

# 筹划，买菜，省钱，烹制

## 第四课：做饭



这节课针对的“筹划，买菜，省钱，烹制”的项目：

1. 你的膳食是否包含多种类的食物？
2. 在决定为家人做饭时，您多久会考虑到健康的食物选择？

### 欢迎和介绍 ————— 5 分钟

1. 欢迎参与者回到计划，购买，节省和烹饪课程。让他们与同桌分享从上一课立下的目标和目标是否达成。目标包括：
  - 我将会在下次购物时查看3种常被购买食品的单价，并选择价格最低的食品。
  - 我将使用一张优惠券购买我经常购买的商品。
  - 我会尝试选择去更便宜的超市购买商品。
  - 我会购买大件物品，然后将物品分装成独立袋装，而不是购买单独包装的食品。
2. 找一名志愿者来与大家分享他/她是如何实现目标的，并提供适当的建议。如时间允许，再请一位志愿者分享。

### 抛砖引玉 ————— 5 分钟

1. 让参与者回想当他们在时间、金钱、或食物短缺时最常准备的一顿饭。让他们分享他们的想法并将其记录在活动挂图或白板上。

向参与者解释：今天的课程是利用他们在以前的课程中学到的知识来制作、低成本且健康的膳食。

2. 向参与者解释：在课堂上，你将会演示如何准备一款快速、低成本、健康的“一锅菜”，他们可以将此添加到“Go To”列表里。这个食谱专注于利用家里随手可得的材料。

时间：60 分钟

介绍	5 分钟
抛砖引玉	5 分钟
补充和应用	25 分钟
补充	10 分钟
结束	10 分钟
评估	5 分钟

#### 目标:

通过此课程，参与者将学会：

- 计划和准备低成本的膳食。
- 将MyPlate指南应用于组合食品。

#### 材料:

- My Healthy Plate 海报
- 马克笔和白板或活动挂图
- Post-Food Behavior 列表和
- Adult Taste Test 工具
- 资料和工作表：
  - *My Healthy Plate* 资料和餐垫
  - 5天制菜谱计划
  - 鸡肉，西兰花，和米饭砂锅食谱
- 物品 — Healthy & Homemade 日历或其他经批准物品

#### 准备:

- 查看ESBA第三课：计划，购买，节省，第69-71页膳食计划部分和第76-78页食物安全部分。查看ESBA第六课：依靠蛋白质，第83-87页食品安全和烹饪温度部分。
- 购买和准备食谱
- 包装物品为食物演示做准备



# 筹划，买菜，省钱，烹制

## 第四课：做饭



### 补充和应用——25 分钟

1. 向参与者解释：用一口锅搞定菜加饭不仅健康还不浪费。一锅饭的好处包括：

- 可将剩下的饭和食物如肉类加入到其他食物中来制作炒菜、砂锅、煲仔饭、焗汤或汤。
- 提供一种新的方法来添加家庭通常不吃的蔬菜或谷类。
- 快速清理，因为准备过程中只需用一个锅。

2. 向参与者解释：你将制作鸡肉西兰花饭。（如果食谱是在课前制作的，请说明在讨论结束后将会进行口味测试）。请在准备烹饪时讲解准备烹饪时需采取的步骤。

- 第一步是洗手并清洁烹饪区域。演示如何正确地洗手。提供有关如何教儿童洗手的提示。提示可包括洗手时唱两次生日歌或“row, row, row your boat”
- 第二步是取出用材料，包括香料和用于准备膳食的餐具。派发食谱。

– 在陈列材料时讨论交叉污染，并说明鸡肉要与蔬菜分开。通过在准备每样食物时清洗准备区域、切板和刀具可以防止交叉污染。在准备肉类和农产品时，请考虑使用不同的切板和刀具。

- 提及膳食需要包含每个食物组的各种食品，以及当您没有某样材料时如何利用其它食材来取代该材料。提供取代例子，如：当没有西兰花时可以使用不同颜色的青椒、洋葱、或花菜。
- 讨论如何取代食谱里的新鲜、冷冻、和罐装水果和蔬菜。提供例子，如：新鲜西兰花可用冷藏西兰花或其他罐装蔬菜来代替。
- 提及在食谱中添加额外的蔬菜能使食物更丰富多彩。
- 提及烹饪整只鸡以用于多餐而不是把它分成多部分。

巩固“在决定为家人做饭时，您多久会考虑到健康的食物选择？”

理想答案：“几乎一直。”

巩固“你的膳食内含有各种食物吗？”

理想答案：“几乎一直。”



教师提示：

寻找志愿者来帮忙准备食谱并进行口味测试。



# 筹划，买菜，省钱，烹制

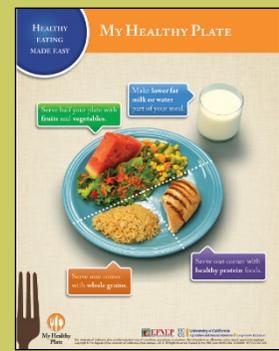
## 第四课：做饭



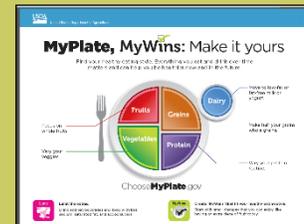
- 讨论牛肉、鸡肉和鱼的烹饪温度以及重新加热温度。（参见参考资料ESBA第六课第85-86页或“是否完成？”海报）。如果在烤箱或微波炉中重新加热剩余的食物，请提供均匀加热的提示。



3. 检查鸡肉时，演示如何测试鸡的温度。（如果食谱是在课前制作的，请提及如何测试鸡的温度）。然后加入西兰花和其它蔬菜。
4. 向课堂展示 *My Healthy Plate* 海报。让参与者提供他们家庭喜爱的膳食，并讨论如何在每一种膳食里包含5个食物组。鼓励他们确保每餐饭里有一半是水果和蔬菜。（如果没有 *My Healthy Plate* 海报，则使用 *MyPlate* 迷你海报）。
5. 派发 *My Healthy Plate* 餐垫。提醒参与者他们的“Go To Meal”。让他们在餐垫上画出这份膳食并加入水果和蔬菜以“加强”这餐饭。让他们确保食物里包含5个食物组。
6. 让他们在餐垫的菜单部分写下需要制作这餐饭的购物清单。
7. 让参与者分享他们如何“加强”他们的“Go To Meal”。
8. 查看砂锅并加入奶酪。提及如参与者的家庭喜欢融化的奶酪，则可将砂锅放进烤箱。



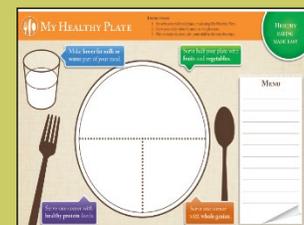
可选：



### 补充 ————— 10 分钟

在课堂上与参与者一起品尝按菜谱完成的菜。

1. 表明几乎所有的食品组都包括在餐中，只有水果组没有包含在内。询问参与者他们可以添加什么水果来完成这份膳食。
2. 向每位参与者提供品尝品，询问他们对食谱的看法。
3. 提及参与者可修改配方以满足家人的需求。
4. 讨论冷藏和储存生菜的正确方法。
5. 让参与者完成 *Adult Taste Testing* 工具（可选）。



# 筹划，买菜，省钱，烹制

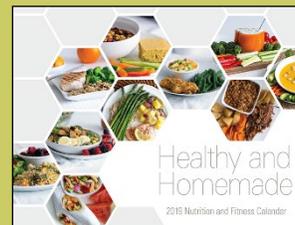
## 第四课：做饭

### 结束——10 分钟

1. 询问参与者是否有任何问题。
2. 派发 *Healthy & Homemade* 日历 ( 或其他经批准的物品 ) 并空出时间让参与者查阅食谱。
3. 让参与者选择一下其中一个目标：
  - 制定整周的膳食计划。  
( 如参与者选择了此目标，请向参与者提供 *5天制菜谱计划* 资料。查看如何使用此资料以及如何评估他们计划的膳食。 )
  - 使用购物清单购买一整周的食物。
  - 利用 *Healthy and Homemade* 日历准备一份食谱。

### 评估——5 分钟

1. 让参与者完成 *计划·购买·节省和烹饪* 后的评估表。
2. 感谢参与者参加 *计划·购买·节省和烹饪* 系列课程。





### 带回家的材料

向参与者发送在课堂里用过的资料和工作表。鼓励他们与家庭分享所学到的知识。以下的资料和工作表需提供给参与者带回家：

1. *My Healthy Plate* 餐垫
2. 鸡肉·西兰花·和米饭砂锅食谱
3. 5天制菜谱计划工作表
4. 美国农业部的是否完成？资料（可选）
5. 物品—*Healthy & Homemade* 日历、切板、或其他经批准的物品

### 第四课材料链接

以下资料不是 CalFresh Healthy Living, UC 制作的。可以通过以下链接看资料：

- “是否完成？” 资料（可选）  
 英文: <https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/7e6f98c1-ce6d-4ff9-b99b-e81dad762cf9/Is-It-Done-Yet-Magnet-2016.pdf?MOD=AJPERES>  
 西班牙语: <https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/0803548c-602a-4ff8-94b9-7ff7e99ff94d/IIDY-magnet-SP-2014.jpg?MOD=AJPERES>
- *Healthy & Homemade* 日历 — 爱荷华州立大学分校  
 英文和西班牙语: <https://www.extension.iastate.edu/humansciences/nutrition-calendar>

