

科技教育學習學習領域
家政科 / 科技與生活科

健康及對健康的關注

級別: 中一至中三

目的:

學生能:

- 明白均衡飲食的原則
- 明辨健康飲食指引的概要
- 討論不同組別人士對營養的要求
- 為不同組別及場合設計及發展具創意的食譜
- 明白常用食物的營養價值、種類、貯藏及選擇方法
- 瞭解預備及加工食物的原則
- 展示多元化的預備食物技巧及烹調方法
- 在食品烹調及加工時應用衛生及安全措施
- 適當選擇及使用工具
- 培養準備食物時的工作習慣及組織工作的技巧

單元	基要學習		延伸學習		其他活動
	教學重點	建議活動	教學重點	建議活動	
(1) 甚麼是健康？	<u>甚麼是健康？</u> <ul style="list-style-type: none"> 生理、心理及社會健康之間的關係 香港使用的食物金字塔 青少年的食物金字塔 青少年的膳食目標 均衡膳食的應用 選擇食物 – 新鮮或預先包裝？ 	<ul style="list-style-type: none"> 根據食物金字塔列出的要求，量度食物的份量 比較新鮮及包裝食物的營養價值，方便性及供選擇的種類 	<ul style="list-style-type: none"> 世界各地使用的食物金字塔 其他年齡組別的食物金字塔 其他年齡組別的膳食目標 健康飲食習慣 達到生理、心理及社會健康的方法 	<ul style="list-style-type: none"> 混合重組遊戲 食譜分析 計算食物份量 	<ul style="list-style-type: none"> 學生紀錄自己一個星期內進食的食物或菜式，評估自己的飲食習慣/模式，從而建議改善飲食習慣/模式的方法
(2) 膳食計劃 (I)	<u>膳食計劃</u> <ul style="list-style-type: none"> 早餐 <ul style="list-style-type: none"> 膳食模式 (西式及中式) 功能及角色 <u>食物及營養</u> <ul style="list-style-type: none"> 均衡膳食 食物分類 (保護身體的食物、膳食纖維、水) <ul style="list-style-type: none"> 功能 來源 常用食物 (水果/蔬菜/蛋類/穀類) <ul style="list-style-type: none"> 營養價值 種類 <u>食品烹調</u> <ul style="list-style-type: none"> 準備及烹調食物的技巧 (切粒、煲法) 熱力轉遞 (濕熱) 	<ul style="list-style-type: none"> 預備中式或西式早餐 為早餐配搭一款飲品 比較中式和西式早餐的膳食模式 	<u>膳食計劃</u> <ul style="list-style-type: none"> 早餐/輕膳 <u>食物及營養</u> <ul style="list-style-type: none"> 食物分類 (保護身體的食物膳食纖維) <ul style="list-style-type: none"> 類別 常用食物 (水果/蔬菜/蛋類/穀類) <ul style="list-style-type: none"> 選擇 貯藏 <u>食品烹調</u> <ul style="list-style-type: none"> 準備及烹調食物的技巧 (切片、切絲、蒸法) 	<ul style="list-style-type: none"> 預備中式或西式早餐/輕膳 為早餐或輕膳配搭一款飲品 設計早餐菜單 	<ul style="list-style-type: none"> 探究不同文化的早餐 比較不同快餐廳及餐廳提供的早餐的營養價值 (包括茶餐廳)

單元	基要學習		延伸學習		其他活動
	教學重點	建議活動	教學重點	建議活動	
	<p><u>膳食計劃</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 主菜 <p><u>食物及營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食物類別 (有助成長的食物) <ul style="list-style-type: none"> - 功能 - 來源 ● 常用食物(魚類、大豆製品、肉類) <ul style="list-style-type: none"> - 營養價值 - 類別 - 選擇 - 貯藏 <p><u>食品烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 準備及烹調食物的技巧(釀法、蒸法、炆法、切碎) ● 熱力傳遞(濕熱, 對流) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 預備以魚/大豆製品為主要材料的主菜 ● 為主菜建議可改變的部分 ● 進行感官評價的適當方法 	<p><u>膳食計劃 – 膳食模式</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 膳食菜式 <ul style="list-style-type: none"> - 湯 - 主菜 - 甜品 - 小食 <p><u>食物及營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有助身體成長及供給身體熱能的食物 <ul style="list-style-type: none"> - 類別 ● 常用食物 <ul style="list-style-type: none"> - 肉類/米飯/麵(選擇、貯藏) - 粉類(營養價值、種類、選擇、貯藏) - 奶類(種類(例如:巴斯德消毒法、高熱消毒法等)、貯藏) <p><u>食物烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 準備及烹調食物的技巧(混合法、炆法、中式麵糰、烘、點心皮的運用) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 為不同年齡組別預備一份湯/甜品/小食 ● 為一個特定年齡組別發展設計主菜/一款菜式膳食/甜品/小食的意念 ● 進行蛋類/多士/水果的食物測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 為學校午膳設計一系列的一款菜式膳食, 並包括合適的配菜 ● 在班內進行水果/蔬菜/肉類/乳類製品消耗量的調查 ● 觀察新鮮及不新鮮雞蛋的分別
	<p><u>膳食計劃</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一款菜式膳食 <p><u>食物與營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食物分類(供給身體熱能食物) <ul style="list-style-type: none"> - 功能 - 來源 ● 常用食物(肉類/米飯/麵) <ul style="list-style-type: none"> - 營養價值 - 種類 <p><u>食物烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 準備及烹調食物的技巧(切碎、炒法、煎法) ● 熱力傳遞(乾熱、傳導) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 預一款菜式的輕膳 ● 評估不同一款菜式膳食的營養價值 ● 為一款菜式膳食預備工作程序時間表 			

建議實習活動的菜式

早餐/輕膳	湯	主菜	一款菜式膳食	小食/甜品	飲品
<ul style="list-style-type: none"> - 用全麥麵食品、蛋/乳類製品及蔬菜製作三文治 - 威爾士芝士 (Welsh Rarebit) - 牛奶麥皮 - 肉丸麥片粥 - 焗/煎/炒蛋配多士 - 奄列(普通/法式/西班牙式) - 肉片/叉燒時菜湯麵 - 上海雲吞麵 - 生菜肉片粥 	<ul style="list-style-type: none"> - 生菜魚球湯 - 什錦豆腐湯 - 雜菜湯 - 番茄紅蘿蔔湯 - 紅蘿蔔肉丸湯 - 忌廉粟米雞湯 - 碎牛肉湯 - 雪耳碎肉湯 	<ul style="list-style-type: none"> - 蒸釀豆腐 - 煎 / 蒸釀豆卜 - 老少平安 - 紅燒豆腐 - 蒸豬肉 / 牛肉餅 - 炸菜蒸豬肉 / 牛肉絲 - 炆雞翼 - 肉絲炒菜 - 豆腐乾炒菜 	<ul style="list-style-type: none"> - 炒飯 - 肉絲炒麵 / 粉 - 什錦湯飯 	<ul style="list-style-type: none"> - 魚肉燒賣 - 燒賣 - 水晶餅 - 雜果杏仁豆腐 - 馬豆糕 - 燉蛋 - 茶葉 / 鹵水蛋 - 糯米丸子 - 水果沙律 	<ul style="list-style-type: none"> - 水果冰沙 - 果汁 - 檸檬水 - 熱朱古力 - 茶

單元	基要學習		延伸學習		其他活動
	教學重點	建議活動	教學重點	建議活動	
(3) 膳食計劃 (II)	<p><u>膳食計劃</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 兩款菜式膳食的模式 <ul style="list-style-type: none"> 西式 中式 不同需要的成年人的膳食 不同場合的膳食 <ul style="list-style-type: none"> 包裝膳食 <p><u>食物與營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 營養素(蛋白質、碳水化合物、脂肪) <ul style="list-style-type: none"> 功能 分類 來源 成年人的膳食目標 營養標籤 常用食物(豬肉及牛肉/魚類/蔬菜) <p><u>食物烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 省時省力工具(磨碎機、電飯煲、微波爐) <ul style="list-style-type: none"> 選擇 使用 準備及烹調食物的技巧(焗法、炸法、中式粉糰製作、使用點心皮、使用發麵劑) 熱力傳遞(幅射、微波) <p><u>預防食物腐壞</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 食物腐壞的成因 有助細菌生長的环境 	<ul style="list-style-type: none"> 預備兩款菜式膳食以滿足不同年齡組別人士的需要 預備一款膳食/兩款菜式膳食的包裝膳食 用中式粉糰/點心皮預備小食 用搥油法/快速製餅法預備糕餅 進行食物測試探討麵粉/糖/脂肪在食品製作的功能,例如:製作糕餅 為一個兩款菜式膳食預備工作時間程序表 	<p><u>膳食計劃</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 為不同需要的成年人預備膳食,例如:素食者 使用簡便食品/剩餘食物 <p><u>食物與營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 不同年齡組別的食物金字塔 老年人的飲食目標 飲食失調的成因 常用食物(穀類/家禽/魚及貝類/豆類/乳類製品) <p><u>食物烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 準備及烹調食物的技巧(紅燒法、炆法、烤法、麵糊製法、糕餅製作) <p><u>食物保藏</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 基本原理 例子,例如:冷藏法、凍藏、罐藏、脫水 <p><u>食品開發</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 意念構思 感官評價 <p><u>飲食文化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 食物在中國家庭及社會中的角色 一些中菜的象徵性意義 	<ul style="list-style-type: none"> 預備兩款菜式膳食以滿足不同年齡組別人士的需要 為素食者預備小食或主菜 用油搥法預備糕餅 預備一款帶中國文化象徵性意義的菜式 為不同需要的成年人設計/改良食譜 為發麵劑進行食物測試(物理性、化學性及生物性) 進行感官評價及預備星圖 	<ul style="list-style-type: none"> 為家人設計一個星期的午餐/晚餐菜單 根據已設計的菜單,為家人預備午餐/晚餐 分析一家人一星期午餐/晚餐的營養價值並提出改善方法 探討食物在中國文化中的角色

一款菜式膳食	湯	主菜	小食/甜品	糕餅
<ul style="list-style-type: none"> - 焗豬排飯 - 蒸糙米/燕麥飯 - 雞絲炒飯 - 肉醬意粉 - 芝士通心粉 - 漢堡包配雜菜沙律 - 炒烏冬 - 肉絲冷麵 - 紅燒伊麵 - 時菜/磨菇肉片湯飯 	<ul style="list-style-type: none"> - 酸辣湯 - 肉片豆腐湯 - 忌廉磨菇/雞湯 	<ul style="list-style-type: none"> - 蒸排骨 - 冬菇/馬蹄蒸肉餅 - 煎/蒸魚柳 - 蒸釀節瓜 - 葡汁四蔬 - 炸蝦球 - 煎藕餅 - 焗魚 - 雞皇飯 - 雜菜雞卷 	<ul style="list-style-type: none"> - 笑口棗 - 咖喱角 - 春卷 - 蝦多士 - 叉燒/蓮蓉/麻蓉/豆沙包 - 雲吞/肉餃 - 合桃/杏仁糊 - 蘋果烤酥餅碎 - 麵包牛油布甸 	<ul style="list-style-type: none"> - 皇后蛋糕 - 石頭蛋糕 - 維多利亞蛋糕 - 杯子蛋糕 - 牛油曲奇 (Melting Moments) - 鬆餅 (Scones)

單元	基要學習		延伸學習		其他活動
	教學重點	建議活動	教學重點	建議活動	
(4) 膳食計劃 (III)	<p><u>膳食計劃</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 三款菜式膳食的模式 <ul style="list-style-type: none"> 西式 中式 有特別需要人士的膳食 <ul style="list-style-type: none"> 素食者/高血壓/體重管理 缺乏不同營養素(維生素B/C、鐵質/鈣質) 特別場合的膳食 <ul style="list-style-type: none"> 節日/宴會 <p><u>食物與營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 有特別需要人士的膳食目標及要求 營養素(維生素及礦物質) <ul style="list-style-type: none"> 功能 類別 來源 保存食物的營養價值 <ul style="list-style-type: none"> 蛋白質 碳水化合物 脂肪 維生素及礦物質 食物標籤的規例及指引 <p><u>食物烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 省時省力的用具(攪拌機/碎肉機) <ul style="list-style-type: none"> 選擇 使用 準備及烹調食物的技巧(造型、蘸料、糕餅製作、批皮製作) <p><u>食物保藏</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 原理及目的 保藏方法 	<ul style="list-style-type: none"> 為有特別需要人士預備三款菜式膳食 預備舊曆新年的節日食品 以打蛋法製作糕餅 使用批皮/中式餅皮製作小食 進行食物測試探討熱力如何影響不同種類的水果/蔬菜/果汁中的維生素C 為有不同需要的人士設計/改寫食譜 進行官感評價,並預備星形圖 為一個三款菜式膳食預備工作時間程序表 	<p><u>膳食計劃</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 有特別需要人士的膳食 <ul style="list-style-type: none"> 患有心臟病/糖尿病人士 特別場合的膳食 <ul style="list-style-type: none"> 慶典 <p><u>食物與營養</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 營養素(維生素及礦物質) <ul style="list-style-type: none"> 缺乏的後果 不同年齡組別的飲食目標 飲食失調的成因 功能食品的功用 <p><u>食物烹調</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 準備及烹調食物的技巧(麵粉糊的製作、糕餅製作、使用凝劑) <p><u>食物安全</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 引致食物污染及經食物傳播疾病的成因及預防方法 <p><u>食品開發</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 發展藍本 消費者試食 <p><u>飲食文化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 節日食品 <ul style="list-style-type: none"> 舊曆新年 中秋節 復活節 復活節 不同文化的飲食模式 	<ul style="list-style-type: none"> 為有特別需要人士預備三款菜式膳食/小食 以溶油法製作糕餅 以中式餅皮/凝劑製作食品 為慶典/節日設計/改寫及預備小食 進行食物測試比較水果及蔬菜的褐變現象 進行食物測試探討蛋白質/碳水化合物/脂肪的功能及特性 	<ul style="list-style-type: none"> 比較不同種類的蔬菜/水果/果汁的維生素C含量 比較省時省力用具的效能

	<u>食品開發</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 意念構思 ● 感官評價 <u>飲食文化</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 影響飲食文化發展的因素 ● 食物在家庭及社會的角色 				
--	--	--	--	--	--

湯 / 餐前小食	主菜	小食 / 甜品	糕餅及酥皮
<ul style="list-style-type: none"> - 椰菜沙律 (Coleslaw) - 忌廉菠菜湯 - 雜菜湯 - 時菜肉碎湯 - 冬瓜茸湯 - 意大利雜菜湯 (Minestrone) - 粟米周打湯 - 南瓜湯 	<ul style="list-style-type: none"> - 甜酸排骨/士多啤梨排骨/椒鹽排骨 - 釀節瓜 - 煎藕餅 - 蒸魚卷 - 豬肉/牛肉炒菜 - 椒鹽雞翼 - 檸汁軟雞 - 香芒炒雞柳 - 釀蔬菜 (燈籠椒/辣椒/番茄/磨菇) - 蔬菜卷 - 金菇牛肉卷 - 炸釀茄子 - 椒鹽豆腐 - 紙包雞塊 - 芝士薯仔批 - 薄餅 - 魚餅 (Fish Cakes) - 蘇格蘭蛋 (Scotch Eggs) 	<ul style="list-style-type: none"> - 芝士蛋糕 - 薄餅 (pancake) / 熱香餅 (Hotcake/Drop Scones) - 豆沙鍋餅 - 蘿蔔/芋頭/馬蹄糕 - 椰汁年糕 - 炸蛋散 - 酥角 - 花捲 - 鍋貼 - 西多士 (French Toast) - 芒果布丁 - 啫喱奶蛋凍 (Whisked Jelly Mousse) 	<ul style="list-style-type: none"> - 蘋果批 (Apple Turnover / Pie) - 果撻/ 果餡批 (Mince Pies) - 鮮果批/捲 (Fruit Flan / Rolls) - 康沃爾餡餅 (Cornish Pasties) - 香腸捲 (Sausage Rolls) - 吞拿魚餡餅/批 - 法式鹹餅 (Quiche) - 叉燒角 (中式餅皮) - 海綿蛋糕 - 瑞士卷 - 燕麥餅 (Flapjack) - 薑餅 (Gingerbread/ Ginger Snaps) - 燕麥曲奇 (Oatmeal Cookies) - 中式酥餅