



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

學齡前飲食繪本 教師手冊

好了嗎？

好了嗎？



目錄

02 怎樣閱讀《好了嗎？好了嗎？》這本繪本

06 健康飲食新知篇

06 飲食教養

07 健康飲食原則

08 六大類食物

09 我的餐盤

10 我的餐盤6口訣

12 課程教學篇

12 繪本教學應用

13 主題發展脈絡圖

14 活動示例一 - 大家來買自助餐

20 活動示例二 - 好了嗎？好了嗎？

26 活動示例三 - 我的健康料理

31 活動示例四 - 食物猜猜樂

36 活動示例五 - 食物營養對對碰

41 活動示例六 - 我的餐盤區

47 活動資源附件

71 參考資料



怎樣閱讀《好了嗎？好了嗎？》這本繪本

《好了嗎？好了嗎？》是本適合學齡前兒童共讀的「健康飲食」知識類繪本。不以教條式的方式傳達，而是以謎題遊戲帶入，讓幼兒腦筋轉一轉，猜一猜，是一本充滿樂趣與驚喜的猜謎繪本。讓小讀者跟著小老鼠一起渴望、好奇、期待吃到健康食物的心路歷程，經過一道道健康食材輪番入鍋，也帶來一道道有趣的謎語，鼓勵幼兒帶著好奇心，探索健康及均衡飲食的概念。建議，在共讀此繪本故事之前，尤其繪本中出現的食物，可搭配真實的食材與圖片，引導幼兒透過感官，觀察食物的外觀特徵與特性，甚至能說出食用時的感受，透過一遍又一遍的細細觀察，豐富幼兒六大類食物的經驗，更有助於此繪本共讀時的流暢性。

封面—觀察圖像以預測故事內容

封面出現了一隻滿臉驚奇的小老鼠及一鍋滾煮、香溢的食物，突顯出《好了嗎？好了嗎？》故事主題、傳達趣味性。透過一問一答的預測方式，引導幼兒觀察圖像，可運用「說說看，在封面看到什麼？」「從小老鼠臉上的表情，猜猜看發生了什麼事？心情如何？有什麼樣的感受或期待呢？」「猜猜看這個鍋子正在煮什麼呢？」「說說看這是一個怎樣的故事呢？」等引導語。建議，引導時手指指著圖像，最後說出書名以及出版者等封面的訊息。





不容小覷的蝴蝶頁—與故事主題息息相關

《好了嗎？好了嗎？》前後蝴蝶頁藏有食物圖像密碼，前蝴蝶頁運用蔬菜、水果及全穀雜糧類，後蝴蝶頁則是乳品、豆魚蛋肉及堅果種子類等，象徵六大類食物均衡飲食的重要意象。您可以在故事開端或回顧繪本情節時，善加利用蝴蝶頁，引發幼兒對六大類食物的興趣。運用「說說看這一頁看到了哪些食物？」「除了這些食物之外，還有哪些是常吃到的或認識的蔬菜、水果呢？」

「說說看，還有哪些常吃到的食物沒出現在這兩頁上呢？」等引導語。建議，引導時前、後蝴蝶頁要同時併用呼應，透過相互對照讓幼兒觀察時能有多些發現。

書名頁—通向故事的一扇門

書名頁是繪本的身分證，同時也是開啟繪本故事內容的重要引子，告訴你誰是故事的主角以及繪本中最重要內容，在充滿想像空間的書名頁裡，一個冒著熱騰騰煙霧的鍋子，就已經讓幼兒欲罷不能的想一探究竟了。此外書名、作者、繪者、出版社等資料，也都會在書名頁出現喔。另外，此書名頁引導語的運用方式可與蝴蝶頁相同。

正文—繪本故事的主體

在引導幼兒共讀正文時，不要急著用說和教的方式進行，請給幼兒足夠思考的空間，讓等待和感受經過時間沉澱，再慢慢地導入均衡、健康飲食的知能。故事可從「一隻可愛又飢餓的小老鼠，正看著爐火上滾煮的鍋子，鍋子裡不停發出撲滋撲滋的聲音，還散發出很香很香的氣味…」展開。文中以重複性的疑問句「請你猜一猜，鍋裡有什麼？」「請你猜一猜，還要吃什麼？」「請你猜一猜，什麼還沒吃？」貫穿全文。建議，在進行六大類食物猜謎時，先引導幼兒仔細觀察謎題頁中隱藏的圖像密碼與線索，由老師依幼兒能理解的語句解說謎題，並結合猜謎圖卡（見繪本附件）進行對話式的引導及揭曉答案，完成後再翻到謎底頁，再次統整食物種類與餐盤位置、顏色與份量。最後，小老鼠會透過《我的餐盤》口訣，說出各類食物每餐適切攝取的份量與益處，介紹完後請幼兒複誦口訣並統整繪本中觸及的各種經驗！

封底—故事結束了嗎？

闔上《好了嗎？好了嗎？》繪本時，故事就已經說完了嗎？當然沒有，您還可以引導幼兒觀察封面與封底的圖像，兩相比對後，說說看哪裡不同？最後建議，以認知、省察、比較、自我應用的步驟進行故事討論，以確認幼兒瞭解故事所觸及的經驗與體會、感受小老鼠等待的心情，藉以幫助幼兒察覺均衡飲食的概念。此外，更希望小讀者能將故事中察覺的均衡飲食概念，進行內化省思，之後能自我應用於日常生活之中。您可以運用「猜一猜，小老鼠最後有喝到這鍋湯嗎？為什麼？」「這鍋湯裡，有哪些食物呢？」「如果你是小老鼠，你會想喝這鍋湯嗎？為什麼？」「如果你是小老鼠，你會跟家人和朋友一起品嚐這鍋湯嗎？為什麼？」等引導語。



番外篇—《好了嗎？好了嗎？》學齡前飲食繪本學習本

為延續幼兒從《好了嗎？好了嗎？》繪本故事中所學習到的知識與增進教師教學資源，設計了多元、多樣的學習單（本），同時增進同儕、師生與親子之間共同學習的互動經驗。此學習本以《我的餐盤》中六大類食物及顏色為分類，方便老師、家長直覺式的閱讀與運用。共分為六大架構，包含「各類食物營養與益處的介紹」讓您瞭解六大類食物的營養與價值、「我的餐盤大表現」則是提供了簡易的檢核，讓您檢視幼兒和您的均衡飲食行為健康與否。「親子對話框」則是增進親子互動的延伸話題。「我的餐盤經典啟示」則是以我的餐盤六口訣，說明各類食物適切的攝取份量與益處！「多元豐富的活動單」則是提供多元的活動型態，藉由一起尋找資源、討論、溝通的過程，共同落實健康飲食原則。



健康飲食新知篇

學齡前兒童飲食營養狀況及習慣對目前及日後的健康影響深遠，更是奠定個人飲食行為及健康的關鍵時期。要幼兒健康發育成長，均衡的飲食最為重要，如果從小培養良好的飲食態度與習慣，就能有均衡完整的營養。

在家中的生活教育，父母是影響幼兒學習、生活經驗極為重要的角色。因此，和孩子最親密的您，快為孩子營造良好的飲食環境，讓孩子從小養成均衡飲食的好習慣，協助孩子打好健康的根基！

飲食教養

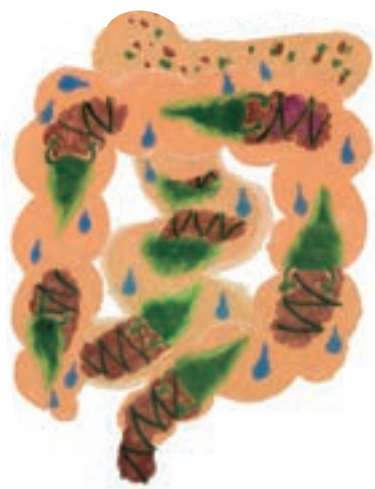


1. 幼兒的行為會經由觀察、模仿周遭的人而學習，應做孩子的好榜樣，不在孩子面前批評或不吃某種食物。
2. 提供天然多樣化的食物，即使是自己不喜歡吃的食物，也應該讓孩子有接觸的機會。
3. 供應新食物以一次單一種為原則，應有耐心鼓勵孩子嘗試不熟悉的新食物。食物份量可由少量開始，再逐漸增加。
4. 不以食物作為獎勵或懲罰孩子的工具，以免影響孩子對該食物的觀感。
5. 陪伴孩子在輕鬆愉悅的環境下用餐，不在用餐時懲罰、責罵孩子。
6. 藉著進食、購物、看電視、看書、製備食物等機會教育，引發孩子對食物的興趣及瞭解。
7. 幫助孩子以正面、好奇的心來探索食物，讓孩子經由視覺、觸覺、嗅覺、味覺等體驗來瞭解食物。

健康飲食原則



1. 每天均衡攝取足夠的六大類食物與適當身體活動，可促進身體健康發展。
2. 三餐以全穀雜糧類為主食，白米飯可添加糙米、五穀米或地瓜等全穀雜糧類，增加膳食纖維、植化素等營養保護身體健康。
3. 每天攝取深色蔬菜及新鮮水果，蔬菜越深綠或深黃，所含的維生素A、C及礦物質、鐵、鈣也越多。水果富含維生素C，果汁不能代替水果，飲用果汁要適量。
4. 每天補充乳品，乳品類中除了富含蛋白質外，還有豐富的維生素B2和鈣質，鈣質對幼兒骨骼成長發育非常重要，不喝牛奶及吃乳製品者，可由小魚干、五香豆干、芥菜、綠豆芽等食物來補充鈣質。
5. 黃豆製品（豆腐、豆干、豆漿）、黑豆及毛豆是吃素者優質蛋白質來源。
6. 減少攝取高油高糖食物，優先以白開水取代含糖飲料，不以糖果零食作為獎勵品。
7. 每天供應1-2次點心如：牛奶、蛋、豆漿、豆花、蔬菜及水果、雜糧麵包、麵類、三明治、地瓜等，也可在牛奶中加入麥片、綜合穀片，或搭配吐司加蛋、起司或蔬菜，使孩子能同時攝取多種營養。
8. 減少使用調味料及沾料，讓孩子吃得健康，享受食物原本的美味，一旦養成重口味習慣，容易增加往後罹患高血壓等慢性疾病的風險。



六大類食物



人體營養需求包括熱量及多種的必需營養素，均需由日常飲食中攝取足量，才不會發生營養缺乏。根據食物中營養素分布情形，將食物分為：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類等六大類。各類食物提供人體不同的必需營養素，每一大類食物都是無法互相取代。

六大類食物介紹

食物分類	營養素	建議攝取量
 乳品類	鈣質、維生素B2及優質蛋白質	每天1.5～2杯(1杯240毫升) 
 水果類	維生素C、醣類和膳食纖維	每餐約自己拳頭大小的水果 
 蔬菜類	維生素、礦物質和膳食纖維	每餐蔬菜吃比自己拳頭多一些 
 全穀雜糧類	澱粉、膳食纖維、維生素及礦物質	每餐全穀雜糧的量約和蔬菜一樣多 
 豆魚蛋肉類	優質蛋白質和油脂	每餐一掌心 選擇順序：豆→魚→蛋→肉 
 堅果種子類	油脂、脂溶性維生素和礦物質	每餐1茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量，或每天1湯匙 

我的餐盤



緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民衆依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣的食物，就可以滿足營養的需求。

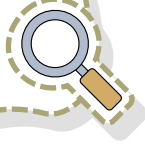
種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

我的餐盤-6口訣



1. 每天早晚一杯奶

乳品類富含鈣質，對成長中的幼兒骨骼發育非常重要，建議每天早晚各喝一杯240cc的乳品，也可以用無糖優酪乳、優格或起司代換。



2. 每餐水果拳頭大

水果提供膳食纖維和維生素、花青素與類胡蘿蔔素等植化素，是維生素C的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌、相關代謝疾病等。

以幼兒為例，建議三餐各吃一個自己拳頭大的新鮮水果，建議選擇多樣性，挑選當令水果為主。



3. 菜比水果多一點

蔬菜主要提供膳食纖維，幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是維生素、植化素與礦物質的良好來源。不同顏色的蔬菜具有不同的植化素，橘色蔬菜有類胡蘿蔔素、黃色蔬菜有葉黃素等，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量多變化，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。

若在早餐不容易攝取到充足的蔬菜，午、晚餐就要多吃一點，比水果多一些，每餐約1.5 個拳頭大的蔬菜量。





4. 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧又稱為主食，主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源，全穀雜糧類食物涵蓋各種穀類和富含澱粉的雜糧、薯類。未精製的全穀雜糧類還含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質與膳食纖維等營養素。這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議要多選擇未精製全穀類，占一天主食的1/3以上。



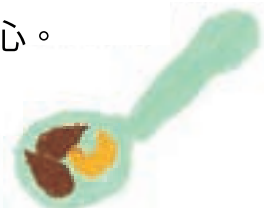
5. 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，過去的調查發現，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取飽和脂肪。「我的餐盤」建議每餐豆魚蛋肉類的食物約為一個掌心大小，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。



6. 堅果種子一茶匙

除了控制每日烹調用油（植物油為主）約4~5茶匙以內，另外別忘了每餐攝取1茶匙堅果種子（約大拇指第一指節的量），約2個腰果、2個杏仁果或1個核桃。堅果種子可以提供不飽和脂肪酸和維生素E，另外還有維生素B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。國人沒有攝食堅果種子的習慣，建議每餐可以吃一點點的堅果，像是在雜糧飯中撒上一些芝麻，或是飯後吃一點點的堅果種子當作點心。

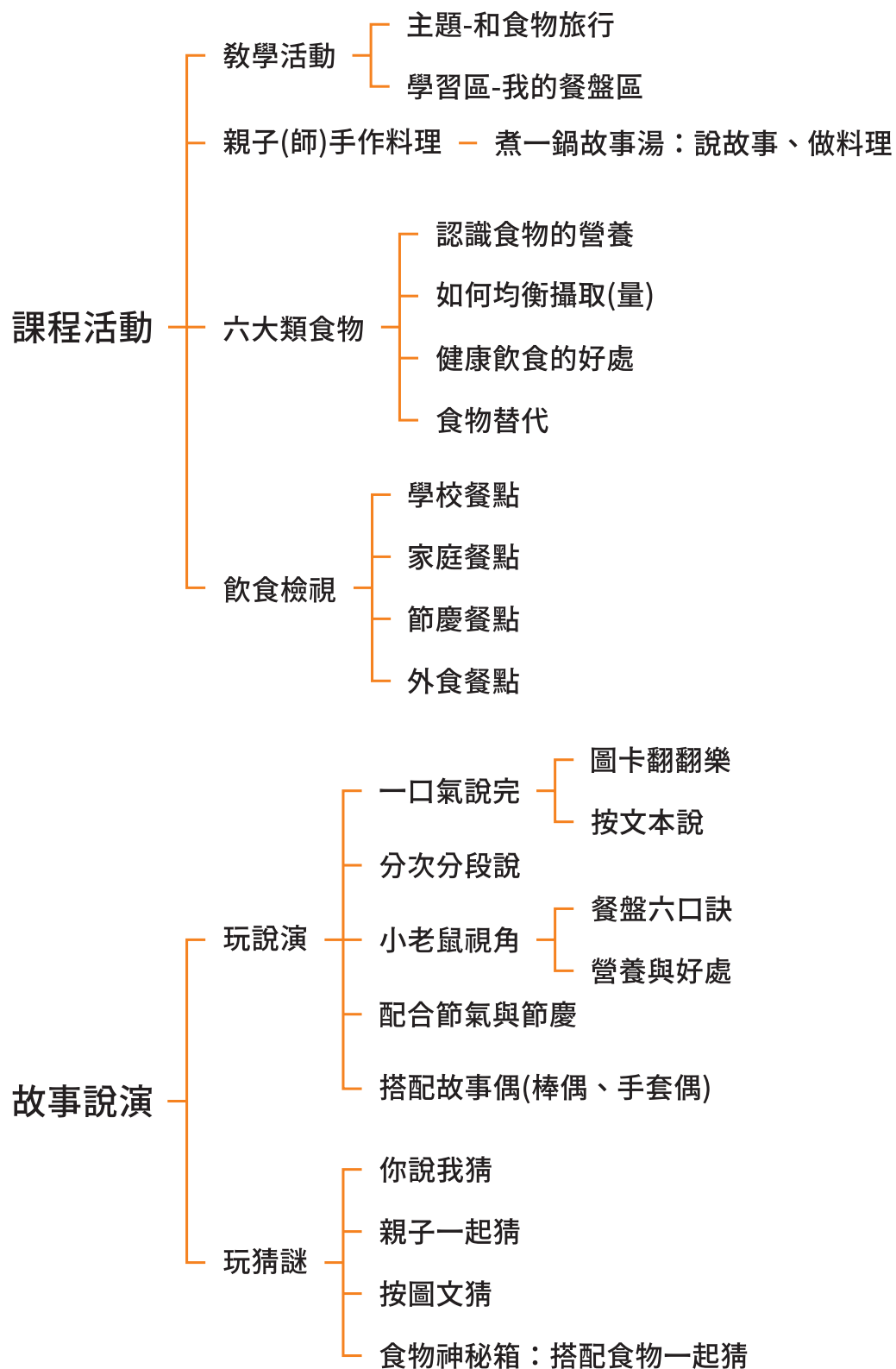


課程教學篇

繪本教學應用



繪本這樣玩



課程教學篇

主題發展脈絡圖



第一階段 豐富經驗：「大家來買自助餐」「好了嗎好了嗎」

第二階段 發展經驗：「這一鍋」「食物猜猜樂」

第三階段 統整經驗：「食物營養對對碰」「我的餐盤區」

大家來買自助餐

瞭解幼兒對六大類食物的先備經驗

好了嗎？好了嗎？

認識故事主角及六大類食物

這一鍋

建立飲食安全與
均衡營養概念

食物猜猜樂

認識各種食物外觀特徵
並在我們的餐盤中進行分類

食物營養對對碰

瞭解各類食物營養對身體的好處

和食物

去旅行

我的餐盤區

統整我的餐盤六口訣中正確「量」的訊息

大家來買自助餐

活動緣起

- 透過自助餐店的活動，瞭解幼兒對六大類食物的前置經驗以做為主題活動發展的前測。

年齡| 大班

人數| 30 人

活動時間 | 可分三天完成

活動資源

1. 自助餐情境佈置
2. 各類餐點圖片
3. 我的餐盤
4. 我的餐盤海報

活動目標

探究幼兒對六大類食物以及健康食物認識多少

教學活動內容	活動資源
自助餐店賣什麼？	
第一天 師生共同討論 「如果要開一間自助餐店，可以販售哪些餐點？」 依照討論結果，師生一同蒐集各類餐點圖片（料理目錄、食譜、網路圖片等），並將蒐集的料理圖片印製備用，並逐一介紹。	自助餐情境佈置



教學活動內容	活動資源
大家來買自助餐	
第二天 1. 佈置自助餐店情境，由老師扮演自助餐店老闆，幼兒扮演客人。 老師觀察幼兒選購了哪些餐點。 「歡迎小朋友來店內選購你想吃的美味餐點喔！」 2. 將幼兒分組，每五人一組。各組依照個人喜好，自由選購想吃的各種食物，並將選好的食物圖卡蒐集放入餐盤中，完成後邀請各組輪流上台分享採買的餐點。 3. 透過討論，瞭解幼兒知道健康與不健康的食物及我的餐盤六大類食物分類，並將紀錄留下，並依紀錄予以分析。 「你的餐盤裡面放了哪些餐點？」欲確認幼兒是否認識餐點名稱 「你為什麼會選這些餐點呢？」欲確認幼兒選擇餐點的原因 「哪些是對身體健康/不健康的餐點？」欲確認幼兒是否瞭解健康與不健康餐點 第三天 請幼兒運用我的餐盤進行六大類食物分類 「小朋友請把你們餐盤中的餐點，一一放到我的餐盤海報上的圖示正確位置。」 以上活動老師只觀察不介入，不引導對錯。	1. 各類餐點圖片 2. 我的餐盤 (見教師手冊P58) 3. 我的餐盤海報 (見教師手冊P58)





與幼兒討論如果開一間自助餐店會有哪些餐點



與幼兒一同收集討論出的餐點圖片



將幼兒分組進行自助餐的選購活動，並請幼兒將餐點圖片放入我的餐盤中



請各組輪流上台分享採買的餐點，並討論挑選的餐點健康與否

活動紀錄

(桃園市楊明非營利幼兒園－雲朵班)



與幼兒討論如果開一間自助餐店，
可以販售哪些餐點



介紹自助餐採買活動，將幼兒分組並
發下我的餐盤



幼兒分組進行自助餐採買活動



各組檢視自己採買的食物種類



請幼兒上台分享並檢視採買的食物是
否健康



幼兒上台在我的餐盤海報上進行六大
類食物分類

活動紀錄

(桃園市龍興非營利幼兒園)



介紹餐點圖片並分組進行自助餐採買活動



採買完後，各組在我的餐盤上依六大類食物類別進行餐點歸類



請幼兒上台介紹，分享自己選擇的食物並說明原因



請幼兒一同檢視選擇的食物是否健康



幼兒上台將食物圖卡進行餐盤分類活動

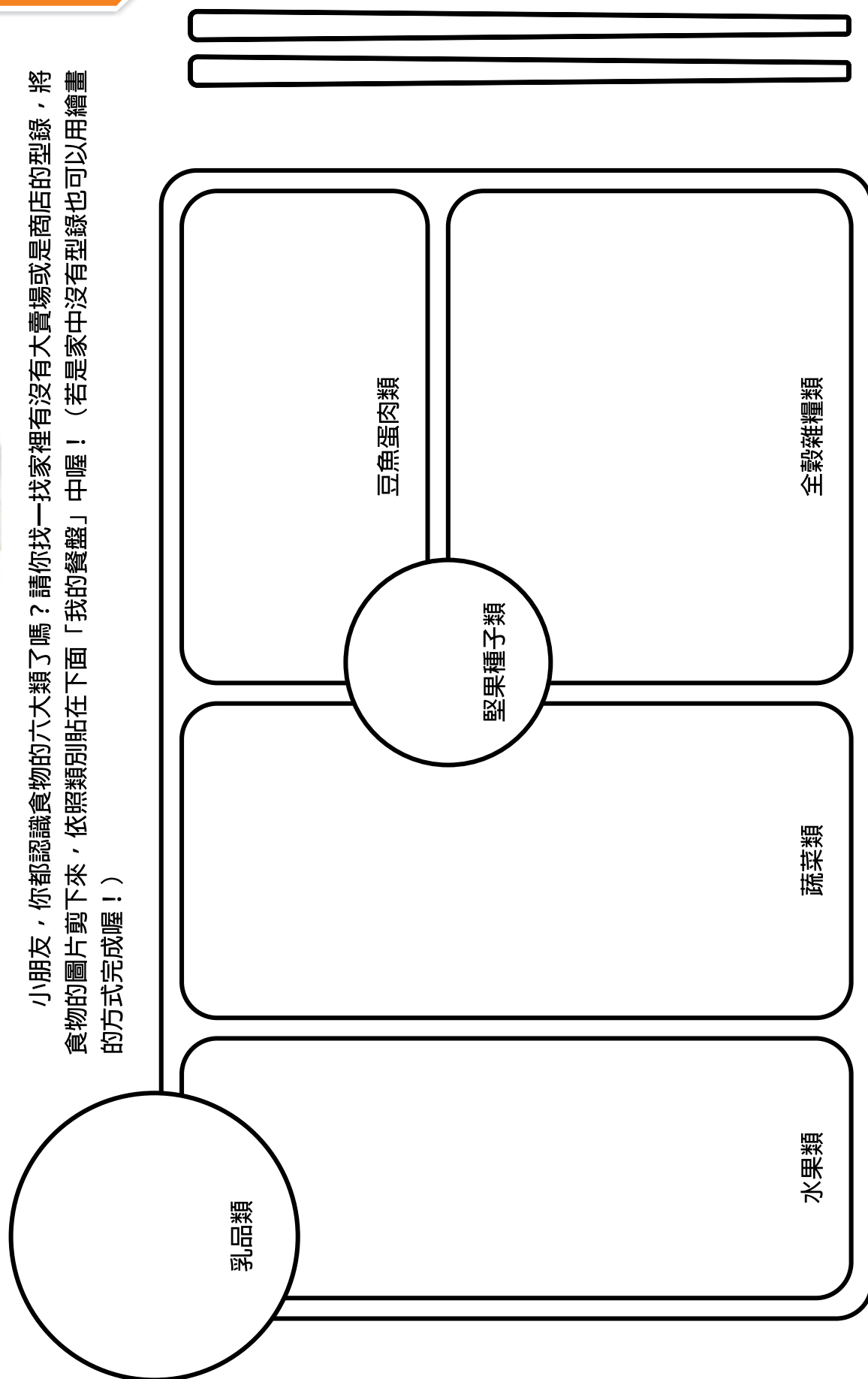


請幼兒上台檢視餐點圖片是否放置正確



我的餐盤

小朋友，你都認識食物的六大類了嗎？請你找一找家裡有沒有大賣場或是商店的型錄，將食物的圖片剪下來，依照類別貼在下面「我的餐盤」中喔！（若是家中沒有型錄也可以用繪畫的方式完成喔！）



活動示例二

好了嗎？好了嗎？

學習指標

- 語-大-1-5-2 理解故事的角色、情節與主題
- 認-大-1-2-3 以圖像或符號記錄自然現象的多項訊息

年齡| 大班

人數| 30 人

活動時間 | 可分二天完成



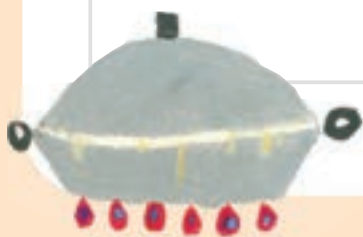
活動資源

1. 繪本《好了嗎？好了嗎？》
2. 繪本猜謎圖卡
3. 繪本教學輔助圖卡
4. 「食物猜謎大挑戰」學習單

活動目標

1. 知道繪本的故事主角是小老鼠及六大類食物分類
2. 以圖像記錄謎題的食物

教學活動內容	活動資源
《好了嗎？好了嗎？》講述繪本故事	
第一天 講述繪本故事《好了嗎？好了嗎？》 老師配合節慶或天氣，敘述繪本的起始情境。 「在寒冷的冬天裡，爐火上的爐子正滾燙著，小老鼠滿心期待著美味料理上桌，於是在鍋子旁耐心等待，心裡想著，好了嗎？好了嗎？」	1. 繪本《好了嗎？好了嗎？》 2. 繪本猜謎圖卡 (見教師手冊P47) 3. 繪本教學輔助圖卡 (見教師手冊P51)



教學活動內容	活動資源
故事討論 用故事結構與幼兒討論繪本《好了嗎？好了嗎？》中六大類食物有哪些？透過討論讓幼兒理解故事中的內容及情節。 「故事中的主角是誰呢？」（小老鼠） 「小老鼠看著這鍋湯時，牠的心裡有什麼想法呢？牠有什麼心情呢？」（期待、生氣、開心…） 「當小老鼠說好想吃～好想吃～的時候，你猜得到是哪三種全穀雜糧類的食物嗎？」（南瓜、玉米、馬鈴薯） 「當小老鼠說好餓啊～好餓啊～的時候，你猜得到是加了哪兩種豆魚蛋肉類食物嗎？」（豆腐、魚） 「當小老鼠說好了嗎？好了嗎？的時候，你猜得到是哪兩種乳品類的食物嗎？」（牛奶、起司） 「當小老鼠說好了嗎？好了嗎？你猜得到是哪五種蔬菜類食物了嗎？」（甜椒、青花菜、胡蘿蔔、香菇、高麗菜） 「當小老鼠說煮好了～煮好了～我要開動囉！你猜還要吃什麼食物呢？你猜得到是哪四種水果類食物了嗎？」（芭樂、橘子、奇異果、木瓜） 「你知道我們每一餐要吃多少堅果種子類食物嗎？」（一茶匙） 「最後小老鼠有喝到湯了嗎？」 「你能說出餐盤六口訣嗎？」	1. 繪本《好了嗎？好了嗎？》 2. 繪本猜謎圖卡 (見教師手冊P47) 3. 繪本教學輔助圖卡 (見教師手冊P51)
分享與回顧 - 親子活動單 將繪本中的謎題製作成親子活動單帶回家，請幼兒與家人一同完成。 第二天 請幼兒上台分享親子活動單的內容 「在進行親子活動單的過程中，有什麼好玩或有趣的地方呢？」 「你覺得在進行親子活動單的過程中遇到什麼困難的地方嗎？你們是怎麼解決的？」	「食物猜謎大挑戰」親子活動單





講述《好了嗎？好了嗎？》繪本故事



與幼兒一起進行繪本中的猜謎遊戲



將幼兒所猜的答案記錄在白板上，
且統整所猜到的食物有哪些



第二天，請幼兒上台分享親子活動單
內容



講述《好了嗎？好了嗎？》繪本故事



搭配「繪本猜謎圖卡」與幼兒一起
進行食物謎題遊戲



將「繪本教學輔助圖卡」貼在白板上，
提供幼兒線索進行猜謎



分享與統整，繪本故事中的經驗



講述《好了嗎？好了嗎？》繪本故事



以「繪本猜謎圖卡」「繪本教學輔助圖卡」與幼兒一起進行繪本猜謎遊戲



用「繪本教學輔助圖卡」提供幼兒圖像線索進行猜謎



活動結束後，共同回顧繪本中的六大類食物



食物猜謎大挑戰



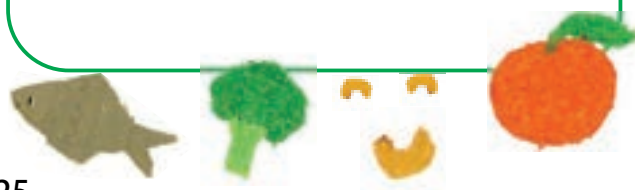
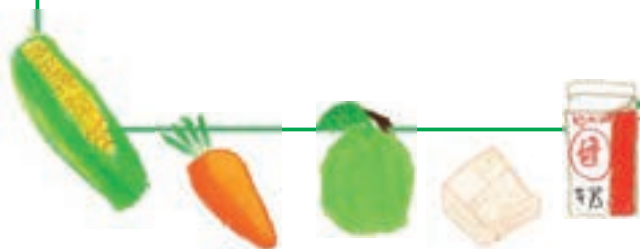
小朋友，還記得《好了嗎？好了嗎？》繪本中，有許多請你猜一猜的謎題，下面四題謎題，請你和家人一起想一想，並將答案用繪畫的方式記錄在框框中！看看你有沒有都答對呢？

1. 黃豆加水磨成漿，凝固變成小正方，
裡外白嫩帶豆香，做菜入湯都營養。

2. 近看好像一棵樹，遠看像花成一束，
不是花也不是樹，涼拌清炒吃下肚。

3. 樹上燈籠一粒粒，想吃撥開橘外衣，
一瓣一瓣入嘴裡，酸酸甜甜好驚喜。

4. 身體彎彎像香蕉，棕色種子微微笑，
經常吃它營養高，每餐適量一茶匙。





我的健康料理

學習指標

● 身-大-1-3-2

辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食

年齡| 大班

人數| 30 人

活動時間 | 可分三天完成

活動資源

1. 各類食材(師生討論)
2. 食譜、烹飪器具(鍋子、電磁爐、碗、刀子、盤子…)
3. 我的餐盤海報
4. 六大類食物圖卡

活動目標

幼兒能辨識食物是否新鮮、安全以及如何選擇均衡營養的食物

教學活動內容	活動資源
我的健康料理	
第一天 與幼兒一起回顧《好了嗎？好了嗎？》繪本裡面有哪些健康食物 1. 討論煮一鍋湯時，可料理的食材，並將食材列成清單。 「如果想要像繪本一樣煮一鍋湯，可以加入哪些食材？」 (南瓜、玉米、高麗菜、豬肉、火鍋料) 「我們把清單上的食物分成六大類，看看有沒有缺少哪些類別的食物，以及哪一類食物太多？」 2. 接著與幼兒討論該如何辨識食物是否新鮮。 要怎麼樣分辨食物是不是新鮮又安全呢？」 (看日期找有效期限、看蔬菜外觀有沒有變色、看盒子有沒有破掉)	各類食材 (師生討論)

教學活動內容	活動資源
第二天 師生一同到學校附近的商店，依照前一天採購清單進行採買 採買過程中引導幼兒注意食物是否新鮮與安全 「還記得昨天討論要怎麼分辨食物是否新鮮與安全嗎？採買的時候可以照著剛剛討論的內容選擇喔！」 觀察幼兒如何判斷與選擇食材	
煮一鍋健康料理	
第三天 1. 與幼兒一同討論各種食材的處理方式 「蔬菜要怎麼清洗？怎麼切？」 （高麗菜要一片一片洗、可以用撕的或是切的、紅蘿蔔要先削皮、肉要先洗過再切小塊、南瓜削皮後切小塊才能煮…） 2. 將全班幼兒分成兩組，進行食材清洗及備料 「全班會分成兩組進行食材的準備，每樣食材都準備好之後，我們再一起開始煮這一鍋湯。」 提醒幼兒衛生及使用烹飪器具的安全（手部衛生及避免燒燙切傷） 3. 開始烹煮 開始烹煮前與幼兒一同討論食材入鍋料理的順序，可依照繪本順序與食材特性，決定料理順序 「請問我們要先加入哪一種食材呢？」（南瓜、玉米…） 依照師生討論的順序，依序放入食材烹煮 「請問我們現在加入的南瓜是哪一類食物呢？」（全穀雜糧類） 「請問我們現在加入的牛奶是哪一類食物呢？」（乳品類）	1. 食譜 2. 烹飪器具 （鍋子、電磁爐、碗、刀子、盤子…）



教學活動內容	活動資源
品嚐健康料理	
4. 完成料理後進行品嚐時間 5. 品嚐完後，請幼兒在我的餐盤海報貼上自己吃到的食物。 「還記得剛剛吃到了哪些食物嗎？」（牛奶、南瓜、青花菜） 「現在要請幾位小朋友，在我的餐盤海報上，貼上自己剛剛吃到的食物。」一同檢視是否均衡。 「你們有發現這鍋湯少了哪一類的食物嗎？」 （堅果種子類、水果類） 「你們覺得要怎麼做，才可以補足沒有吃到的食物類別呢？」 （等一下可以吃一茶匙堅果、還可以吃一點水果）	1. 我的餐盤海報 (見教師手冊P58) 2. 六大類食物圖卡 (見教師手冊P55)
延伸活動 - 親子活動	
發下「我的健康料理」親子活動單，請幼兒帶回與家人共同完成，第二天一起分享與討論。 「如果要煮一道健康均衡的料理，想要放入的食材有哪些？可以用拍照、剪貼或繪畫的方式完成。」	「我的健康料理」 親子活動單



參考食譜：南瓜牛奶雞肉鮮蔬鍋

食材	全穀雜糧類：白飯、南瓜 蔬菜類：高麗菜、花椰菜、香菇、洋蔥、紅蘿蔔、甜椒 豆魚蛋肉類：豆腐、雞肉 乳品類：牛奶
步驟	1. 將南瓜蒸熟後，搗成泥狀。 2. 洋蔥加入香菇爆香；雞肉先炒熟。 3. 白飯加水打成稠狀（能代替太白粉做勾芡）。 4. 煮好的南瓜加入些許的水，將蔬菜類及豆魚蛋肉類依序加入鍋中。 5. 湯滾後加入牛奶。 6. 最後將白飯水加入，即可完成。

活動紀錄



與幼兒討論健康料理要準備哪些食材
並列出清單以及引導幼兒認識食物的
新鮮與安全



師生一起到學校附近的商店進行採買



分享與討論買回的食材，並準備進行
備料與烹煮



幼兒分組進行食材準備



大家一起動手煮健康料理



分享與統整，幼兒將品嚐到的食物圖卡，
放入我的餐盤中並一起討論吃到了哪些
類別的食物

我的健康料理



請和家人一起煮一道健康且均衡的料理，可以放入哪些食材呢？請用拍照或畫畫的方式，記錄在下方鍋子中。



我的健康料理放入了：

活動示例四

食物猜猜樂



學習指標

- 認-大-2-2-2
與他人討論自然現象特徵間的關係

年齡| 大班

人數| 30 人

活動時間| 可分四天完成

活動資源

1. 神秘箱
2. 各類真實食物（全穀雜糧類：馬鈴薯、玉米 蔬菜類：紅蘿蔔、紅椒 水果類：芭樂、奇異果 堅果種子類：腰果、杏仁）
3. 食物猜猜樂桌遊（六大類食物圖卡、我的餐盤、骰子）
4. 我的餐盤海報

活動目標

幼兒與同儕一同討論各類食物的外型、顏色、口感的特徵並在我的餐盤中進行分類

教學活動內容	活動資源
食物神秘箱	
第一天 1. 回顧與討論，繪本中出現的各類食物的外型、顏色、口感等特徵。 把食物放入神秘箱中，請幾位幼兒上台透過感官進行食物探索活動。 請台下的幼兒一起猜猜看摸到的是什麼食物。藉此讓幼兒都能了解各種食物的特徵。 「等一下在神秘箱中，老師一次會放一種食物，我會請小朋友輪流上台，摸摸看神秘箱裡的食物，然後和大家分享你摸到食物的感覺。是大或小、是硬或軟，或者是什麼形狀…」 2. 老師示範：探索神秘箱中的食物後，形容食材外觀特徵 「我現在來示範，聽聽看我怎麼形容食物，你們一起來猜。」	 1. 神秘箱 2. 各類真實食物

教學活動內容	活動資源
食物神秘箱 「它摸起來硬硬的、長長的、外表有點粗粗，而且一邊大大的一邊小小的，上面有一點尖尖的…」（紅蘿蔔） 3. 引導台上幼兒分享食物摸到的感覺及外型如何？台下的幼兒一起依照線索，猜猜看摸到什麼食物。藉此讓幼兒都能了解各種食物的特徵。 「現在我要請一位小朋友上台，分享你摸到的感覺是怎麼樣？」 「你摸到的東西是硬硬的嗎？還是軟軟的？」 「你能比比看他的大小多大嗎？」 「這個食物摸起來的感覺怎麼樣？是滑滑的？還是粗粗的？」 「你覺得會是哪一類的食物呢？」	
食物猜猜樂 第二天 1. 介紹「食物猜猜樂」遊戲規則 說明遊戲規則： (1) 組員先自行決定遊戲出題順序。 (2) 第一位出題者先擲骰子決定自己食物圖卡的數量。例如：骰子骰到1就拿一張圖卡，依此類推。 (3) 出題者形容手上圖卡的外型、味道、口感…等，讓組員猜謎。 例如：圓圓的、吃起來辣辣的、長在樹上…。 (4) 當有人猜中和圖卡一樣的食物，就可獲得此張圖卡。若無人猜出圖卡中的食物時，出題者可將圖卡放回圖卡堆最下面，直到手上圖卡都猜完即可換下一位當出題者。 (5) 下一位出題者同樣進行（1）、（2）、（3）、（4）步驟。 2. 引導與示範如何形容六大類食物圖卡 例如：顏色、形狀、口感、聞起來的味道、吃起來的味道、酸甜苦辣、食物的大小、什麼時候會吃到…等。 老師示範：拿出紅豆圖卡 「你們在這張食物圖卡上看到的是什麼食物？」 「你們會怎麼形容這個食物讓大家猜呢？」 （紅色的、一粒粒的、全穀雜糧類、煮之前是硬的、煮完後會變軟、也可以煮成甜湯）	1. 食物猜猜樂桌遊 (見教師手冊P55、P58) * 六大類食物圖卡 * 我的餐盤 * 骰子 2. 我的餐盤海報 (見教師手冊P58)

教學活動內容	活動資源
3. 遊戲開始：食物猜猜樂 幼兒分組（約五人一組）展開桌遊遊戲，計時15分鐘。 遊戲結束後，請各組運用我的餐盤，進行六大類食物圖卡分類。 「你們收集到哪些食物呢？知道它是哪一類別的食物嗎？」 （牛奶，是乳品類） 「請問牛奶是放在我的餐盤哪個位置呢？」 （放在餐盤上藍色乳品類的位置） 活動進行方式，以此類推。 4. 遊戲結束：自我檢視 引導幼兒自我檢視，餐盤上所收集到的六大類食物圖卡，是否擺放在正確的位置，以及檢查是否缺少某一類食物。 「請檢查餐盤中的食物是否擺放到正確位置？」 「你們有沒有收集到六大類的食物？以及有沒有缺少哪類食物呢？」	1. 食物猜猜樂桌遊 (見教師手冊P55、58) * 六大類食物圖卡 * 我的餐盤 * 骰子 2. 我的餐盤海報 (見教師手冊P58) 
食物圖卡要回家	
第三天 1. 用我的餐盤海報與全班幼兒一起，將六大類食物圖卡進行歸類。 「請問高麗菜要放在我的餐盤海報上的哪一類呢？」（蔬菜類） 「請問腰果要放在我的餐盤海報上的哪一類呢？」（堅果種子類） 依序請幼兒將食物圖卡，歸類貼在我的餐盤海報上。 2. 請幼兒分享活動中遇到的樂趣與困難的地方。 「你覺得這個活動最好玩、最有趣的地方在哪裡？為什麼？」 「你覺得這個活動對你來說是簡單還是難呢？為什麼？」 （有些簡單、有些很難、有些食物是不常看到的、不好形容）	1. 食物猜猜樂桌遊 (見教師手冊P55、58) * 六大類食物圖卡 * 我的餐盤 * 骰子 2. 我的餐盤海報 (見教師手冊P58)
分享與回顧 - 親子活動單	
發下「請你猜一猜」親子活動單，請幼兒帶回與家人共同完成。 第四天 將親子活動單帶來學校，與同學進行食物特徵的猜謎遊戲。例如：香蕉，與家人一起討論香蕉是長長的、香香的、顏色是黃色、摸起來軟軟的…等特徵為謎題。	「請你猜一猜」 親子活動單

活動紀錄



用神秘箱讓幼兒進行食物感官探索活動



介紹食物猜猜樂桌遊及遊戲規則



將幼兒分成五人一組進行桌遊



幼兒在時間內運用六大類食物圖卡，
進行食物猜猜樂的活動



遊戲結束時，幼兒將猜對的六大類
食物圖卡放置在我的餐盤海報中



討論與統整幼兒對六大類食物的經驗

親子活動單



請你猜一猜

親子一起討論，某樣食物的特徵，當作猜謎的謎題，請幼兒將謎題答案畫在學習單中，家長協助謎題文字記錄。第二天帶來學校，與同學進行食物特徵的猜謎遊戲。例如：香蕉，與家人一起討論香蕉是長長的、香香的、顏色是黃色、摸起來軟軟的…等特徵為謎題。

食物謎題：

答案：

食物謎題：

答案：

食物謎題：

答案：

食物謎題：

答案：

食物謎題：

答案：

食物謎題：

答案：

食物營養對對碰

學習指標

- 認-大-2-2-2
與他人討論自然現象特徵間的關係

年齡|大班

人數|30人

活動時間|可分四天完成

活動資源

1. 六大類名稱圖卡
2. 營養功能圖卡
3. 小老鼠圖卡
4. 六大類食物圖卡
5. 購物籃
6. 我的餐盤海報
7. 營養任務卡

活動目標

與同伴討論任務卡的内容與食物類別營養對身體的好處

教學活動內容	活動資源
回顧故事中的角色與情節，並討論食物對身體的好處有哪些？	
第一天 1. 回顧故事中的故事角色與情節 「小朋友，還記得我們昨天講了什麼故事嗎？（好了嗎？好了嗎？） 「還記得故事出現哪些主角嗎？」（小老鼠、鍋子） 「考考你們故事裡的這鍋湯，加了那些食物呢？」（南瓜、玉米） 2. 討論食物對身體的好處有哪些？ 「還記得小老鼠在我的餐盤中，告訴我們吃了每類食物對身體有哪些幫助呢？」（多吃乳製品，可以讓你牙齒健康又長高…） 以下討論以此類推，直至六大類的食物與功能，都有引導。	



教學活動內容	活動資源
引導幼兒學習六大類食物名稱與對健康的好處	
3. 豐富幼兒經驗 以六大類名稱卡與營養功能圖卡進行配對，激發幼兒的經驗。 老師拿出全穀雜糧類的名稱卡 「吃了全穀雜糧類的食物，身體會有哪些好處嗎？」 老師再拿出營養功能圖卡 「吃了全穀雜糧類會讓你體力滿分。」 活動持續，直至，六大類名稱卡與營養功能圖卡，都貼放在白板上。	1. 六大類名稱圖卡 (見教師手冊P59) 2. 營養功能圖卡 (見教師手冊P62)
食物營養對對碰	
第二天 1. 延續繪本的故事情節，請幼兒參與小老鼠的任務活動，引導幼兒回顧各類食物的營養功能。 老師拿出小老鼠圖卡扮演 小老鼠：「我的肚子有點餓，想要吃一些健康的食物補充營養，你們可以幫幫忙嗎？」 小老鼠：「我的手上有些營養任務卡想要請你們幫忙，你們可以幫助我嗎？」 2. 活動規則說明與分組 介紹營養任務卡上的圖案、數字、顏色分別代表的意義：圖案代表營養與功能，數字代表需要蒐集的食物數量，顏色代表我的餐盤裡的各類食物。 「我們要分組進行挑戰，每三個人一組，每組抽一張營養任務卡，請依照卡片上任務指示，找出相對應的食物。」 「這張任務卡上面你看到什麼？」（顏色、圖案、數字、文字） 「任務卡中，這些圖案分別代表什麼意思？」（吃了體力滿分） 「吃哪一類的食物，會讓你有體力又有活力，還能跑得快呢？」（全穀雜糧類） 「請幫忙尋找營養任務卡中需要的食物，讓小老鼠吃飽又健康！」	 1. 小老鼠圖卡 (見教師手冊P53) 2. 購物籃 (見教師手冊P54) 3. 營養任務卡 (見教師手冊P63) 4. 六大類食物圖卡 (見教師手冊P55)

教學活動內容	活動資源
3. 小組活動 與小組同伴一起討論營養任務卡上的圖像訊息，包含任務卡的内容，以及需要尋找的食物數量。 每組抽一張營養任務卡並拿一個購物籃，每一張任務卡需要蒐集三類不同數量的食物。 「小朋友，我們要進行分組挑戰囉！請一起幫助小老鼠找到任務卡上的食物與正確的數量。」 「小朋友，你們可以先和你的同伴討論任務卡上的内容，以及要尋找哪一類的食物和數量。」 蒐集完成後，回到小組，請同組幼兒一起討論並檢查食物圖卡與任務卡的内容是否正確。	1. 購物籃 2. 營養任務卡 3. 六大類食物圖卡
分享與統整：六大類食物的類別	
第三天 依照我的餐盤類別，請收集到同類別的幼兒上台，將六大類食物圖卡貼在我的餐盤海報上。 「小朋友你們都完成任務了嗎？」 「小老鼠要檢查看看你們有沒有挑戰成功，找對食物喔！」 「小老鼠說第一張營養任務卡上有畫著強壯的標示，你們知道吃哪一個類別的食物可以幫助我們變強壯嗎？」（豆魚蛋肉類） 「現在請每組輪流上台，將收集到的食物圖卡貼在我的餐盤海報上」 「用我的餐盤進行分類之後，你們還記得全穀雜糧類食物有什麼樣的營養功能嗎？」 討論引導以此類推，直至確認幼兒都具備了解六大類食物以及其對身體健康的功能的經驗為止。	1. 我的餐盤海報 (見教師手冊P58) 2. 六大類食物圖卡 (見教師手冊P55) 3. 營養任務卡 (見教師手冊P63)
延伸活動 - 我不喝牛奶	
第四天 討論，我不喝牛奶的替代食物？例如：乳品類中除了喝牛奶之外還有起司也可以讓你牙齒健康又長高。 「小朋友，你們有發現吃了會長高的食物是哪一類呢？」（乳品類） 「如果不想喝牛奶，乳品類裡還有哪些食物能幫助長高？」（起司…） 以下討論引導以此類推，並延伸至食物營養對對碰親子活動單。	

活動紀錄



用六大類名稱卡與營養功能卡進行
配對，豐富幼兒的經驗。



介紹遊戲活動以及營養任務卡內容



將幼兒分成三人一組進行活動



小組成員一同尋找任務卡上的內容，
進行採買。



小組成員採買完後，再次檢視任務卡
及採買的食物卡是否正確。



將收集到的六大類食物圖卡貼在我的
餐盤海報上並分享。統整幼兒對食物
類別以及營養功能的經驗。

食物營養對對碰

你知道六大類食物對身體有哪些營養嗎？接下來請將下面的食物進行營養連連看，
每種食物要連到正確的營養功能。除了這些食物外，你還知道有哪些食物可以替代嗎？
請用食物DM剪貼黏在下方框框中！



•



•



•



•



•



•

•



•



•



•



•



•



我的餐盤區



學習指標

● 認-大-2-1-5

運用圖 / 表整理生活環境中的數量訊息

年齡| 大班

人數| 30 人

活動時間| 不限天數

活動資源

1. 各種測量工具（量杯、碗、茶匙）

2. 食物手繪圖卡

3. 食物模型

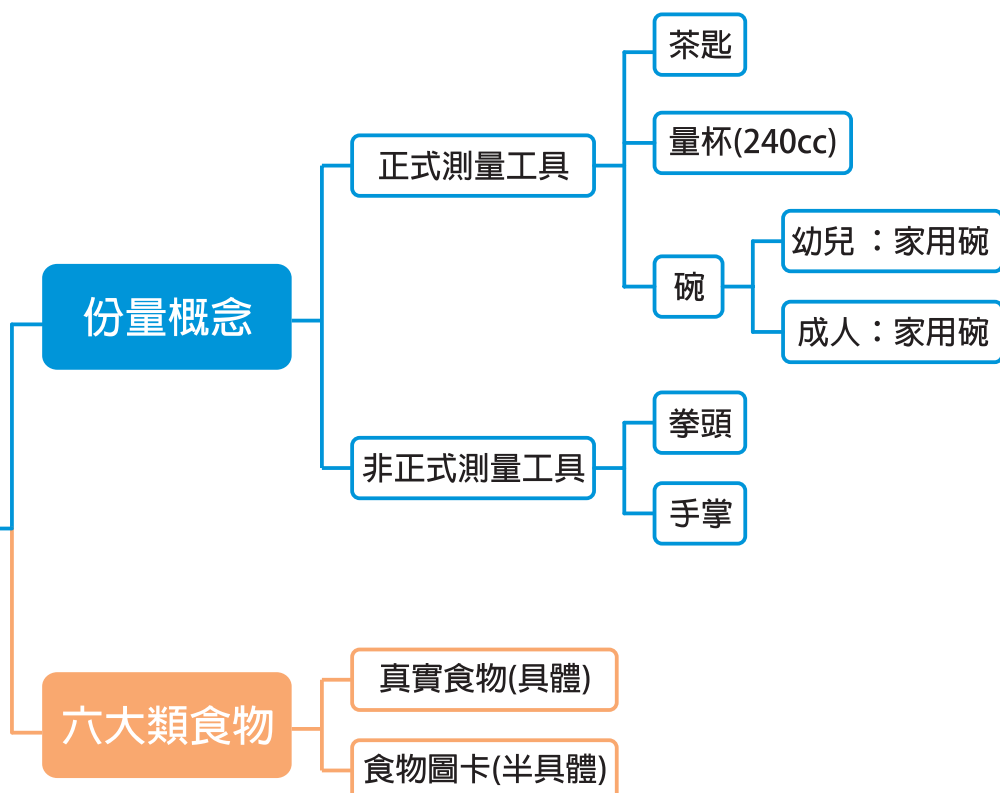
4. 飲食份量圖卡

5. 營養六口訣圖卡

活動目標

整理六大類食物餐盤六口訣中的數量訊息

我的餐盤區



教學活動內容	活動資源
一、團體討論 運用營養六口訣圖卡，與幼兒回顧繪本中的餐盤六口訣，並認識每類食物所需飲食的量。 「小朋友你們還記得餐盤六口訣是什麼嗎？」（每天早晚一杯奶…） 當孩子回答時，將營養六口訣圖卡貼在白板上，提供幼兒對照。 「你們知道哪兩類的食物要吃一樣多嗎？」（全穀雜糧類、蔬菜類） 「哪一類食物需要吃到每餐拳頭大的量呢？」（水果類） 「哪一類食物需要每餐吃一茶匙呢？」（堅果種子類） 「哪一類的食物需要每天早晚喝一杯呢？」（乳品類） 「那你們知道該怎麼辦識六口訣中的份量嗎？」 二、作息活動：建立幼兒飲食適量的概念 運用幼兒園的上下午點心、午餐的時間，以各類的測量工具與幼兒一起討論每類食物的份量。	1. 營養六口訣圖卡 (見教師手冊P65) 2. 各種測量工具
早上點心（乳品類、水果類） 1.請幼兒用量杯來測量一杯牛奶240c.c的量，建立喝牛奶份量的概念。 「你們知道每天早晚一杯奶的量是要多少嗎？」（240c.c） 「那水果類的份量是拳頭大，你們覺得如果放到碗裡面時，份量會是多少呢？」 2.引導幼兒將拳頭放入標準碗中，建立「水果拳頭大」的概念，並一起在碗上做六分滿記號，請幼兒將水果裝入碗中至記號處。 「你們覺得這個碗(標準碗)的份量，會和你們平常的碗裝出來的量一樣是六分滿嗎？」（會） 用成人碗與幼兒碗進行份量的比對，建立幼兒在平時使用碗大小的概念	

教學活動內容

活動資源

午餐（全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類）

1. 引導幼兒在相同的碗上做七分滿的記號，請幼兒將午餐的蔬菜裝入碗中至記號處，建立幼兒「菜比水果多一點」的概念
「請問蔬菜類一餐的量是要多少呢？」（比水果多一點）
「如果要比水果多一點的話，你們知道要裝到碗的哪裡嗎？」
「如果是用你們平時使用的碗，要裝多少呢？」（一樣七分滿）
「你們還記得哪一類食物要和蔬菜一樣多嗎？」（全穀雜糧類）
2. 請幼兒將午餐的飯，裝至和蔬菜一樣多的份量，建立幼兒「飯和蔬菜一樣多」的概念「哪一類的食物要吃一掌心呢？」（豆魚蛋肉類）
3. 運用和掌心一樣大的碟子，引導幼兒裝豆魚蛋肉類的食物，建立「豆魚蛋肉一掌心」的概念

下午點心（堅果種子類）

1. 引導幼兒回顧堅果種子類每天要吃的份量
「你們還記得堅果種子類，一餐要吃多少的量嗎？」（一茶匙）
「請問一茶匙的量是多少呢？」（大拇指的第一指頭）
2. 引導幼兒用茶匙和湯匙分別舀取堅果，觀察和比較兩者盛裝份量有何不同「如果是用湯匙舀的話，會和茶匙舀的一樣多嗎？」（不會）
3. 引導幼兒利用茶匙舀取堅果放入湯匙，直至填滿，並引導幼兒觀察與計數，究竟舀幾茶匙才能填滿一湯匙的份量。
「原來一餐一茶匙的堅果，如果吃了三次！就會跟一湯匙的份量一樣多，請問一天要吃多少量的堅果呢？」（每天要吃三個茶匙或一湯匙的堅果）



1. 營養六口訣圖卡
（見教師手冊P65）
2. 各種測量工具



教學活動內容	活動資源
三、學習區活動：將食物模型及營養六口訣圖卡放入學習區中，建立幼兒飲食適量的概念 1. 我的餐盤區規畫：將作息活動中所運用到的各種測量工具（量杯、標準碗、幼兒碗、小碟子、茶匙、湯匙）放置在「我的餐盤區」中，提供食物讓幼兒可以在學習區實際操作與測量。 2. 飲食份量圖卡搭配食物手繪圖卡，建立幼兒對各類食物的飲食份量的概念。 「在我的餐盤區中，可以用各種測量工具搭配各類的食物模型測量看看，觀察測量的結果和在活動中測量出來的量是否一樣。」 3. 以測量水果份量為例 「你們知道一餐的水果大概要吃多少量嗎？」（碗約六分滿） 「在六口訣中，水果類的口訣是什麼呢？」（每餐水果拳頭大） 「原來拳頭大的量就和碗裝六分滿的量是一樣啊！」 「如果我的圖卡拿的是拳頭大的圖示，應該是要配對哪一個食物圖卡呢？」（水果類） 以下討論引導，以此類推。	1. 營養六口訣圖卡 (見教師手冊P65) 2. 各種測量工具 3. 食物 4. 飲食份量圖卡 (見教師手冊P68) 5. 食物手繪圖卡 (見教師手冊P69)



活動紀錄



運用營養六口訣圖卡，回顧繪本中的餐盤六口訣



在早上點心時間，引導幼兒測量牛奶 240 c.c 的份量



運用實際的碗與幼兒的拳頭進行比對



運用茶匙與幼兒的大拇指進行比對



午餐時讓幼兒盛裝各類食物，統整均衡健康飲食以及拿取六大類食物正確份量的經驗



運用飲食份量圖卡及食物手繪圖卡進行配對，統整幼兒營養六口訣的經驗

健康飲食量

小朋友，你知道每類食物的飲食量嗎？請你將下面營養六口訣連連看，並檢視在一天當中有沒有攝取到正確的量，有的話就可以在框框中打V唷！



每餐水果

•



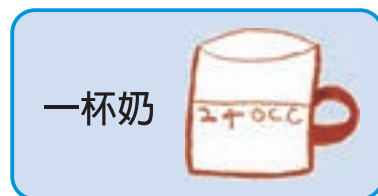
一掌心

•



飯跟蔬菜

•



一杯奶

•



菜比水果

•



一茶匙

•



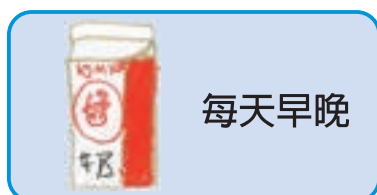
堅果種子

•



拳頭大

•



每天早晚

•



一樣多

•



豆魚蛋肉

•



多一點

•

☐

我每天早晚都有喝 240 c.c 的乳品

☐

我每餐全穀雜糧類都有吃和蔬菜一樣

☐

我每餐水果都有吃到拳頭大

☐

我每餐豆魚蛋肉類都有吃到掌心大

☐

我每餐蔬菜都有吃比水果多

☐

我每餐堅果都有吃到一茶匙

■ 繪本猜謎圖卡（活動示例二；好了嗎？好了嗎？）

1 身穿橘黃厚外套，
頭上斜戴小綠帽，
金黃顏色肚裡包，
鬆軟可口甜度高。

2 橢圓身體粗外皮，
叫它洋芋也可以，
蒸煮烤炸在鍋裡，
變成薯條和薯泥。

3 一艘綠色小艦艇，
載滿黃色小小兵，
一粒一粒排排站，
一口吃下整隊兵。

4 黃豆加水磨成漿，
凝固變成小正方，
裡外白嫩帶豆香，
做菜入湯都營養。

馬鈴薯



南瓜



豆腐



玉米



5 最愛閃亮鱗片衣，
天天悠游大海裡，
大刺小刺藏身體，
清蒸紅燒都可以。

6 白色液體不是水，
喝來香濃好滋味，
每天早晚喝一杯，
鈣質肯定會加倍。

7 黃金三角洞洞裝，
濃郁氣味撲鼻香，
吃了骨頭變強壯，
美味料理用途廣。

8 朵朵棕色小雨傘，
晴天雨天不收傘，
肉質厚實又飽滿，
大人小孩都喜歡。

牛奶



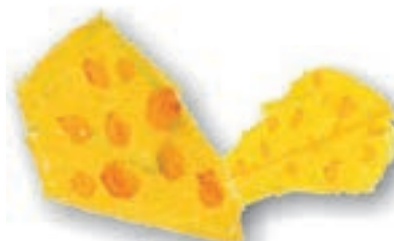
魚



香菇



起司



9 菜園住了三兄弟，
皮膚顏色各相異，
有紅有黃還有橘，
生吃清炒都可以。

10 天天穿著橘旗袍，
頭上帶著綠高帽，
兔子最愛這味道，
想吃就到土裡找。

11 漸層綠衣它最愛，
一層一層包起來，
不是花瓣是葉菜，
料理片片剝下來。

12 近看好像一棵樹，
遠看像花成一束，
不是花也不是樹，
涼拌清炒吃下肚。

胡蘿蔔



甜椒



青花菜



高麗菜



13 身穿綠色緊身衣，
籽兒粒粒藏肚裡，
口感甜脆免剝皮，
吃下滿滿維生素C。

14 一顆圓圓不是蛋，
棕色絨毛排排站，
一刀切下煙火散，
有綠有黃擺整盤。

15 樹上燈籠一粒粒，
想吃撥開橘外衣，
一瓣一瓣入嘴裡，
酸酸甜甜好驚喜。

16 黃黃綠綠大肚皮，
剖開珍珠掉滿地，
橘色小船甜蜜蜜，
切塊打汁都可以。

奇異果



芭樂



木瓜



橘子



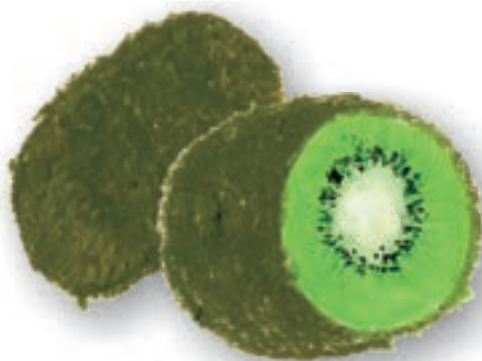
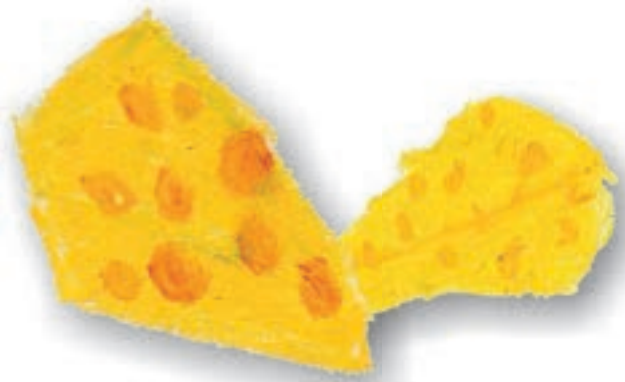
17 身體彎彎像香蕉，
棕色種子微微笑，
經常吃它營養高，
每餐適量一茶匙。

腰果



■ 繪本教學活動輔助圖卡（活動示例二：好了嗎？好了嗎？）



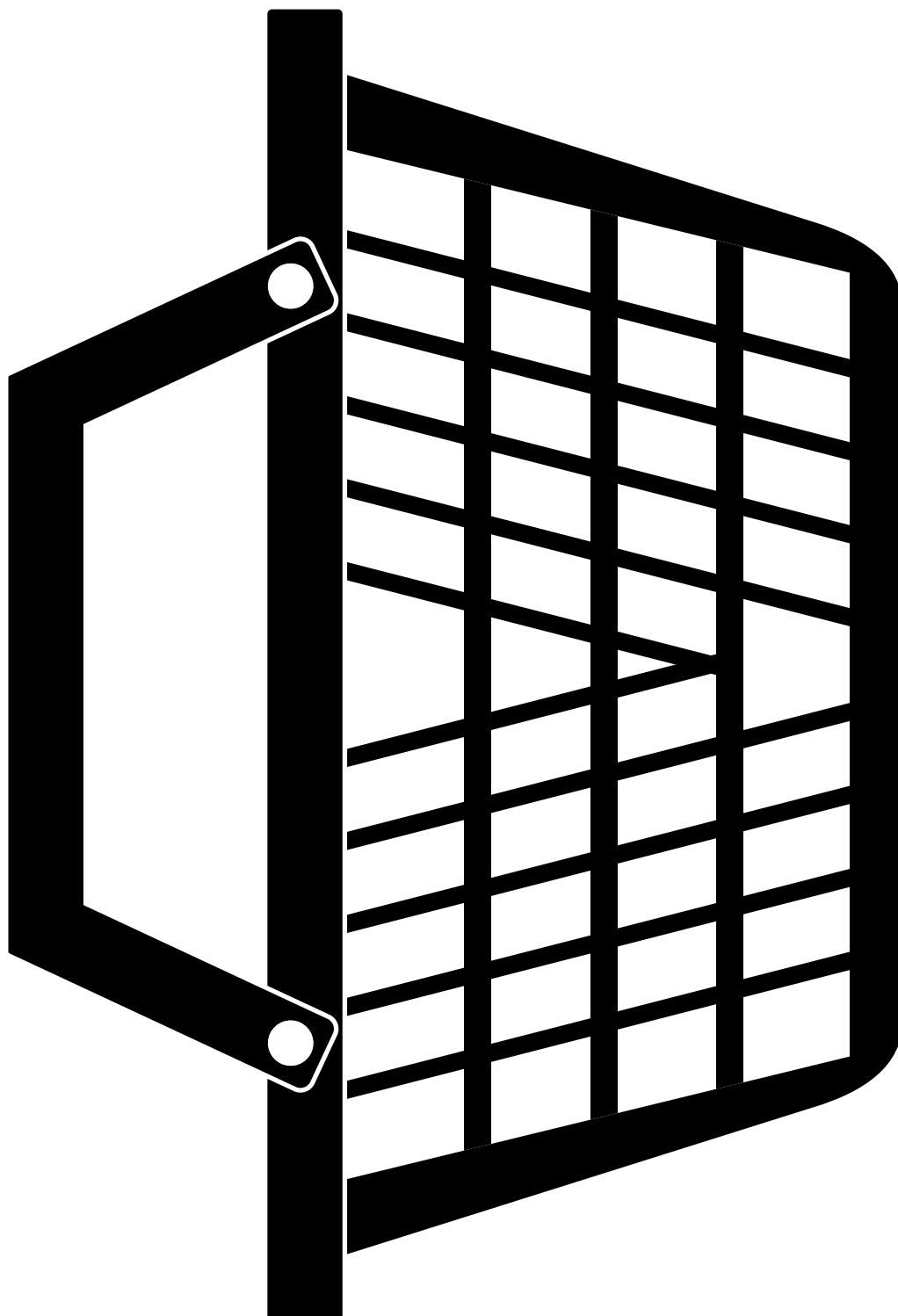




■ 小老鼠圖卡（活動示例四：食物營養對對碰）



■ 購物籃（活動示例四：食物營養對對碰）

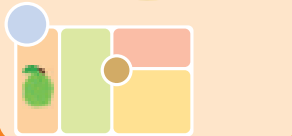


■ 六大類食物圖卡（活動示例三：這一鍋、活動示例四：食物猜猜樂、活動示例五：食物營養對對碰）

木瓜



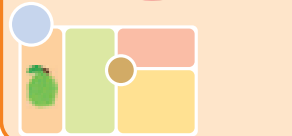
鳳梨



橘子



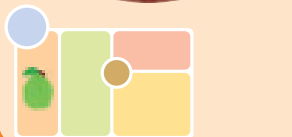
番茄



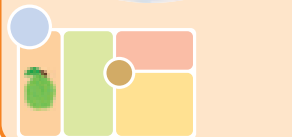
奇異果



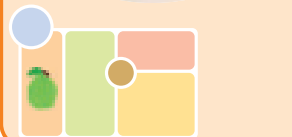
西瓜



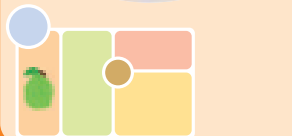
芭樂



香蕉



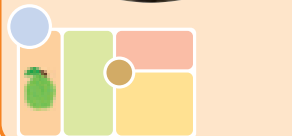
水蜜桃



芒果



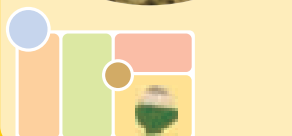
葡萄



米



綠豆



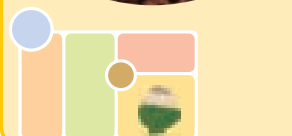
南瓜



馬鈴薯



紅豆



麵



芋頭



玉米



地瓜



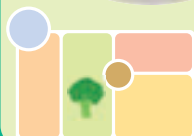
大番茄



黑木耳



小白菜



香菇



花椰菜



紅蘿蔔



高麗菜



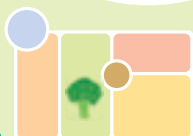
起司



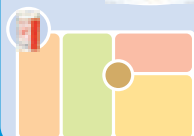
洋蔥



白蘿蔔



牛奶



優格



豬肉



魚



雞蛋



雞肉



牛肉



豆腐



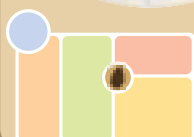
牡蠣



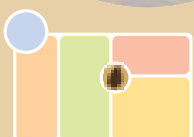
蝦子



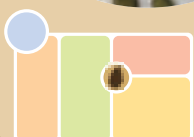
杏仁



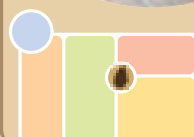
腰果



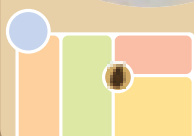
南瓜子



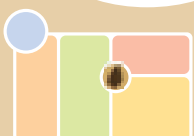
夏威夷果



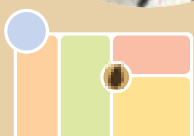
核桃



花生

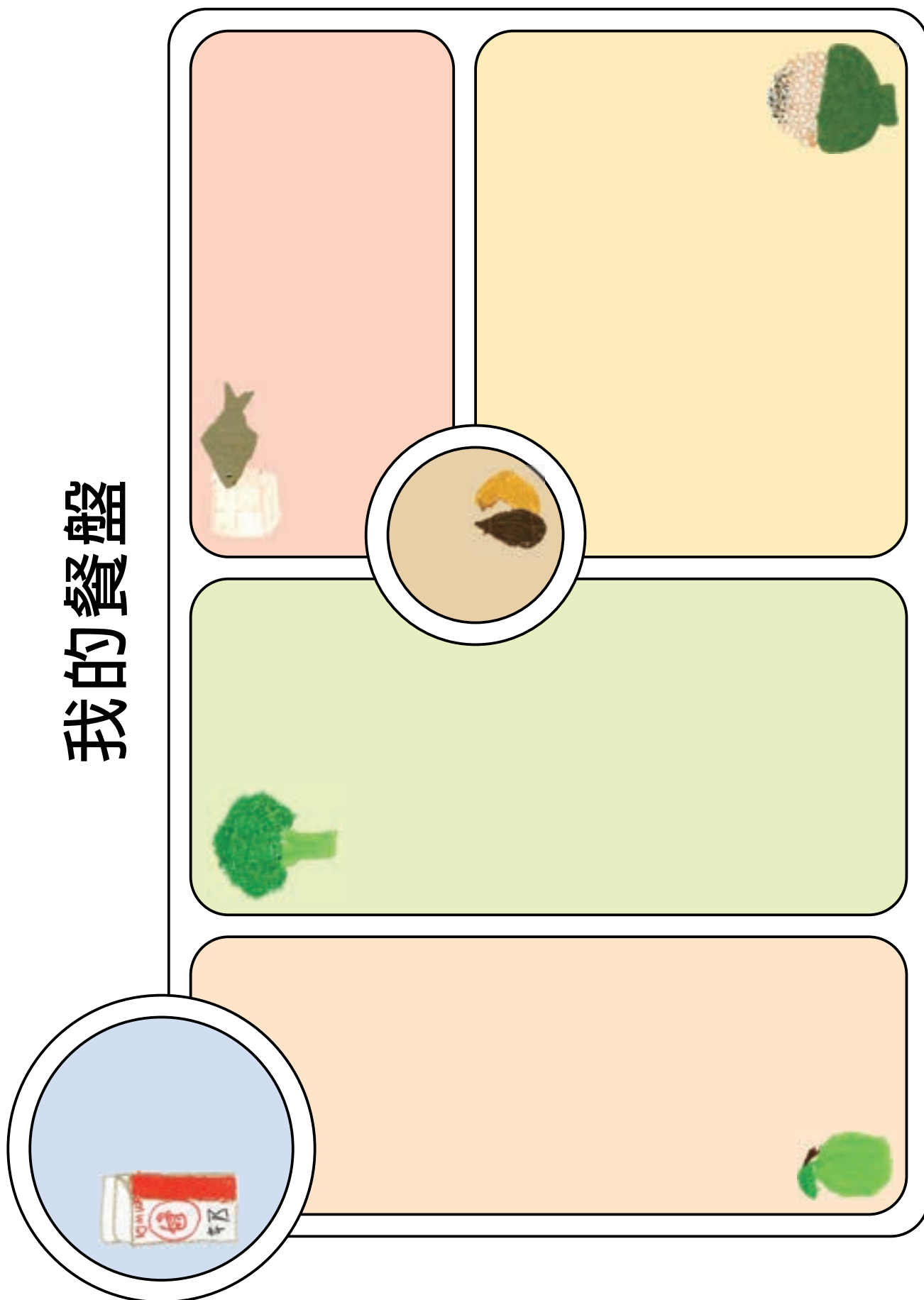


芝麻



- 我的餐盤【我的餐盤海報】（活動示例一：大家來買自助餐、活動示例四：食物猜猜樂、活動示例五：食物營養對對碰）

我的餐盤



全穀

雜糧類



堅果

種子類





豆魚

蛋肉類



蔬菜類



水果類



乳品類



■ 營養功能圖卡（活動示例五：食物營養對對碰）

保護身體
好健康



長肌肉
又變強壯



牙齒健康
又長高



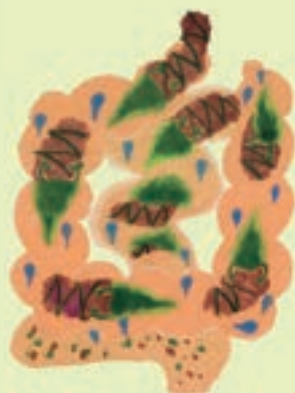
補充優質
油脂
變聰明



有體力
又有活力



讓你大便
好順暢



■ 營養任務卡（活動示例五：食物營養對對碰）

營養任務卡

一、



2

二、



3

三、



1

營養任務卡

一、



2

二、



2

三、



2

營養任務卡

一、



1

二、



2

三、



3

營養任務卡

一、



3

二、



2

三、



1

營養任務卡

一、



2

二、



2

三、



2

營養任務卡

一、



2

二、



2

三、



2

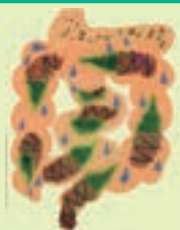
營養任務卡

一、



3

二、



1

三、



2

營養任務卡

一、



2

二、



1

三、



3

營養任務卡

一、



2

二、



2

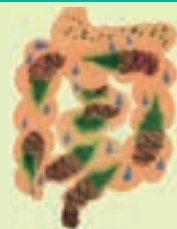
三、



2

營養任務卡

一、



1

二、



2

三、



3

■ 營養六口訣圖卡（活動示例六：我的餐盤區）



每餐水果

拳頭大





飯跟蔬菜

一樣多



菜比水果

多一點





堅果種子

一茶匙



每天早晚

一杯奶





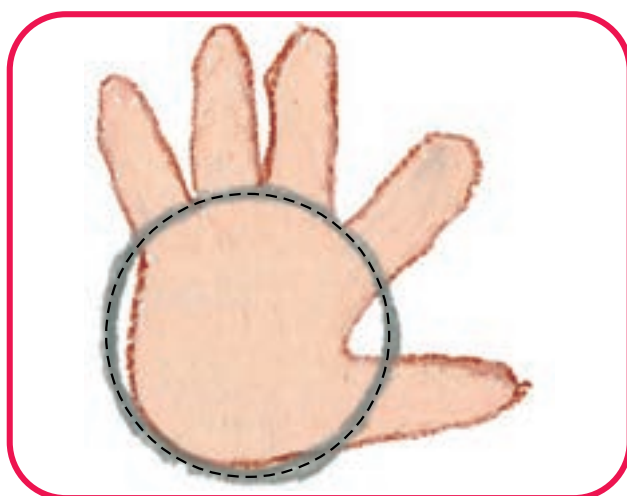
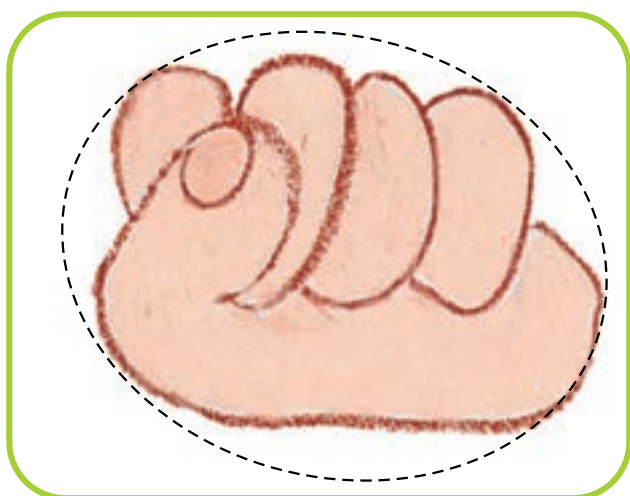
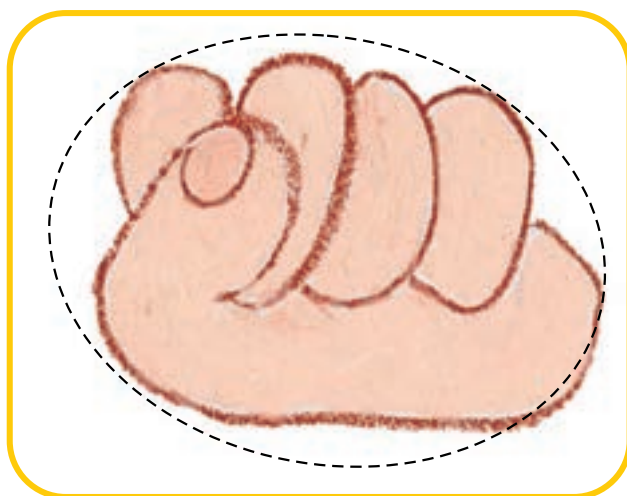
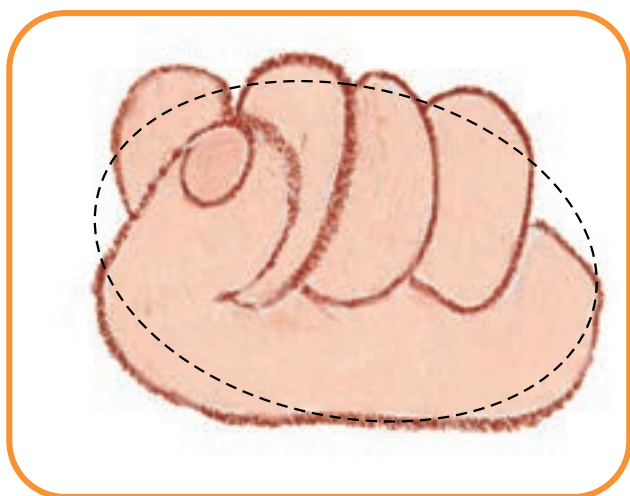
豆魚蛋肉

一掌心



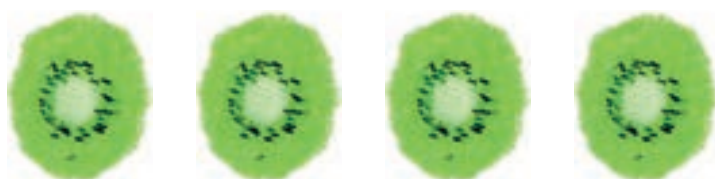
■ 飲食份量圖卡（活動示例六：我的餐盤區）





■ 食物手繪圖卡（活動示例六：我的餐盤區）





參考資料

1. 國健署資源—幼兒園健康促進



2. 國健署資源—均衡飲食文宣網站



3. 國健署資源—均衡飲食網站



4. 國健署資源—我的餐盤手冊



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

好了嗎？好了嗎？ / 桃園市政府衛生局編著

桃園市：桃園市政府衛生局，民 111.07

面 ； 公分

ISBN 978-626-7020-66-1（全套：平裝）

1.CST：健康飲食 2.CST：繪本

3.SHTB：食育-3~6歲幼兒讀物

411.3

111000389

好了嗎？好了嗎？教師手冊

出版單位：桃園市政府衛生局

發行人：王文彥

編審委員：陳麗娟、蘇柏文、黃翠咪、陳效君、葉潔瑩、林幸慧、卓茵茵

地址：330206 桃園市桃園區縣府路55號

網址：<https://dph.tycg.gov.tw/>

電話：03-3340935

傳真：03-3321073

編著者：桃園市政府衛生局

出版年月：中華民國 111 年 7 月

編輯小組：陳秀梅、許惠菁、吳美瑩、彭郁晴、湯羽婷、鄭郁蓁

繪圖創作：桃園市楊明非營利幼兒園（委託社團法人新北市中華國際嬰幼兒發展學會辦理）太陽班幼生

排版編輯：京兆企業社

美編印刷：加蛋實業有限公司

G P N：1011100664

I S B N：978-626-7020-66-1



桃園市政府
Taoyuan City Government



國健署：我的餐盤
聰明挑食更健康

廣告