

健康飲食教學心得

李宜芬

健康飲食，指的是什麼，其實多數學生都說的出來，但是問一問，能做得到的真的沒幾個。除了吃素的跟本來就不愛吃的人之外，哪一個小孩肯放棄吃薯條、炸雞和可樂？不要說小孩，很多大人也不肯放棄吃美食啊！

隨著社會變遷，國人的飲食習慣及方式（外食、速食、飲食西化）逐漸改變，以往所遭遇到的營養不足、飲食衛生不佳等問題，已漸轉變成營養不均衡、飲食習慣不佳等問題。醫藥環境在變遷快速的社會脈動不斷改善，使得人們平均壽命延長，再加上國民的平均所得提高，國民的營養大為改善，但在這樣的表象下，卻隱藏著嚴重的營養失衡問題，接踵而來的肥胖、慢性疾病罹病率上升且年輕化，使得國人健康正受到嚴重的威脅（邱清華，2005）。

目前，全球約有 15 億肥胖成人，幾乎每 5 人，就有 1 人過胖，世界衛生組織甚至以「傳染病」，來形容快速蔓延的肥胖，稱其為「全球肥胖症」（globesity）（謝明玲，2013）。而根據 2005 到 2008 年「國民營養健康狀況變遷調查」，台灣成年男性超過一半（51%）過重或肥胖。成年女性則是每 3 人就有 1 人過重或肥胖（36%）（行政院衛福部，2014）。

在「上樑不正下樑歪」的狀況之下，孩子們能有健康的飲食行為，幾乎成為「不可能的任務」。在台灣，教育部資料顯示，國小學童過重與肥胖的比例，從 2007 年到 11 年來，一直維持平均 4 個小學生，就有 1 個過重的比例。其中，男童更是近 3 人，就有 1 人肥胖。而兒童肥胖的健康風險，影響比成人更深遠，因為兒童肥胖易導致成年以後慢性病的發生。

許多研究都提到，營養教育愈早實施愈好，所以「如果能從小學開始進行營養教育，對學生的影響將會更全面」，這是擬定這個教案的初衷。但是要進行營養教育之前，要先讓學生對健康飲食的有清楚的了解，此時流量儲量圖就發揮了它的功效。流量儲量圖的流入量和流出量是一種很清楚的概念，藉由流入量和流出量，學生可以明確知道飲食上影響健康的成因為何，進而予以改善。

因為飲食問題與生活息息相關，五年級的學生生活經歷與表達能力也較佳，因此討論的狀況非常熱烈，討論的結果也讓學生印象深刻。經過這次的教學，相信學生對健康飲食都有明確的概念。雖然學生的飲食行為受到家庭的影響甚鉅，但是也能由學生本身慢慢做起，進而影響家人、改善家庭整體的飲食行為。

