

幼兒園【挑選健康零食】課程教案

單元名稱	挑選健康零食		
活動進行方式	講述法與實際操做		
活動進行地點	教室	活動時間	約 20 分鐘
學習目標	<p>學生能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 了解黏性高的甜食對牙齒有壞處 • 選擇有營養成分、對牙齒有好處的點心 • 建立吃完食物後要潔牙的觀念 		
教材與準備	<p>教材</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 有碰傷、局部開始腐壞的蘋果 ✓ 棉花糖 ✓ 蘋果片 ✓ 牙籤 ✓ 水果刀 ✓ 砧板 ✓ 塗上麥芽糖的紙盤 ✓ 圖片：健康食物與黏性高的甜食 ✓ 彩色筆 <p>製作學習單張</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4.1 健康的點心 ✓ 4.2 給家長的信、這一週我吃了哪些點心 		
背景資料	<p>飲食習慣和牙齒的健康息息相關，攝取食物的種類會影響牙科疾病的存在與否。教導孩童正確的資訊可以讓他們發展符合需求的飲食習慣，同時增強他們身體和牙齒健康。</p> <p>牙齒疾病起源於口腔中細菌和食物裡碳水化合物進行的化學反應。雖然碳水化合物是人體所需能量的重要來源，但口腔中的細菌會利用碳水化合物產生具黏性的物質，而這些物質會附著在牙齒表面。細菌會在黏性物質中繁殖成長並在牙齒表面形成菌落，稱為牙菌斑。細菌分解碳水化合物時產生酸和其它刺激性物質，</p>		

這些酸會溶解牙齒並在表面形成凹洞。牙菌斑也會刺激牙齦導致發炎，稱為牙齦炎。

飲食習慣會直接影響牙菌斑的產生，具黏性的食物會殘留在口腔，增加牙齒疾病的感受性。常見的黏性食物包含糖果、餅乾、冰淇淋、蛋糕、果醬、珍珠奶茶、糖分高的水果等等。

攝取高醣類食物的頻率比消耗量更會影響牙齒疾病的發生率，牙菌斑的形成在每次吃東西後會被觸發，所以點心的攝取頻率在牙齒疾病的發展過程中扮演著重要的角色。

應鼓勵孩童選擇均衡的飲食，來減少對點心的需求量。也應該教導孩童認識哪些種類的點心可以促進牙齒和整體的健康。富含營養價值的食物包括肉類、乳酪、蛋類、新鮮的水果和蔬菜、堅果；選擇上避免黏性高的食物、甜食、洋芋片、含糖飲料等等。讓孩童懂得選擇食物的種類以及改變點心的攝取頻率來發展健康的飲食習慣。

(先展示蘋果完好的那一側。)

老師：這裡有一顆蘋果，形容一下你們看到的蘋果長什麼樣子。

學生：紅色的、圓形的、可以吃的。

老師：看起來是顆不錯的蘋果，對吧？那現在讓我們來看看另一邊，你們看到什麼呢？

學生：黃褐色的斑點、有凹洞。

老師：讓我們用牙籤挖挖看蘋果，你看到了什麼？為什麼我們可以這麼輕易的挖開蘋果呢？

教學過程 學生：它很軟、而且已經開始腐爛了。

老師：這部分的蘋果已經衰敗了，你們還會想吃嗎？這顆蘋果因為一些原因撞傷了，我們繼續靜置蘋果並觀察它腐壞的部分會不會越來越多。

老師：今天我們要來學習有些食物對牙齒是有害的，這些食物會讓我們蛀牙；還要認識哪些點心才會對牙齒健康有幫助喔！如果你沒有仔細刷牙的話會發生什麼事呢？

學生：牙齒會變髒、會出現蛀洞。

老師：牙齒會像這顆蘋果一樣開始蛀壞。吃不好的零食，像是黏牙的甜食，就是其中一個導致蛀牙的原因。

(使用水果刀、蘋果切片、棉花糖、砧板。看看哪個最會沾黏在水果刀上。)

老師：這是什麼？

學生：棉花糖。

老師：嚐起來如何？

學生：很甜。

老師：切過棉花糖的水果刀會變得怎麼樣呢？

學生：水果刀表面會附著一些棉花糖。

(將刀子清乾淨。)

老師：你覺得水果刀摸起來怎麼樣？

學生：黏黏的。

老師：現在我切蘋果，刀子看起來和剛才一樣嗎？

學生：不。

老師：有什麼不同呢？

學生：蘋果不會沾在水果刀上。

老師：那你覺得哪種會對你的牙齒比較好呢？

學生：蘋果。

老師：為什麼？

學生：蘋果不會黏黏的。

老師：是的，蘋果不會太甜，而且它不像棉花糖一樣會黏牙。甜食和黏稠的食物對牙齒並不健康，因為他們會附著在牙齒上，就像棉花糖沾在水果刀上一樣。

(拿出表格，左邊的標題是「讓牙齒難過的食物」)

老師：你們想得出來有哪些食物是甜甜的、會黏牙的嗎？我們稱呼這些食物叫讓牙齒難過的零食，並把它們記錄在表格上。你吃

了這些零食後會附著在牙齒上，要怎麼讓牙齒變乾淨呢？

學生：刷牙。

老師：這個紙盤上塗了一層黏稠、甜甜的麥芽糖，我現在把它傳下去，你們試著把它擦乾淨。

(傳完紙盤後問學生下列問題。)

老師：麥芽糖可以很輕鬆的擦掉嗎？我們該怎麼把紙盤弄乾淨呢？

學生：使用毛巾、水和刷子。

老師：是的，我們會使用一些工具來把紙盤擦乾淨，就像我們需要用牙刷來去除附著在牙齒表面的黏稠、甜膩的食物。

老師：如果我們沒有把黏稠的食物清掉，這些食物殘渣會混和口腔裡的細菌產生一種酸；這個酸會蛀壞你的牙齒，就像蘋果碰傷一樣。蘋果碰傷之後發生了什麼事呢？

學生：產生一個洞。

老師：你的牙齒會產生蛀洞，只有牙醫師才能把蛀洞補起來；所以啊，雖然甜甜黏黏的零食很美味，但對牙齒是不好的。健康的點心分為四種：新鮮蔬果、牛奶、肉類、麵包和穀物。那麼餅乾和糖果能歸類進去嗎？

學生：不行。

老師：餅乾和糖果是對牙齒不健康的零食，讓我們想一些健康、能讓牙齒開心的點心來列入表格裡。

(將學生的點子列入表格右側，標上「讓牙齒開心的食物」；拿出準備好的各種食物圖片。)

老師：我這裡有一些食物的圖片，看清楚是什麼食物後我們要把它歸類到適合的格子裡。

(讓學生有足夠時間來說明他們選擇各種食物類別的原因。)

老師：接下來我們要幫表格裡的每一種食物都標上名字喔。

綜合評量

老師輪流展示各種食物的圖片，請學生在看到健康零食時比“圈”，出現不健康、對牙齒有害的圖片時比“叉”。

	<p>老師：我們今天學到怎麼挑選健康的食物來保持牙齒的健康，現在要來看看大家有沒有把上課的內容都記起來囉！等一下我會拿出各種食物的圖片，如果是健康的、對牙齒有益的食物圖片，就雙手比一個圈，看到不健康的零食出現時比叉。</p> <p>(過程中注意是否有學生不夠了解、需要額外協助。)</p> <p>(活動結束後拿出準備好的蘋果片。)</p> <p>老師：老師今天帶了蘋果片要分給大家，不過在享用前你們要告訴我，這是不是健康的點心呢？</p> <p>學生：是。</p> <p>老師：為什麼它是健康的點心？</p> <p>學生：因為蘋果片不會太甜的，也不會黏在牙齒上。</p>
<p>教學活動</p>	<p>每位學生都會有學習單和彩色筆，請學生完成學習單 4.1，將健康的點心著色，在對牙齒不好的點心上打叉。</p> <p>學習單 4.2 是回家作業，請小朋友回想他們吃過的零食對牙齒是否健康，並記錄在學習單上。學習單內附上給家長的一封信。</p> <p>在教室佈告欄製做一個簡單的健康/不健康零食的空白表格；請小朋友剪下報紙或雜誌上的食物圖片張貼在相對應的格子裡，一起製作一張對牙齒有益/有害食物的表格。同時繼續觀察那顆蘋果並每日記錄變化。</p>
<p>總結</p>	<p>現在大家都知道選擇食物的重要了，在挑選零食時要選不黏的、會留在牙齒表面的種類，也要避免吃甜食。平常吃飯時也要注意營養的均衡，吃完東西要記得刷牙，這樣才能保持牙齒健康喔！</p>
<p>參考來源</p>	<p>Healthy Texas Teeth, Tattletooth II A New Generation, Texas Department of Health, 10/90</p>

4.1 健康的零食

你知道哪些食物對牙齒健康有幫助嗎？選出健康的食物並塗上顏色，把黏黏的、太甜的零食或不健康的食物打叉。



在學習單背面畫上五種你吃過的健康食物。

補充內容

- 對牙齒有益的食物：含氟、含磷、含鈣、粗製食物、粗纖維食物。
 1. 含氟：魚、蝦、海帶、礦泉水、萵苣
 2. 含磷：魚、蝦、豆腐、小麥、堅果類
 3. 含鈣：牛奶、起士等乳製品
 4. 粗纖維食物：
 - 蔬菜：芹菜、紅蘿蔔、竹筍等根莖類蔬菜
 - 水果：蘋果、芭樂、梨子
- 對牙齒有害的食物：黏性高、含糖、精製食物、軟爛易卡牙縫之食物。
如：軟糖、牛軋糖、巧克力、冰淇淋、棒棒糖、蛋糕、甜甜圈、夾心餅、果醬、碳酸飲料、果汁、湯圓等。
糖分較高的水果亦不利於健康：香蕉、芒果、龍眼、荔枝等。

