢買。3. 上學要帶筆盒，這是「需要」的文具。與孩子選購筆盒時，讓孩子想想普通筆盒與卡通人物造型或活動筆盒的功能有什麼不同？教導他們價錢較貴的卡通人物造型筆盒是屬於「想要」。4. 預留零用錢的部分金額讓孩子購買他們需要的東西，例如早餐及文具。令他們明白金錢不只是用來買他們「想要」的東西，亦是用來買「需要」的東西。
3	<ol style="list-style-type: none">1. 了解食物的功用2. 購買食物時應多考慮食物的營養及價錢 (20 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 遊戲 (二)：食物的意義<ol style="list-style-type: none">a. 首先，請學童分享購買食物時會考慮什麼因數。之後，將組員分為兩組，作辯論遊戲準備，主題：「買食物時，應考慮營養還是價錢？」2. 工作人員作總結，便宜和營養是可以並存的，請學童舉例有營養既便宜的食物，並提醒大家購買食物時，多考慮營養價值
4	1. 將第六節與是節小組所學，運用出來，設計一天有營養而又便宜的餐	<ol style="list-style-type: none">1. 遊戲 (三)：齊來選選看<ol style="list-style-type: none">a. 工作人員準備不同的食物圖卡，以及當中食物的營養標籤。b. 將課室設計分區，裝成超級市場。c. 每組員獲發一張工作紙，先在工作紙上寫上姓名及班別，當中需要他們設計一天的餐單 (早、午、晚餐及小食) 並要留意食

	<p>單</p> <p>2. 了解食物營養標籤 (45 分鐘)</p>	<p>物的價錢、營養標籤等，填妥工作紙，限時 20 分鐘。</p> <p>d. 完成後的組員需坐下並舉手示意。</p> <p>e. 請各組員分享所設計的餐單。</p> <p>f. 工作員總結及分享有營食物的總類，以及營養標籤的用途及重要性。</p> <p>g. 營養價值最高及價格最便宜的三個學童，將獲得禮物。</p>
5	<p>總結 (5 分鐘)</p>	<p>1. 健康食物預算的概念</p> <p>a. 計劃餐單</p> <p>b. 貨比三家</p> <p>c. 購買時令的食物</p> <p>d. 豆類製品的營養價格高及較便宜</p> <p>e. 雪藏肉類與新鮮肉類的營養價值均等，又能保存長時間</p> <p>f. 留意營養價值，用其他蛋白質代替肉類</p> <p>g. 停止購買垃圾食品</p> <p>h. 自己種植產品</p> <p>i. 明智地使用優惠券</p>