個人成長及健康生活

(第三學習階段)

**生活事件：綠色節日飲食**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 學習目標 | ： | 1. 了解慶祝節日時的飲食對環境及個人健康造成的影響。2. 學習建立環保及健康的節日飲食習慣，實踐健康的生活方式。 |
| 價值觀及態度 | ： | 責任感、承擔精神 |
| 教材 | ： | 附件一：情境卡附件二：「辯論」工作紙附件三：「綠色節日飲食小貼士」工作紙 |

教學步驟：

|  |  |
| --- | --- |
| 步驟 (參考) | 學習重點 |
| **活動一：情境卡**1. 教師詢問學生在歡度節日時會進食哪些應節食物，引起學生的學習興趣。
2. 我們歡度節日時，往往被節日的歡樂氣氛所籠罩，容易令人過量進食，以及忽略在飲食中的營養及食物本身對環境所造成的破壞。教師向每組派發附件一，讓學生代入角色以反思一些應節食物或飲食習慣背後可能會對環境及個人健康造成不良的影響，然後匯報。
3. 一些應節食物或飲食習慣背後可能造成的影響如下：
	* 環境方面：
* 傳統的中國文化重視過節時要吃得豐富，大魚大肉，有餘有剩，但過量的食物會增加廚餘，造成環境衞生及浪費的問題
* 髮菜有鞏固沙土的作用，過度開採會令草原沙漠化
* 魚翅來自鯊魚，它的數量正急劇下降，嚴重影響海洋生態系統：鯊魚是海洋食物鏈的頂級掠食者，對平衡其他獵食者的數量非常重要
* 蘇眉很難被人工養殖，加上它們在繁殖期前便被漁民捕獲，難以自然繁殖，屬瀕臨絕種動物
* 肉類的碳排放量比蔬菜要高出很多倍，多肉少菜的飲食習慣會增加碳排放
	+ 個人健康方面：
* 有皮的豬手、有臘腸的蘿蔔糕、雙黃蓮蓉月餅、燒肉、燒鵝、五花腩、薄餅、薯片、炸雞、沙拉的沙拉醬、白汁意粉的白汁皆屬高脂的食物，過量食用容易致肥及導致心血管疾病
* 月餅的蓮蓉及汽水屬於高糖的食物，過量食用或飲用容易導致糖尿病
* 月餅及糉內的鹹蛋黃，膽固醇高，容易導致冠心病
1. 附件一中討論問題 3 要求學生解決過多食物的問

 題，建議可以邀請其他教師一同享用美食或讓同學將餘下 的食物帶回家繼續享用。 另外，同學在籌備大食會時，須注意以下事項：* 可於事前做簡單的調查，審慎預算食物的份量
* 留意舉行的時間，例如大食會在早會後不久便舉行，同學大多已吃早餐回校，可以減少食物份量
* 不要因為優惠而過度訂購食物，增加廚餘
* 要注意多菜少肉
* 可以水果代替零食

5. 小結：在歡度節日時，我們往往會進食應節食物，其中有些應節食物既不健康，又不環保，對環境及個人健康造成很大 的影響，切忌過量進食及避免不良的節日飲食習慣。 | * 以情境讓學生代入角色，反思節日飲食對環境及個人健康造成的影響
 |
| **活動二：辯論**1. 承接活動一，教師以「摒棄應節食物利多於弊」為辯題，派發附件二，請學生分組，從正、反雙方的立場進行辯論。同學可以腦圖整理論點及論據。
* 贊成：

建議圍繞破壞環境及損害個人健康的角度立論。* 反對：

建議集中維護中國的傳統文化，例如香港人重視傳統習俗，每年中秋、端午及農曆新年均會慶祝及進食團圓飯，代表一家團團圓圓。把應節食物送贈親朋戚友，聯繫感情，也是中國的傳統文化。另外，應節食物亦有它本身對人祝賀的意義及可以增加節日氣氛，例如：象徵「發財好事」的髮菜蠔豉，或在「人月兩團圓」的中秋節進食一口圓圓的月餅，份外應節。1. 小結：

有些應節食物/飲食習慣雖然會影響個人健康及對環境造成破壞，但它亦同時蘊含傳統文化及具提升節日氣氛的作用。 | * 從環境、個人健康及傳統文化的角度，深入討論節日飲食，從而作出理性的判斷
 |
| **活動三：「綠色節日飲食」小貼士**1. 教師引導學生思考是否存在既可保留傳統文化，又食得環保及健康的方法，從而令節慶達致雙贏的局面。教師向學生派發附件三，讓學生思考如何在節日時食得既健康又環保，然後匯報討論成果。
2. 以下是可供參考的小貼士：
* 環保方面：
* 應慎計算食量
* 中秋節：有過多的月餅，應盡快轉贈有需要人士/團體
* 聖誕節：外出用餐時，多選擇套餐形式的聖誕大餐，減少吃自助餐
* 農曆新年：享用團年飯時，選擇可持續發展/可人工飼養的魚類，減少吃蘇眉、魚翅等瀕危動物
* 農曆新年：可用「生菜」代替髮菜，既保留吉祥寓意，又環保
* 健康方面：
* 嚴選健康的應節食品，可透過食物標籤得知製造食品的材料，挑選低糖低脂、不含防腐劑、色素的食品
* 團圓飯要少肉多菜
* 送時令水果代替送月餅、蘿蔔糕等高糖高脂的應節食品
* 禽肉要去皮
* 端午節自製糉子時，可選用較健康的食材，或製作較細的糉子
* 沙拉醬含有很多脂肪，避免在沙拉中加入過多的沙拉醬

3. 小結： 其實我們在節日飲食時既可食得健康，又環保，只要我們 注意飲食，避免高糖高脂的食物和過量進食，及培養減少 浪費的習慣，便可以實踐環保及健康的生活。 | * 發揮學生創造力，並學習建立環保及健康的節日飲食習慣，實踐健康的生活方式
* 培養責任感和承擔精神
 |

**教師總結(參考)：**

我們在歡度節日時，須注意飲食，要緊記一些應節食物/飲食習慣背後可能會對環境及個人健康造成破壞。我們應小心選擇應節食物，盡量避免過量進食及減少浪費，要對環境及自己的健康負責任，從而實踐綠色生活，活出健康人生。

**學生延展活動：**

請學生設計一份既環保又健康的應節食物食譜，或善用應節食物的廚餘創作新菜式。建議教師可配合節日的來臨，讓學生親自製作所設計的食物，並與人分享。

附件一

**情境一**

農曆新年將至，芷晴正協助媽媽預備團年飯，每年芷晴家中的團年飯都很豐富，有象徵「發財好事」的髮菜蠔豉、「橫財就手」的燜豬手，還有魚翅羹及蘇眉魚等矝貴菜式，當然不少得由外婆每年都送來大量某某名店出品的蘿蔔糕及年糕，寄望芷晴步步高陞，而蘿蔔糕用上肥美的臘腸，口感特別幼滑。

外婆每年過時過節都必定會送大量應節食品到芷晴家，例如中秋節會送數盒雙黃蓮蓉月餅，端午節又會送親手造的傳統「足料裹蒸糉」，做法是把瑤柱置中，然後以冬菇、燒肉、燒鵝、兩個鹹蛋黃及半肥瘦五花腩圍繞，上方再放一層綠豆及糯米，以竹葉裹好。這些應節食品雖然美味，但由於數量過多，芷晴一家往往無法在食用限期前把它們全部吃掉。

**情境二**

穎琳是班會主席，正與同學商討如何籌備聖誕大食會，有同學提議購買薄餅，其他同學都覺得薄餅美味之餘，又方便運送，是一個不錯的選擇，所以穎琳就把訂購的責任交予康樂組組長子華負責。而佳君則自發為同學預備沙拉，其他班會成員就各自準備零食及飲品。

聖誕大食會在早會後立即舉行，班房的桌上擺滿食物，有九個薄餅、三打炸雞、三盆白汁意粉，還有滿佈沙拉醬的沙拉及不少班會成員各自預備的薯片、汽水。同學連同老師只有三十人，穎琳問子華為何訂這麼多食物，子華回應說：「訂滿一千元會有八折，計算過後多訂食物反而更優惠。結果……

**補充資料**

髮菜生於乾旱的草原，有固沙的作用，其生態價值高，過度採集髮菜對草原生態環境造成非常嚴重的破壞。

資料來源：節錄自消費者委員會，支持環保 少吃髮菜，

<https://www.consumer.org.hk/ws_chi/choice/387/blackmoss_0901.html>

蘇眉生長緩慢，至少要長至40厘米方臻性 成熟期，需時長可達9年才會由雌性變為雄性。成熟的蘇眉會遠渡千里，並聚集在一起繁殖，在野外至少可活30年。這種生物特徵令漁民能預計牠們群聚的地方，故蘇眉易受捕撈壓力影響。

資源狀況監察嚴重不足，漁業存在非法捕撈問題。這種魚類就算在未捕撈區也甚為罕見。就算在適合的棲境中，密度亦僅為每一 萬平方米約10條。蘇眉主要來源國的漁業和貿易數據顯示，牠們的數量在過去10至15年下降10倍或以上。在菲律賓部分沿岸省分，和數十年前相比，如今的漁獲僅及當時的總量不足 5%。這些資料強烈顯示其資源量嚴重下降。蘇眉被列《CITES》附錄II中，代表必須有牌照方可在香港買賣。這個物種亦被IUCN評定為「瀕危」物種。

資料來源：世界自然基金會香港分會，《海洋選擇指南》(2014)，

 <http://d3q9070b7kewus.cloudfront.net/downloads/wwf_2014booklet_chi_part1_2_0223_2.pdf>

**討論問題︰**

1. 根據情境一及補充資料，分析芷晴一家的飲食習慣對環境造成的影響。
2. 根據情境一及二，指出一些會損害身體健康的食物，並說明長期進食這些食物對身體帶來甚麼影響。
3. 根據情境二，假若你是穎琳，你會如何處理過多的食物﹖同時，在舉行大食會前又有何值得討論及注意的地方，讓同學食得健康，又避免浪費﹖

附件二

**辯論**

**辯題**：摒棄應節食物利多於弊。

請學生分組，根據所持的立場，以腦圖整理論點和論據。

**繪畫腦圖**

**支持 / 反對**

附件三

**「綠色節日飲食」小貼士**

試列出一些建議，鼓勵你的朋友和家人在節日時食得健康，又環保。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **節日** | **小貼士** |
| **環保** |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **健康** |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |