

籌劃，買菜，省錢，烹製

第四課：做飯



時間：60 分鐘

| | |
|-------|-------|
| 介紹 | 5 分鐘 |
| 拋磚引玉 | 5 分鐘 |
| 補充和應用 | 25 分鐘 |
| 補充 | 10 分鐘 |
| 結束 | 10 分鐘 |
| 評估 | 5 分鐘 |

目標：

通過此課程，參與者將學會：

- 計劃和準備低成本的膳食。
- 將MyPlate指南應用於組合食品。

材料：

- My Healthy Plate 海報
- 馬克筆和白板或活動掛圖
- Post-Food Behavior 列表和
- Adult Taste Test 工具
- 資料和工作表：
 - *My Healthy Plate* 資料和餐墊
 - 5天制菜譜計劃
 - 雞肉，西蘭花，和米飯砂鍋食譜
- 物品 — Healthy & Homemade 日曆或其他經批准物品

準備：

- 查看ESBA第三課：計劃，購買，節省，第69-71頁膳食計劃部分和第76-78頁食物安全部分。查看ESBA第六課：依靠蛋白質，第83-87頁食品安全和烹飪溫度部分。
- 購買和準備食譜
- 包裝物品為食物演示做準備



這節課針對的“籌劃，買菜，省錢，烹製”的列表項目：

1. 你的膳食是否包含多種類的食物？
2. 在決定為家人做飯時，您多久會考慮到健康的食物選擇？

歡迎和介紹 ————— 5 分鐘

1. 歡迎參與者回到計劃，購買，節省和烹飪課程。讓他們與同桌分享從上一課立下的目標和目標是否達成。目標包括：

- 我將會在下次購物時查看3種常被購買食品的單價，並選擇價格最低的食品。
- 我將使用一張優惠券購買我經常購買的商品。
- 我會嘗試選擇去更便宜的超市購買商品。
- 我會購買大件物品，然後將物品分裝成獨立袋裝，而不是購買單獨包裝的食品。

2. 找一名志願者來與大家分享他/她是如何實現目標的，並提供適當的建議。如時間允許，再請一位志願者分享。

拋磚引玉 ————— 5 分鐘

1. 讓參與者回想當他們在時間、金錢、或食物短缺時最常準備的膳食。讓他們分享他們的想法並將其記錄在活動掛圖或白板上。

向參與者解釋：今天的課程是利用他們在以前的課程中學到的知識來製作簡單、低成本且健康的膳食。

2. 向參與者解釋：在課堂上，你將會演示如何準備一款快速、低成本、健康的“一鍋菜”，他們可以將此添加到“Go To”列表里。這個食譜專注於利用家裡隨手可得的材料。

籌劃，買菜，省錢，烹製

第四課：做飯



補充和應用—— 25 分鐘

1. 向參與者解釋：用一口鍋搞定菜價飯不僅健康還不浪費，一鍋飯的好處包括：

- 可將剩下的飯和食物如肉類加入到其他食物中來製作炒菜、砂鍋、煲仔飯、燉湯或湯。
- 提供一種新的方法來添加家庭通常不吃的蔬菜或穀類。
- 快速清理，因為準備過程中只需用一個鍋。

2. 向參與者解釋：你將製作雞肉西蘭花飯。(如果食譜是在課前製作的，請說明在討論結束後將會進行口味測試)。請在準備烹飪時講解準備烹飪時需採取的步驟。

- 第一步是洗手並清潔烹飪區域。演示如何正確地洗手。提供有關如何教兒童洗手的提示。提示可包括洗手時唱兩次生日歌或“row, row, row your boat”
- 第二步是取出用材料，包括香料和用於準備膳食的餐具。派發食譜。
 - 在陳列材料時討論交叉污染，並說明雞肉要與蔬菜分開。通過在準備每樣食物時清洗準備區域、切板和刀具可以防止交叉污染。在準備肉類和農產品時，請考慮使用不同的切板和刀具。
- 提及膳食需要包含每個食物組的各種食品，以及當您沒有某樣材料時如何利用其它食材來取代該材料。提供取代例子，如：當沒有西蘭花時可以使用不同顏色的青椒、洋蔥、或花菜。
- 討論如何取代食譜里的新鮮、冷凍、和罐裝水果和蔬菜。提供例子，如：新鮮西蘭花可用冷藏西蘭花或其他罐裝蔬菜來代替。
- 提及在食譜中添加額外的蔬菜能使食物更豐富多彩。
- 提及烹飪整隻雞以用於多餐而不是把它分成多部分。

鞏固 “在決定為家人做飯時，您多久會考慮到健康的食物選擇？”

理想答案：“幾乎一直。”

鞏固 “你的膳食內含有各種食物嗎？”

理想答案：“幾乎一直。”



教師提示：

尋找志願者來幫忙準備食譜並進行口味測試。

籌劃，買菜，省錢，烹製

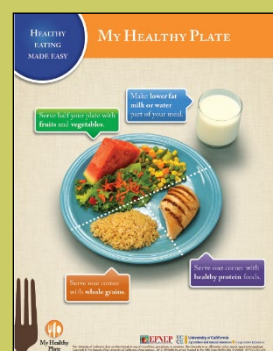
第四課：做飯

- 討論牛肉、雞肉和魚的烹飪溫度以及重新加熱溫度。(參見參考資料ESBA第六課第85-86頁或“是否完成?”海報)。如果在烤箱或微波爐中重新加熱剩餘的食物，請提供均勻加熱的提示。
3. 檢查雞肉時，演示如何測試雞的溫度。(如果食譜是在課前製作的，請提及如何測試雞的溫度)。然後加入西蘭花和其它蔬菜。
 4. 向課堂展示My Healthy Plate海報。讓參與者提供他們家庭喜愛的膳食，並討論如何在每一種膳食里包含5個食物組。鼓勵他們確保每餐飯裡有一半是水果和蔬菜。(如果沒有My Healthy Plate海報，則使用MyPlate迷你海報)。
 5. 派發My Healthy Plate餐墊。提醒參與者他們的“Go To Meal”。讓他們在餐墊上畫出這份膳食並加入水果和蔬菜以“加強”這餐飯。讓他們確保食物里包含5個食物組。
 6. 讓他們在餐墊的菜單部分寫下需要製作這餐飯的購物清單。
 7. 讓參與者分享他們如何“加強”他們的“Go To Meal”。
 8. 查看砂鍋並加入奶酪。提及如參與者的家庭喜歡融化的奶酪，則可將砂鍋放進烤箱。

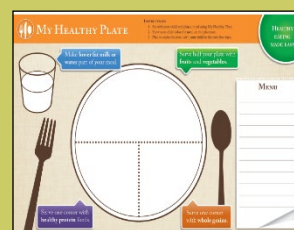
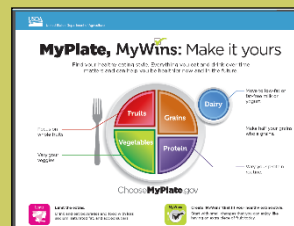
補充 _____ 10分鐘

在課堂上與參與者一起完成食譜品嚐。

1. 表明幾乎所有的食品組都包括在餐中，只有水果組沒有包含在內。詢問參與者他們可以添加什麼水果來完成這份膳食。
2. 向每位參與者提供品嚐品，詢問他們對食譜的看法。
3. 提及參與者可修改配方以滿足家人的需求。
4. 討論冷藏和儲存生菜的正确方法。
5. 讓參與者完成Adult Taste Testing工具(可選)。



可選：



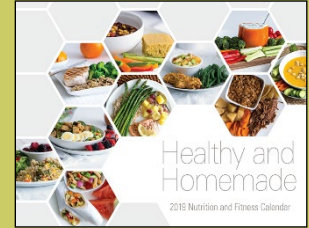
籌劃，買菜，省錢，烹製

第四課：做飯



結束——10 分鐘

1. 詢問參與者是否有任何問題。
2. 派發Healthy & Homemade日曆（或其他經批准的物品）並空出時間讓參與者查閱食譜。
3. 讓參與者選擇一下其中一個目標：
 - 制定整週的膳食計劃。
(如參與者選擇了此目標，請向參與者提供5天制菜譜計劃資料。查看如何使用此資料以及如何評估他們計劃的膳食。)
 - 使用購物清單購買一整週的食物。
 - 利用 Healthy and Homemade 日曆準備一份食譜。



評估——5 分鐘

1. 讓參與者完成計劃，購買，節省和烹飪后的評估表。
2. 感謝參與者參加計劃，購買，節省和烹飪系列課程。

籌劃，買菜，省錢，烹製

第四課：做飯

帶回家的材料

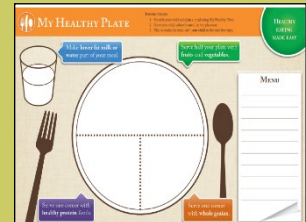
向參與者發送在課堂里用過的資料和工作表。鼓勵他們與家庭分享所學到的知識。以下的資料和工作表需提供給參與者帶回家：

1. My Healthy Plate 餐墊
2. 雞肉·西蘭花·和米飯砂鍋食譜
3. 5天制菜譜計劃工作表
4. 美國農業部的是否完成？資料（可選）
5. 物品—Healthy & Homemade 日曆、切板、或其他經批准的物品

第四課材料鏈接

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

- “是否完成？” 資料（可選）
英文, <https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/7e6f98c1-ce6d-4ff9-b99b-e81dad762cf9/Is-It-Done-Yet-Magnet-2016.pdf?MOD=AJPERES>
西班牙語, <https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/0803548c-602a-4ff8-94b9-7ff7e99ff94d/IIDY-magnet-SP-2014.jpg?MOD=AJPERES>
- **Healthy & Homemade** 日曆 — 愛荷華州立大學附校
英文和西班牙語, <https://www.extension.iastate.edu/humansciences/nutrition-calendar>



本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(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和雇主。获得重要的营养信息，请访问：www.CalFreshHealthyLiving.org。

