

籌劃，買菜，省錢，烹製

第二課：使用食品標籤

這節課針對的“籌劃，買菜，省錢，烹製”的列表項目：

1. 當您為家庭的一日三餐做決定時，您是否經常考慮到健康的食品選擇？
2. 您是否經常通過食品標籤上的“營養成分”選擇食品？

歡迎與介紹——10 分鐘

1. 歡迎參與者回到計劃，購買，節省與烹製。
2. 簡單複習第一課的主要內容和目標。目標包括：
 - 我會用我的購物清單去購買食品雜貨。
 - 我會制定一份新的晚餐菜單。
 - 我會為我的家人製作我在課堂上計劃的一餐飯菜。
 - 我會讓我的孩子在這周計劃並準備一餐飯菜。
3. 接下來，讓參與者和旁邊的人分享他們上週嘗試的目標，而且是否完成了目標。
4. 請一位參與者自願分享是否完成了自己的目標。如果完成了，恭喜他們。如果沒有完成，提一些有幫助的建議或者讓小組提建議。如時間允許，再請一人自願分享。

拋磚引玉——5 分鐘

首先，詢問參與者他們是否閱讀過“營養成分”表，再展示麥片包裝盒上的營養成分表。詢問他們會注意營養成分表上的哪些內容。然後，提問營養成分表可以幫助他們選擇購買哪些食品？

補充和應用——35 分鐘

1. 告訴參與者他們今天會學習食品標籤上的營養成分表。這是一個能幫助他們在超市選擇健康食品的簡單工具。一般可以在食品包裝的一側或背面找到。



時長: 60 分鐘

介紹	10 分鐘
拋磚引玉	5 分鐘
補充和應用	35 分鐘
食品品嚐	5 分鐘
結束	5 分鐘

目標：

參與者會學習如何：

- 使用食品標籤上的營養成分表和原料列表做出更健康的選擇。
- 了解他們通常吃麥片的份量是否與標籤上標註的食用分量不同。
- 選擇一種每份糖含量為6克或以下的麥片。

材料*:

- 用來測量和品嚐的麥片
- 各種糖含量不同的帶有營養成分表和原料列表的麥片包裝盒
- 2 個碗
- 量杯和量匙
- 1杯糖
- 課程材料和學習單：
 - 健康飲食食品標籤
 - 給我看看糖
 - 我的目標
- 鞏固物品 — 量杯或其他經批准的物品

準備：

- 複習 ESBA 第三課：計劃，購買，節省第78-82頁關於食品標籤的背景資料。



籌劃，買菜，省錢，烹製

第二課：使用食品標籤



- 告訴參與者他們還會學習關於營養成分表的更新。說明課上展示的部分包裝盒可能會繼續使用原版的營養成分表。因為食品公司被要求在2020年7月前更新食品包裝上的標籤。
- 分發 **健康飲食食品標籤學習單**。
- 解釋營養成分表包含多個部分。今天的課程會教他們如何通過營養成分表了解一種食品的食用分量和每份總糖含量和添加糖含量。
- 一邊講解一邊指出 **健康飲食食品標籤學習單**上註明的食品標籤的食用分量，總糖含量，和添加糖含量。

食用分量:注意看食用分量。食品標籤上的食用分量可能與通常一次食用的份量不同。

總糖含量和添加糖含量:總糖含量和添加糖含量是根據包裝上的食用分量而定的。

- 請參與者指出 **健康飲食食品標籤學習單**上的兩個食品標籤的食用分量，並請一人說出原版和新版標籤上的食用分量。
- 分發各種麥片包裝盒。請參與者找出他們麥片包裝盒上的食用分量。
- 請一人自願走到前面。請他們將大概一人份量的麥片倒入碗中。再請他們量出包裝盒上的食用分量。在這個活動中請使用加糖麥片。
- 現在，對比他們通常食用的一人份量和包裝盒上的食用分量。哪個多一些？

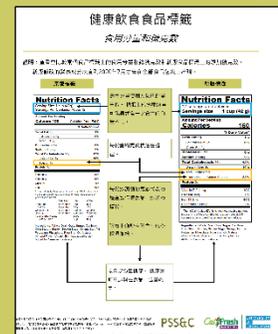
討論：指出食用分量和通常食用的份量之間的差別。食品標籤上的全部內容，包括卡路里數，都是根據食用分量計算的。

- 指向學習單上的總糖量和添加糖量。向參與者解釋營養物通常是以克 (g) 或毫克 (mg) 為單位的。這些都是很輕的重量單位。

鞏固 “當您為家庭的一日三餐做決定時，您是否經常考慮到健康的食品選擇？”

理想答案是：

“幾乎隨時都會”。



鞏固 “您是否經常通過食品標籤上的‘營養成分’選擇食品？”

理想答案是：

“幾乎隨時都會”。

籌劃，買菜，省錢，烹製

第二課：使用食品標籤



11. 請參與者在他們的學習單上找出新版標籤的總糖量和添加糖量的克數，並請一人說出答案。

12. 接下來，請參與者在他們的麥片包裝盒上找出總糖量和添加糖量，並說出答案。說明含有乾果的麥片的總糖含量會比較高。說明乾果中的糖類是天然的，不是添加的。如時間允許，請參與者將麥片包裝盒按照總糖量，從每份最低到最高，進行排序。

討論：糖有很多種類。天然糖是穀物，水果，和牛奶中含有的糖，是食物本身的一部分。添加糖是在食品加工時添加的糖，例如玉米糖漿，蔗糖，和紅糖。添加糖應該限制使用。總糖量包括天然糖和添加糖。

13. 分發 *給我看看糖* 課程材料。指出不同種類的糖。告訴參與者他們會閱讀自己的麥片包裝盒上的原料清單，並試著找出這些糖類。（注意-這份課程材料還沒有根據新版的營養成分表更新。）

14. 請參與者找出他們麥片包裝盒上的原料清單，並試著找出添加糖。他們找出了多少種糖？這些糖類在包裝盒上的名稱都是什麼？

15. 複習如何按茶匙計量一個食品中的糖。

如何計量糖：將糖的克數除以4，得出麥片中糖的茶匙數。

16. 請一位參與者自願量出在第8步量出的麥片中的糖份。這是參與者通常食用麥片的份量。然後，請他們量出麥片上標寫的食用份量中的糖份，再按茶匙計量。

17. 詢問參與者：他們覺得這種麥片是一個健康的選擇嗎？為什麼？

食品品嘗 ————— 5 分鐘

1. 品嘗一種低價，全麥，未加糖的麥片。選擇一種每份添加糖含量為6克或以下的麥片。

品嘗的麥片可以用來做一份什錦乾果在課上品嘗。



籌劃，買菜，省錢，烹製

第二課：使用食品標籤



2. 詢問參與者他們以前是否吃過這種麥片。品嚐之後，問他們是否會給家人吃這種麥片。
3. 提醒他們，婦女、嬰兒和兒童 (WIC) 計畫建議選擇每份糖含量為6克或以下的麥片。

結束 ————— 5 分鐘

1. 詢問參與者他們是否有任何問題。
2. 從現在到下節課之前需要考慮的問題：
 - 閱讀食品標籤會怎樣說明您選擇健康的麥片？
 - 學會了如何在食品包裝上找出食用分量、糖含量和原料清單之後，您會將這個方法運用到購買其他哪些食品上呢？
3. 請參與者看 *我的目標* 學習單。請他們選擇去嘗試完成一個目標。例如
 - 我會通過閱讀營養成分表選擇一種每份糖含量為6克或以下的谷類早餐。
 - 我會閱讀多種小吃的營養成分表並選擇一種每份糖含量最少的。
 - 我會查看一種大包裝小吃的食用份量並將小吃分成小份在吃點心時食用。
 - 我會將我通常喝飲料的份量和食品標籤上的食用分量進行對比。

說明你會在下節課請他們自願分享目標完成的情況。



籌劃，買菜，省錢，烹製

第二課：使用食品標籤

課程帶回家的材料

鼓勵參與者于家人分享他們今天學到的內容。 提供以下材料/學習單和鞏固物品讓參與者帶回家：

1. 健康飲食食品標籤學習單
2. 給我看看糖 課程材料
3. 我的目標學習單
4. 鞏固物品 — 量杯或其他經批准的物品

第二課學習單鏈接

以下資料不是 CalFresh Healthy Living, UC 製作的。可以通過以下鏈接看資料：

- 給我看看糖 課程材料

英語版和西班牙語版：

<https://uccalfresh.ucdavis.edu/curriculum/adult/PSSC>

*CalFresh Healthy Living · UC 不為本課中使用的產品提供任何認可。

本材料承蒙美国农业部輔助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持 · 由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者 and 雇主。获得重要的营养信息 · 请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。

Materials adapted from Lesson 3 of the Eating Smart, Being Active Curriculum, revised 2017.

