



【食在好玩】專欄-4月

飲食紅綠燈

2012.4.19 修訂

「飲食紅綠燈」是一個利用兒童熟悉的交通號誌來教導他們選擇正確食物的遊戲，「紅燈停，綠燈行」表示應多選擇綠燈食物，避開紅燈食物。

綠燈食物是新鮮、天然、適度烹煮調味食物，如胚芽米飯、清蒸魚、炒青菜、新鮮水果等，這些食物的營養素熱量密度較高，在三餐中選擇搭配，可獲取一天所需的營養素，又不致攝取過多熱量。

油、鹽、糖含量高的食物被歸類為紅燈。油的來源可能是食物本身含油脂較高，如五花肉、香腸，也可能是在烹調或加工時加入了過多的油，如炸薯條、酥皮。

鹽和糖是歷史最悠久的添加物，食物以鹽醃或糖漬可延長保存期限，但卻容易使我們吃入過多的鈉或熱量，增加高血壓與肥胖的風險。

兒童對食物的喜好，受先天遺傳、家庭飲食習慣及外界環境三方面影響，其中「外界環境」已有很大的改變 -- 高油高鹽高糖的食物容易取得、食物份量愈來愈大、電視媒體廣告的影響、食品加工技術的發達等等，學者們稱現今之環境為「易肥胖」環境(obesogenic environment)。

家庭應該是養成正確飲食習慣的重要場所，因此鼓勵家長利用「飲食紅綠燈」的方式，教導孩子對於食物有正確的辨別知識。

小知識：營養素密度

定義：指每一大卡所能提供的營養素含量。

說明：以鈣為例，乳製品中，每一大卡的低脂奶可提供 2.6 毫克鈣，全脂奶可提供 1.7 毫克，而香草冰淇淋則提供 0.38 毫克，約只有低脂牛奶的 1/7。

所以，低脂奶是鈣營養素密度高的食物。



飲食紅綠燈(範例)			
油、鹽、糖 少		油、鹽、糖 多	
	綠燈	紅燈	
水果類			
	芭樂	芭樂乾	
	柳橙	市售 20% 柳橙汁	
蔬菜類			
	涼拌黃瓜	醬瓜	
五穀根莖類			
	全麥吐司	可頌	
	烤地瓜	炸薯條	



	胚芽米飯	炒飯	
豆魚肉蛋類			
	豆腐	炸臭豆腐	
	蒜泥里肌肉	五花肉	
	蒸蛋	鹹蛋	
	清蒸魚	炸魚排	
低脂乳品類			
	低脂奶	甜筒	
其他類			
	水	碳酸飲料	



健康飲食的訣竅

1. 吃食物原本的樣子

爲什麼柳橙是綠燈，市售柳橙汁及柳橙果醬是紅燈食物？那是因爲搾成柳橙汁後，原先整顆柳橙中含有的豐富纖維、維他命 C 及其他植化素便會流失一部分。至於柳橙果醬，則會再加入糖及果膠。

2. 多下廚，少外食！

現代人生活步調快速，很少有人有時間或願意親自下廚，寧願選擇外食。但是因爲口味、烹調習慣及增加賣相的原因，外食常添加過多的油鹽糖，也常爲壓低食材成本而使用較多加工食品。

盡量親自下廚，利用好的食材簡單烹調，才能確保我們吃下適量油鹽糖。

3. 越便利，越危險！

速食和市面上常見的便利包、微波及冷凍食品，爲了壓低成本、方便保存、利於運送及賣相美觀等原因，常會添加太多油、糖、鹽、人工色素及防腐劑等等原料…。

購買便利性越高的商品，會讓人吃進太多不是自己需要的添加物及熱量，造成自身健康的危險。



教案

課程主題	飲食紅綠燈
適用對象	5 至 10 歲小朋友及其家長
時 間	40 分鐘
課程目標	瞭解何謂「紅燈」及「綠燈」的食品
教案大綱	1. 利用圖卡介紹「紅燈」及「綠燈」食物的定義。 2. 分組競賽：利用圖卡進行闖關及搶達遊戲。
材料	1. 各式食品圖卡
器材	2. 紅燈及綠燈之牌子
活動方式	1. 以簡報介紹飲食紅綠燈的觀念。 2. 設置關卡，讓小朋友依序至各關卡回答食物為「紅燈」或「綠燈」，答對即可過關或領取積分。
注意事項	圖卡文字標示部分可加上注音，方便年齡層較小之學童閱讀。





延伸閱讀

1. 董氏基金會營養教育資訊。 www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_012.asp
2. 台灣地區食品營養成份資料庫。 <http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/>
3. Birch L.L. (2011) Promoting children' s healthy eating in obesogenic environments: Lessons learned from the rat . Physiology & Behavior 104:641-645.

發刊頻率

配合每月第二期主婦聯盟電子報發刊，下次發刊期為 2012.5.17

課程設計

主婦聯盟環境保護基金會 消費品質委員會

聚會時間

每週二 10:00-12:00 主婦聯盟環境保護基金會會議室

課程洽詢

主婦聯盟環境保護基金會 秘書處 02-23686211 / service@huf.org.tw

歡迎加入基金會志工的行列!!!