

臺南市國民教育輔導團健康與體育學習領域研習紀錄

「健康飲食與在地食材」專業成長增能研習(國小)

一、基本資料			
學校名稱	德南國小	輔導團領隊	陳彥宏校長
服務日期	105.5.26	執行秘書	林士郁
服務時間	13:30~16:30	輔導團聯絡人	林士郁
記錄人	林士郁	參加人數	如簽到單附件

一、開場：

- (一). 團副召集人沈佳蓉校長致詞
- (二). 說明 104 年十二年國教總綱 及 相關教育政策。
- (三). 輔導團執行秘書林士郁老師宣導「食育課程融入教學活動」。

二、講師介紹：

- (一). 健康飲食：講師：楊文富醫師，臻美自然診所副院長。
- (二). 在地食材：講師：楊從貴主任，友善大地社會企業的執行長。

三、內容

活動名稱：健康飲食與在地食材

 <p>健康飲食新概念</p> <p>臻美自然診所 楊文富 副院長</p>	<h4 style="text-align: center;">醫學新知～代謝症候群</h4> <p>何謂代謝症候群？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 新陳代謝症候群在中國古代泛稱為「帝王病」（吃吃喝喝，太好命）。 2. 是指血壓、血糖偏高及血脂異常等，一群代謝危險因子群聚現象，為國人新興的健康議題。 <p>代謝症候群發生的原因？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 現代人壓力過大 2. 生活型態不正常，睡得晚，動得少 3. 飲食失衡，吃的多，導致熱量過剩 																		
<h4 style="text-align: center;">健康飲食新概念</h4> <p>★ 飲食對健康的重要性不言而喻！</p> <p>東方傳統「藥食同源」的觀念，強調良好適當的飲食乃健康保健、卻病強身的根本。</p> <p>★ 我國兒童及青少年每4人就有1人為過重或肥胖！</p> <p>肥胖對健康的影響甚大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠狀動脈心臟病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病，國人十大死因中，即有8項死因與肥胖有關。</p> <p>★ 地球只有一個，兼顧健康與環保！</p> <p>食養大地生息，在地當令的無毒好食材。</p>	<h4 style="text-align: center;">醫學新知～代謝症候群</h4> <p>代謝症候群如何判定？</p> <p>20歲以上，如果符合下表所列危險因子的一項，稱為「代謝症候群高危險群」。國民健康局並於2007年4月修訂最新代謝症候群定義，5項危險因子中，若有3項或以上者，即可判定為代謝症候群。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>危險因子</th> <th>異常值</th> <th>特徵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>腰圍(waist)(腹部肥胖)</td> <td>男性 ≥90cm；女性 ≥80cm</td> <td>肥胖</td> </tr> <tr> <td>血壓(BP)上升</td> <td>收縮壓 ≥130mmHg 舒張壓 ≥85mmHg</td> <td>容易誘發腦/缺血</td> </tr> <tr> <td>空腹血糖值(Fasting glucose)上升</td> <td>FG ≥100mg/d</td> <td>多尿、多渴、體重減輕</td> </tr> <tr> <td>三酸甘油脂(Triglyceride)上升</td> <td>TG ≥150mg/d</td> <td>動脈硬化</td> </tr> <tr> <td>高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低</td> <td>男性 <40mg/dl；女性 <50mg/dl</td> <td>動脈硬化</td> </tr> </tbody> </table>	危險因子	異常值	特徵	腰圍(waist)(腹部肥胖)	男性 ≥90cm；女性 ≥80cm	肥胖	血壓(BP)上升	收縮壓 ≥130mmHg 舒張壓 ≥85mmHg	容易誘發腦/缺血	空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG ≥100mg/d	多尿、多渴、體重減輕	三酸甘油脂(Triglyceride)上升	TG ≥150mg/d	動脈硬化	高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性 <40mg/dl；女性 <50mg/dl	動脈硬化
危險因子	異常值	特徵																	
腰圍(waist)(腹部肥胖)	男性 ≥90cm；女性 ≥80cm	肥胖																	
血壓(BP)上升	收縮壓 ≥130mmHg 舒張壓 ≥85mmHg	容易誘發腦/缺血																	
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG ≥100mg/d	多尿、多渴、體重減輕																	
三酸甘油脂(Triglyceride)上升	TG ≥150mg/d	動脈硬化																	
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性 <40mg/dl；女性 <50mg/dl	動脈硬化																	

醫學新知～代謝症候群

注意事項：

新陳代謝症候群的臨床意義，就是會“增加”

1. 心肌梗塞與腦中風的風險！
 2. 罹患糖尿病機會上升！
- PS 患有新陳代謝症候群的男人在十年內得到冠狀動脈心臟病的機會有10~20%。



醫學新知 5

飲食金字塔

適量的油有助
心血管保養！



少量

每日2~3份(奶)

每日2~3份(肉)

每日3~5份(蔬)

每日2~4份(果)

每日6~11份

抗性澱粉 / 精緻類澱粉？

醫學新知 7

均衡飲食六大類



哈佛飲食金字塔

預防慢性病的飲食指南-「哈佛飲食金字塔」(Harvard Food Pyramid)

於2002年由美國哈佛大學公共衛生學院多位專家，自舊版飲食金字塔修改而來。目的是希望能透過此飲食指南的協助，幫助人們降低心血管疾病、癌症等慢性病罹患率。



醫學新知～代謝症候群

注意事項：

新陳代謝症候群的臨床意義，就是會“增加”

1. 心肌梗塞與腦中風的風險！
 2. 罹患糖尿病機會上升！
- PS 患有新陳代謝症候群的男人在十年內得到冠狀動脈心臟病的機會有10~20%。



醫學新知 5

飲食金字塔

適量的油有助
心血管保養！



少量

每日2~3份(奶)

每日2~3份(肉)

每日3~5份(蔬)

每日2~4份(果)

每日6~11份

抗性澱粉 / 精緻類澱粉？

醫學新知 7

均衡飲食六大類



哈佛飲食金字塔

預防慢性病的飲食指南-「哈佛飲食金字塔」(Harvard Food Pyramid)

於2002年由美國哈佛大學公共衛生學院多位專家，自舊版飲食金字塔修改而來。目的是希望能透過此飲食指南的協助，幫助人們降低心血管疾病、癌症等慢性病罹患率。



當季當地的食物最好

★《黃帝內經》中有一句名言叫「司歲備物」，也就是要大家遵循大自然的陰陽氣化採擷食物或藥草，方能得到正確的效果。

★植物都有一定的生長週期，違背了春生、夏長、秋收、冬藏的消長規律，會導致寒熱不調，氣味混亂，成為所謂的「形似菜」，也就是食物的屬性、氣味就會變得混亂，徒具形式而不好吃或沒營養。

每個月份盛產什麼菜？

正月蔥，二月韭，三月芹，
四月蒜，五月韭，六月瓜，
七月蔥，八月芋，九芥藍，
十月菜，十一蒜，十二白。

感動～感謝！友善生產 楊從貴



看到老鷹的眼神而流淚
看到台北樹蛙而瘋狂
兒童有機餐，一份食材只要32元！
健康最美
一個理想，十分執著
土地的醫師～楊從貴
讓人從內而外的健康～

愛護自己的身體，也保護這一個地球！

★食用當地蔬果，新鮮又便宜，支持在地農民外，又可以降低負擔。

★經過長途運送的蔬果，容易受傷變質，且營養成份可能會大量流失。

★減少吃從遙遠地方運來的蔬果，可以減少運送所產生的碳排放量，改善空氣汙染及減少資源的浪費。

項目	單位	碳排放量	單位	單位
機車	1公里	0.06	kgCO ₂ e	✖2
汽車	1公里	0.24	kgCO ₂ e	✖8
電燈	1小時	0.22	kgCO ₂ e	✖7

註：依據環境部環境基金會的研究數據，1噸對1人每日可燒的約80公斤二氧化碳排放量。



讓「臺灣重回美國有機島」

食農教育_友善大地的開始

Friends of the Earth, Lovers of the Nature

官田·親田



綠色農業·生態樂園



綠色農業·生態樂園



綠色農業·生態樂園



慣行農法-一罐農藥·病蟲螺草·一次搞定!



慣行農法-一罐農藥·病蟲螺草·一次搞定!



台灣開放基因黃豆進口17年 從未檢驗除草劑殘留量



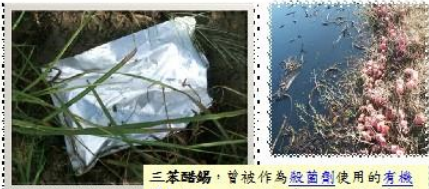
綠保農法的實踐

有機蔗田	皮蔗術	白網術	金花蟲	水螟蟲	福壽螺
防治資材	1.入水口加人防線網 2.使用「枯草標薯」	1.使用「枯草標薯」	1.營造蛙類棲地 2.使用「白羅蜜」	1.營造蛙類棲地 2.放養大肚魚 2.使用「蘇力菌」	1.入水口加人防線網 2.放養鴨子 3.夜間拾檢 4.香茅油
慣行蔗田	皮蔗術	白網術	金花蟲	水螟蟲	福壽螺
防治資材	使用「擴克拉羅」	使用「福多寧」	使用「陶斯松」	使用「陶斯松」去蟲能	使用「耐克羅」或者...

三苯砷錫，對人類健康存在重大威脅，以及對自然環境和生態系統有著嚴重和長期的影響。



慣行農法-一罐農藥·病蟲螺草·一次搞定!



三苯砷錫，曾被作為殺菌劑使用的有機錫化合物，並已被證實對人類健康存在重大威脅，以及對自然環境和生態系統有著嚴重和長期的影響，而遭許多國家禁止製造和使用。(維基百科)

綠保農法的實踐



友善大地 承諾與使命
讓您真知道·農場心體驗



陪伴官田-綠色保育水塘保育計劃



- 2011年定地保農友人數 7人, 栽種面積約 3公頃
- 2012年定地保農友人數 15人, 栽種面積約 8公頃
- 2015年定地保農友人數 近30人, 栽種面積近 20公頃
- 2016年定地保農友人數 近30人, 栽種面積近 40公頃

友善大地 承諾與使命
讓您真知道·農場心體驗



冠軍班長說：「班員們辛苦種出好吃無毒的菱鄉米，我當然搶頭香囉！」



用 FinePrint 列印 可在 www.fineprint.com 訂購

《簽到表》(必要，請勿刪)

簽到表					簽退表					
預約電話: 189594 預約日期: 10/30(AM 11:30) ~ 10/30(AM 15:30) 報名日期: 10/30(AM 11:30) ~ 10/25(AM 12:00) 訂票日期: 國內(綠線)及: 訂票於各項在地食材, 專員及農友協助訂票 訂票日期: 國內(綠線)及: 訂票於各項在地食材, 專員及農友協助訂票 訂票日期: 國內(綠線)及: 訂票於各項在地食材, 專員及農友協助訂票					預約電話: 189594 預約日期: 10/30(AM 11:30) ~ 10/30(AM 15:30) 報名日期: 10/30(AM 11:30) ~ 10/25(AM 12:00) 訂票日期: 國內(綠線)及: 訂票於各項在地食材, 專員及農友協助訂票 訂票日期: 國內(綠線)及: 訂票於各項在地食材, 專員及農友協助訂票 訂票日期: 國內(綠線)及: 訂票於各項在地食材, 專員及農友協助訂票					
排班表	班別	班名	班級	姓名	簽到	班別	班名	班級	姓名	簽退
1	4	東區 大同國小	正式教師	張芳玲	張芳玲	17	北區 大港國小	正式教師	林士郁	林士郁
2	13	東區 東光國小	正式教師	許芳朝	許芳朝	18	北區 公園國小	正式教師	蕭淑芬	蕭淑芬
3	58	東區 東光國小	代理教師	陳健華	陳健華	19	北區 賢北國小	正式教師	洪美足	洪美足
4	31	東區 崇學國小	代理教師	郭宗穎	郭宗穎	20	安平 慈濟高小	正式教師	吳慧芳	吳慧芳
5	32	東區 博愛國小	正式教師	羅文芳	羅文芳	21	23 安平 新南國小	正式教師	楊麗玲	楊麗玲
6	44	東區 復興國小	正式教師	楊貞月	楊貞月	22	49 安南 土城國小	正式教師	林育正	林育正
7	28	東區 裕文國小	正式教師	梁雅貞	梁雅貞	23	48 安南 安順國小	正式教師	黃俊榮	黃俊榮
8	35	東區 裕文國小	正式教師	鄭宇淵	鄭宇淵	24	2 安南 安慶國小	正式教師	謝怡寧	謝怡寧
9	41	中西區 永福國小	正式教師	潘慧妮	潘慧妮	25	7 安南 安慶國小	正式教師	蔣佩瑜	蔣佩瑜
10	42	中西區 永福國小	代理教師	宋方琦	宋方琦	26	59 安南 海佃國小	正式教師	李建璋	李建璋
11	54	中西區 永福國小	正式教師	郭惠玲	郭惠玲	27	25 安南 海東國小	正式教師	吳淑琪	吳淑琪
12	34	中西區 成功國小	正式教師	姚美朗	姚美朗	28	27 安南 海東國小	正式教師	趙建智	趙建智
13	16	中西區 進學國小	正式教師	曾黛玲	曾黛玲	29	36 南區 永華國小	正式教師	張志民	張志民
14	55	北區 大光國小	正式教師	柯慶育	柯慶育	30	18 南區 喜樹國小	正式教師	吳妙芬	吳妙芬
15	56	北區 大光國小	正式教師	陳貴芳	陳貴芳	31	50 仁德 文賢國小	正式教師	劉育菁	劉育菁
16	43	北區 大港國小	正式教師	楊志偉	楊志偉	32	1 仁德 德南國小	正式教師	陳育瑜	陳育瑜

