

筹划，买菜，省钱，烹制

第一课：筹划一顿饭



这节课针对的“筹划，买菜，省钱，烹制”的项目：

1. 您多常提前筹划下一顿饭？
2. 您多常会使用购物单去买菜？
3. 您吃的饭中食物多样吗？
4. 您多常在月底前把家里所有的食品吃光？

欢迎与介绍——5 分钟

1. 欢迎参加者来到“筹划，买菜，省钱，烹制”（PSSC）
2. 介绍你自己和 UCCE，简单概括 PSSC。

品尝食物，收集数据——15 分钟

1. 让参加者品尝一个低成本，季节性，健康，和准备时间低于10分钟的食物，并提供食谱。这应该会给参加者一个好玩，温馨的第一堂课。
2. 当他们在品尝食物的时候，告诉他们，我们会收集他们的一些信息。让他们知道，这些信息是我们的资助者需要的，也会帮忙确保我们的教学有效。
3. 把PSSC清单和人口统计单分发给他们，解释如何完成这两个表格。让他们知道，收集的资料会被保密，我们尊重他们的隐私。

抛砖引玉——5 分钟

1. 问参与者们，对他们来说，以下哪些项目最重要：省时间，省钱，不要在月底前把家里所有的食品吃光，还是健康的食物和零食？一个一个把这些项目念出来，并让他们举手显示哪个对他们最重要。把每个项目举手的人数写下来。

时间：60 分钟

欢迎与介绍	5 分钟
品尝食物·收集数据	15 分钟
抛砖引玉	5 分钟
补充	15 分钟
应用	15 分钟
结束	5 分钟

目的：

参与者会学会如何：

- 用降价的食品制作一顿饭的计划
- 写一个买菜购物清单

资料：

- PSSC加入清单和人口统计单
- 品尝食物的材料和菜谱
- USDA MyPlate 和 MyHealthyPlate 的海报
- 筹划饮食的重要性的活动挂图纸
- 超市的广告
- 补充资料: 买菜购物单或其他受批准的知识补充资料。
- 资料和工作表：
 - *My Healthy Plate*
 - 准备您的家庭聚餐菜单
 - 我的目标

准备工作：

阅读“教学者实施 ESBA 指导册”第 37-38 页，关于设目标的文章，和“第三课：筹划，买菜，省钱”第 68-70 页，关于筹划一日三餐和写买菜购物清单的文章。



筹划，买菜，省钱，烹制

第一课：筹划一顿饭



2. 把以上的四个项目和筹划健康饮食联系起来。比如，如果最多人想省钱，您可以说：“大家如果提前筹划，你们可以以最好的价钱买健康的食物。这会省你们很多钱。”

补充 ————— 15 分钟

MyPlate 与 My Healthy Plate

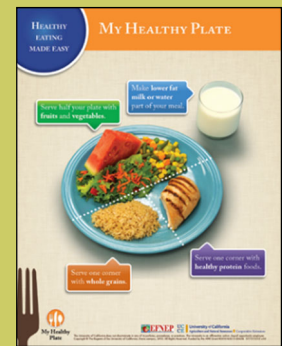
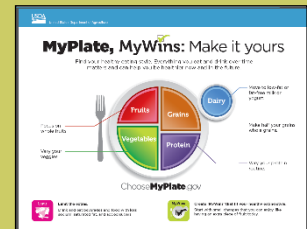
1. 告诉他们，今天的课是关于健康饮食，还有筹划会如何帮您获得健康的每一顿饭。
2. 讨论“健康的一顿饭”是什么。用USDA的MyPlate海报介绍MyPlate此概念。举例说明每一个食物组中的一些食物，并让他们也分享每一个食物组中他们最喜欢吃的食物。
3. 下面，用MyHealthyPlate海报显示一个健康的一顿饭。向他们解释，MyHealthyPlate跟MyPlate是一样的，但有真正的食物的图像。重点指出：盘子的一般都应该是水果蔬菜。把MyHealthyPlate的说明分发给大家（如果没有MyHealthyPlate的说明或海报，用MyPlate海报）。

从筹划开始

1. 向他们解释筹划饮食为何重要。用那个有以下原因的活动挂图纸：
 - **省时间**。筹划每一顿饭确保您有所有做那顿饭需要的用品。这会帮您避免最后一分钟去超市买东西。
 - **省钱**。筹划会让您利用每周特价和优惠卷。按购物清单买菜也会帮您省钱，因为您不会买不需要的食物。用优惠卷之前，先确保那会比平时更省钱。
 - **减少在月底前把家里所有的食品吃光的可能性**。细心的预算和筹划会帮你更有效的用您的买菜钱。您到月底还有食物的机率会更高。
 - **饮用健康的食物和零食**。如果您提前考虑每一顿饭和零食，您选健康的食物机率会更高。

教学者的提示：

如果您教的组较大，用分发出去的资料会比较容易看。



强调：“您多久会在做饭前筹划一次那顿饭？”

最理想的回答是：“几乎每次都会。”

强调：“您多常用买菜清单去买菜？”

最理想的回答是：“几乎每次都会。”

强调：“您多常在月底前把家里所有的食品吃光？”

最理想的回答是：“从来不会。”

强调：“您吃的饭中有没有各种各样的食物？”

最理想的回答是：“几乎每次都有。”



筹划，买菜，省钱，烹制

第一课：筹划一顿饭



2. 接下来，向他们解释，筹划一顿饭有很多步骤。讨论以下步骤：

第一步：看看自己有什么食物。 当您在决定晚餐做什么的时候，先看看家里有什么食物，确保已有的食物不会过期。先用这些食物会确保它们不会被浪费，也省钱。

第二步：看看有没有降价的食物。 为了省钱，用一些比较便宜的食物。围绕这些降价的食物筹划您的一日三餐是一个很好的技巧。比如，我们看到碎牛肉这个星期降价，所以我们计划着做意大利面。

第三步：完成那顿饭。 把做意大利面需要的食品写下来。参考 MyPlate 的食物组，加一些水果蔬菜，完成这顿饭。

第四步：写个买菜单。 把这些食品放上买菜购物单，把每一样食物的量也写下来。

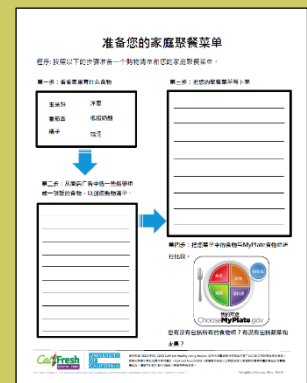
参与者的提示：

鼓励参与者让他们的孩子帮忙筹划，准备一日三餐和零食。小孩吃自己帮忙筹划，准备的饭的机率会比较高。

应用 ————— 15 分钟

筹划个晚餐菜谱，写个买菜购物单

1. 让他们分成2-4个人的小组。
2. 把“准备您的家庭晚餐菜单”的作业纸分发给他们（每人一份）。
3. 把附近的超市的周刊广告分发给他们（每组一份）。
4. 告诉他们，作业纸上有写“家里已有”的食物。
5. 向他们解释，他们应该用“家里已有”的食物筹划一顿饭，并用那些广告上的食物写一个买菜购物单。
6. 让他们写一个晚餐菜谱（应该包括主餐，小菜，和饮料）。把此菜谱与MyPlate的食物组进行比较，看看他们有没有包括至少5个食物组中的3个食物组。看看那顿饭是否有一半都是蔬菜水果。
7. 问问有没有人愿意分享他们组计划的晚餐。让他们分享，他们是如何用那些广告筹划那顿饭的，还有他们决定买的是什么食物。



筹划，买菜，省钱，烹制

第一课：筹划一顿饭



结束 ————— 5 分钟

1. 问大家他们有没有什么疑问。
2. 复习筹划饮食的重要性：
 - **省时间**。筹划每一顿饭确保您有所有做那顿饭需要的用品。这会帮您避免最后一分钟去超市买东西。
 - **省钱**。筹划会让您利用每周特价和优惠券。用买菜单买菜也会帮您省钱，因为您不会买不需要的食物。用优惠券之前，先确保那会比平时更省你钱。
 - **减少在月底前把家里所有的食品吃光的可能性**。细心的预算和筹划会帮你更小心地用您的买菜钱。您到月底还有食物的机率会更高。
 - **饮用健康的食物和零食**。如果您提前考虑每一顿饭和零食，您选健康的食物的机率会更高。
3. 让大家看他们的“我的目标”作业纸。让他们从以下选一个目标，下堂课之前试试。
 - 我会用我的购物清单去买菜。
 - 我会再次制作一个晚餐的菜单。
 - 我回家后会做我今天在课上计划好的菜，给我的家人吃。
 - 这个星期，我会让我的孩子参与某一顿饭的计划和准备工作。

告诉他们，下节课，你会问他们有没有人想分享他们的目标进的怎么样。



筹划，买菜，省钱，烹制

第一课：筹划一顿饭



带回家的课堂资料

让他们把在课上用的资料带回家，与家人分享。以下资料都可以让他们带回家：

1. My Healthy Plate 作业纸
2. “准备您的家庭晚餐菜单” 作业纸
3. “我的目标” 作业纸
4. 品尝的食物的菜谱
5. 补充资料: “筹划，买菜，省钱，烹制” 买菜购物单或其他受批准的知识补充资料。

第一课资料网页

以下资料不是 CalFresh Healthy Living, UC 制作的。可以通过以下链接看资料：

- “MyPlate” 小海报
英文版: https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/mini_poster.pdf
西班牙语版: https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/Mini-Poster_Spanish_508_0.pdf

