

健康飲食(食鹽的攝取量)

學習階段 : 1

學習範疇 :

數學 數(學習單位：3N5 四則計算(一))

常識 認識食物對健康的重要
養成健康的生活及飲食習慣
珍惜及致力維持健康

目標 : (i) 解答加減、乘加和乘減混合應用題
(ii) 估計計算結果
(iii) 珍惜及致力維持健康及養成健康的飲食習慣

先備知識 : 加減混合計算

活動內容 :

情境鋪墊

根據食物安全中心資料，香港約有五分之一小學生屬超重或肥胖。他們一般較大機會生病。飲食習慣是其中一項影響健康的重要因素，以一個小三學生為例，鈉的每天建議攝入上限為 1500 毫克。

(資料來源：www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_18_CHOICE_461.html)

以下的學與教活動，是關於鈉的每天攝入量。

活動一

1. 教師可參考資料來源的報導與學生分享超重或肥胖的問題。
2. 提醒學生養成健康飲食習慣的重要性。

教師備註：

1. 教師應避免以個別學生或其他教師作例子。
2. 教師向學生說明鈉（Sodium）為食鹽的主要成分，並讓學生認識雖然食鹽中的鈉是人體必需的營養素之一，但過度食鹽會增加患上高血壓和冠心病的風險。

活動二

1. 教師示範如何計算小明一天三餐所選食物的鈉含量。
2. 讓學生重新設計小明一天三餐的餐單。

教師備註：

1. 教師可指明「一天三餐」是早餐、午餐及晚餐。
2. 因「毫克」不屬小學數學課程內容，附件中以「單位」取代「毫克」(mg)，以便對應初小學生的能力。
3. 教師可提醒學生使用估算來設計合適的餐單。
4. 教師應提醒學生，鈉含量較低的食物組合，也不一定是健康的食物組合，還需考慮其他因素，如糖及脂肪的含量。

活動三

1. 學生分組討論計算結果及匯報討論結果。

討論問題：

1. 你設計的食物組合的鈉含量有否超過 1500 單位？
2. 你會修改你所選的食物組合嗎？
3. 若不想改變自己的食物組合，你會怎麼辦？試與同學互相分享處理方法。（例如，減低進食份量、少點吃鹹、減少外出飲食。）

教師備註：

教師應鼓勵學生討論時可估算不同食物組合的鈉含量，同時指出外出飲食很難避免超過 1500 毫克這上限。

此示例主要涉及以下共通能力：

1. 數學能力

- 在日常生活中運用簡單數學知識

2. 解決問題能力

- 按問題要求找出一個或以上處理方法

3. 溝通能力

- 運用清楚和適當的溝通方法來表達意思及感受
- 與別人協作和討論，完成簡單的任務

工作紙

根據教師提供的資料及參考以下小明的示例，計算他一天三餐中食物的鈉含量：

1a. 小明於早餐吃了一碟淨腸粉(2份)及喝了一杯熱朱古力(2份)。

小明於早餐合共吃了：

$$242 \times 2 + 55 \times 2$$

= _____

= _____

= _____

= _____(單位)

1b. 小明於午餐吃了一碗冬菇蒸雞飯(3份)及喝了一杯細橙汁(1份)。

小明於午餐合共吃了：

= _____

= _____

= _____

= _____(單位)

1c. 小明於晚餐吃白飯配餸(3份)及喝了一碗中式老火湯(2份)。

小明於午餐合共吃了：

= _____

= _____

= _____

= _____(單位)

2. 試估算小明有三餐中合計有否超過 1500 單位納含量。

3. 試替自己設計一張一天三餐的低食鹽餐單，再與小明的比較，並與同學討論如何改善。

以下「鈉含量」及每餐進食食物份數參考自食物安全中心及健康在職計劃的三項資料：

1. 飽和脂肪／糖／鈉／含量最高的兒童餐 超出兒童每天建議攝入上限
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_18_CHOICE_461.html
2. 本港食物鈉含量的研究（報告）
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/programme_rafs_n_01_14_c.pdf
3. 健康在職計劃：外出飲食貼士
<http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=37>

食物	每份食物(100g)的鈉含量(單位) **	每單位食物的份數(估計)
淨腸粉	242	一碟約等如 2 份
皮蛋瘦肉粥	283	一碗約等如 3 份
燕麥片	265	一碗約等如 2 份
無餡麪包	350	一個約等如 2 份
炒粉麵	412	一碟約等如 4 份
有餡麪包	462	一個約等如 2 份
漢堡包	528	一個約等如 3 份
三文治	539	一件約等如 2 份
熱狗	610	一隻約等如 2 份
白灼生菜	65	一碟約等如 3 份
白灼通菜	140	一碟約等如 3 份
白飯配餸	206	一碗約等如 3 份
冬瓜蒸雞飯	172	一碗約等如 3 份
滑蛋蝦仁飯	255	一碗約等如 3 份

食物	每份食物(100g)的鈉含量(單位) **	每單位食物的份數(估計)
意粉	336	一碟約等如 4 份
湯麩	387	一碗約等如 4 份
曲奇餅	356	三塊約等如 1 份
薯餅	370	一件約等如 1 份
肉丸	744	兩顆約等如 1 份
肉腸	933	一條約等如 1 份
蒸餾水	0	一杯約等如 3 份
汽水	0	一罐約等如 3 份
橙汁	4	一杯約等如 3 份
熱朱古力	55	一杯約等如 2 份
中式老火湯	225	一碗約等如 2 份

**：為方便計算及討論，以單位取代「毫克」(mg)，部分數據取至整數。