

嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

老年人飲食保健研究：

子計畫(2)有關老年人「食物金字塔」教育之研究

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：CNAL93-02

執行期間：93年1月1日至93年12月31日

計畫主持人：范晉嘉

共同主持人：陳佳慧

計畫參與人員：

執行單位：生活應用與保健系

中華民國94年2月28日

摘要

均衡攝取各類食物是保持健康的基本原則。然而根據行政院衛生署之國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，台灣地區 65 歲以上老年人選用五大類或以上食物者，僅佔其人口數不到 40%。可見針對老年人飲食指標之均衡飲食宣導極待加強。本研究擬以某區 65 歲以上老年人為對象，針對中華民國飲食指標及國人每日飲食指南中之六大類食物分類及食物份量，採用立體「食物金字塔」十座方式，並配合指導完整之營養教育內容。對於受測者之營養知識採取前測及後測方式，以明瞭本營養教育計畫之實際成果，期能達到提升老年人均衡飲食之宣導目的。

前言

根據食物的成分及所含的營養素不同，可將食物分為五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類，而食物金字塔就是將這六大類食物做有系統的歸類，使之能一目了然地顯示出一日三餐攝取各種食物所應佔的正確比例。本活動主要以食品營養相關科系之大學學生團隊，配合

幼教體系單位，以說故事配合人物表演及帶動唱活動為教學主體，介紹六大類食物的種類及均衡攝取原則。「均衡飲食」帶動唱表演活動，主要以說故事配合人物表演及帶動唱活動為教學主體，介紹六大類食物的種類及均衡攝取原則。故事人物包括：微笑店長、饅頭蚊香蛙、鮮奶候選人、蛋豆魚肉泡泡、水果芭比、菜菜彈珠超人及變胖店長等（如圖一）。再透過生動有趣的好吃好吃歌搭配均衡飲食健康操，並搭配食物金字塔製作及帶動唱口訣評估卡之學習活動，達到認識健康飲食目的。

材料與方法

一、「均衡飲食」帶動唱表演：

以說故事配合人物表演及帶動唱活動為教學主體(如下表)，介紹六大類食物的種類及均衡攝取原則。

二、食物金字塔製作：

食物金字塔原圖(如圖二)以剪刀剪下，折疊成金字塔型，中間塞入芳香包，掛上毛根，將二個粘貼處以膠水粘住即可。另製作食物貼紙，讓老年人自由選擇粘貼在金字塔上。由老年人粘貼貼紙的位置，即可評估其對六大類食物分類的認識成效。

帶動唱表演~~六大類食物簡介

演出人物	演出內容大綱	場景海報
微笑店員 (主持人)	1. 吃飯的飯，飯媽媽量販店。 2. 總是面帶微笑的微笑店長。 3. 量販店內生鮮食品區分為六部門，導入今天主題。 4. 認字：六大類食物。 5. 簡單介紹六大類食物。 6. 準備說第一個故事。	1. 飯媽媽量販店 2. 微笑店長 3. 六大類食物模型

帶動唱表演~~帶動唱活動

演出人物	演出內容大綱	場景海報
1. 微笑店長 (主持人) 2. 小紅隊	1. 播放 <u>好吃好吃歌</u> 。 2. 演出 <u>均衡飲食健康操</u> 。	1. 六大類食物 2. 均衡飲食

結果與討論

本活動以人物表演配合帶動唱方式，反應非常好，活潑生動的帶動唱及均衡飲食健康操帶動了現場氣份，使受測者均能全心投入，並加深受測者對於六大類食物及均衡飲食的正確觀念認識不少。而後續的親手製作食物金字塔不僅幫助老年人腦部及手部的運動，藉由此種表演方式更有助於老年人認識六大類食物及食物份量。

結 論

本試驗是由故事人物以帶動唱表演的生動方式引起老年人對此次活動的興趣，採用帶動唱方式教導均衡飲食健康操同時灌輸正確之飲食觀念確實有助於提升老年人對均衡飲食的概念。如果教育對象擴大為兒童、青少年及成年人，或者將此活動延伸為，社區活動，並由各相關科系大學生配合舉行「均衡飲食親子研習營」則更能達到政府宣導健康飲食之目標。

參 考 文 獻

1. 謝明哲：實用營養學。華杏出版社(2003)
2. 美國農業部食物金字塔 vs 哈佛大學公共衛生學院健康飲食金字塔 (Harvard School of Public Health - - Food Pyramids) 網站：
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html>



圖一、故事人物金字塔



圖二 食物金字塔原圖

