

# 籌劃，買菜，省錢，烹製

## 第一課：籌劃一頓飯



這節課針對的“籌劃，買菜，省錢，烹製”的列表項目：

1. 您多常提前籌劃下一頓飯？
2. 您多常會使用購物單去買菜？
3. 您吃的飯中食物多樣嗎？
4. 您多常在月底前把家裡所有的食品吃光？

### 歡迎與介紹——5 分鐘

1. 歡迎參加者來到“籌劃，買菜，省錢，烹製”（PSSC）
2. 介紹你自己和 UCCE，簡單概括 PSSC。

### 品嚐食物，收集數據——15 分鐘

1. 讓參加者品嚐一個低成本，季節性，健康，和準備時間低於10分鐘的食物，並提供食譜。這應該會給參加者一個好玩，溫馨的第一堂課。
2. 當他們在品嚐食物的時候，告訴他們，我們會收集他們的一些信息。讓他們知道，這些信息是我們資助者需要的，也會幫忙確保我們的教學有效。
3. 把PSSC清單和人口統計單分發給他們，解釋如何完成這兩個表格。讓他們知道，收集的資料會被保密，我們尊重他們的隱私。

### 拋磚引玉——5 分鐘

1. 問參與者們，對他們來說，以下哪些項目最重要：省時間，省錢，不要在月底前把家裡所有的食品吃光，還是健康的食物和零食？一個一個把這些項目念出來，並讓他們舉手顯示哪個對他們最重要。把每個項目舉手的人數寫下來。

#### 時間：60 分鐘

歡迎與介紹	5 分鐘
品嚐食物，收集數據	15 分鐘
拋磚引玉	5 分鐘
補充	15 分鐘
應用	15 分鐘
結束	5 分鐘

#### 目的：

參與者會學會如何：

- 用降價的食品製作一頓飯的計劃
- 寫一個買菜購物清單

#### 資料：

- PSSC加入清單和人口統計單
- 品嚐食物的材料和菜譜
- USDA MyPlate 和 My Healthy Plate 的海報
- 籌劃飲食的重要性的活動掛圖紙
- 超市的廣告
- 補充資料：買菜購物單或其他受批准的知識補充資料。
- 資料和作業紙：
  - *My Healthy Plate*
  - 準備您的家庭聚餐菜單
  - 我的目標

#### 準備工作：

閱讀“教學者實施 ESBA 指導冊”第 37-38 頁，關於設目標的文章，和“第三課：籌劃，買菜，省錢”第 68-70 頁，關於籌劃一日三餐和寫買菜購物清單的文章。



# 籌劃，買菜，省錢，烹製

## 第一課：籌劃一頓飯



2. 把以上的四個項目和籌劃健康飲食聯繫起來。比如，如果最多人想省錢，您可以說：“大家如果提前籌劃，你們可以以最好的價錢買健康的食物。這會省你們很多錢。”

### 補充 \_\_\_\_\_ 15 分鐘

#### MyPlate 與 My Healthy Plate

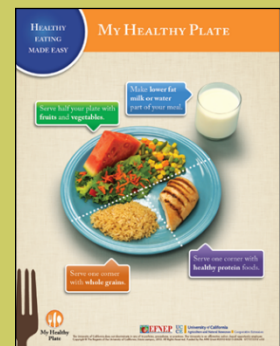
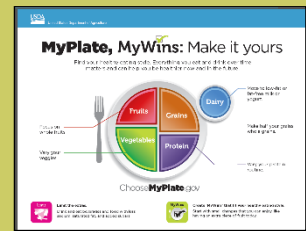
1. 告訴他們，今天的課是關於健康飲食，還有籌劃會如何幫您獲得健康的每一頓飯。
2. 討論“健康的一頓飯”是什麼。用USDA的MyPlate海報介紹MyPlate此概念。舉例說明每一個食物組中的一些食物，並讓他們也分享每一個食物組中他們最喜歡吃的食物。
3. 下面，用MyHealthyPlate海報顯示一個健康的一頓飯。向他們解釋，MyHealthyPlate跟MyPlate是一樣的，但有真正的食物的圖像。重點指出：盤子的一般都應該是水果蔬菜。把MyHealthyPlate的說明分發給大家（如果沒有MyHealthyPlate的說明或海報，用MyPlate海報）。

#### 從籌劃開始

1. 向他們解釋籌劃飲食為何重要。用那個有以下原因的活動掛圖紙：
  - **省時間**。籌劃每一頓飯確保您有所有做那頓飯需要的用品。這會幫您避免最後一分鐘去超市買東西。
  - **省錢**。籌劃會讓您利用每週特價和優惠卷。按購物清單買菜也會幫您省錢，因為您不會買不需要的食物。用優惠卷之前，先確保那會比平時更省你錢。
  - **減少在月底前把家裡所有的食品吃光的可能性**。細心的預算和籌劃會幫你更有效的用您的買菜錢。您到月底還有食物的機率會更高。
  - **飲用健康的食物和零食**。如果您提前考慮每一頓飯和零食，您選健康的食物的機率會更高。

教學者的提示：

如果您教的組較大，用分發出去的資料會比較容易看。



強調：“您多久會在做飯前籌劃一次那頓飯？”

最理想的回答是：“幾乎每次都會。”

強調：“您多常用買菜清單去買菜？”

最理想的回答是：“幾乎每次都會。”

強調：“您多常在月底前把家裡所有的食品吃光？”

最理想的回答是：“從來不會。”

強調：“您吃的飯中有沒有各種各樣的食物？”

最理想的回答是：“幾乎每次都有。”



# 籌劃，買菜，省錢，烹製

## 第一課：筹划一頓飯



2. 接下來，向他們解釋，籌劃一頓飯有很多步驟。討論以下步驟：
- 第一步：看看自己有什麼食物。** 當您在決定晚餐做什麼的時候，先看看家裡有什麼食物，確保已有的食物不會過期。先用這些食物會確保它們不會被浪費，也省錢。
- 第二步：看看有沒有降價的食物。** 為了省錢，用一些比較便宜的食物。圍繞這些降價的食物籌劃您的一日三餐是一個很好的技巧。比如，我們看到碎牛肉這個星期降價，所以我們計劃著做意大利面。
- 第三步：完成那頓飯。** 把做意大利面需要的食品寫下來。參考 MyPlate 的食物組，加一些水果蔬菜，完成這頓飯。
- 第四步：寫個買菜單。** 把這些食品放上買菜購物單，把每一樣食物的量也寫下來。

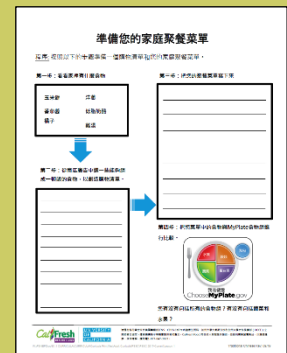
參與者的提示：

鼓勵參與者讓他們的孩子幫忙籌劃，準備一日三餐和零食。小孩吃自己幫忙籌劃，準備的飯的機率會比較高。

### 應用 15 分鐘

#### 籌劃個晚餐菜譜，寫個買菜購物單

- 讓他們把自己分成2-4個人的小組。
- 把“準備您的家庭晚餐菜單”的作業紙分發給他們（每人一份）。
- 把附近的超市的周刊廣告分發給他們（每組一份）。
- 告訴他們，作業紙上有寫“家裡已有”的食物。
- 向他們解釋，他們應該用“家裡已有”的食物籌劃一頓飯，並用那些廣告上的食物寫一個買菜購物單。
- 讓他們寫一個晚餐菜譜（應該包括主餐，小菜，和飲料）。把此菜譜與MyPlate的食物組進行比較，看看他們有沒有包括至少5個食物組中的3個食物組。看看那頓飯是否有一半都是蔬菜水果。
- 問問有沒有人願意分享他們組計劃的晚餐。讓他們分享，他們是如何用那些廣告籌劃那頓飯的，還有他們決定買的是什麼食物。



# 籌劃，買菜，省錢，烹製

## 第一課：籌劃一頓飯



結束 ————— 5 分鐘

1. 問大家他們有沒有什麼疑問。
2. 複習籌劃飲食的重要性：
  - **省時間**。籌劃每一頓飯確保您有所有做那頓飯需要的用品。這會幫您避免最後一分鐘去超市買東西。
  - **省錢**。籌劃會讓您利用每週特價和優惠卷。用買菜單買菜也會幫您省錢，因為您不會買不需要的食物。用優惠卷之前，先確保那會比平時更省你錢。
  - **減少在月底前把家裡所有的食品吃光的可能性**。細心的預算和籌劃會幫你更小心地用您的買菜錢。您到月底還有食物的機率會更高。
  - **飲用健康的食物和零食**。如果您提前考慮每一頓飯和零食，您選健康的食物的機率會更高。
3. 讓大家看他們的“我的目標”作業紙。讓他們從以下選一個目標，下堂課之前試試。
  - 我會用我的購物清單去買菜。
  - 我會再次製作一個晚餐的菜單。
  - 我回家後會做我今天在課上計劃好的菜，給我的家人吃。
  - 這個星期，我會讓我的孩子參與某一頓飯的計劃和準備工作。
4. 告訴他們，下節課，你會問他們有沒有人想分享他們的目標進展的怎麼樣。



# 籌劃，買菜，省錢，烹製

## 第一課：筹划一顿饭

### 帶回家的課堂資料

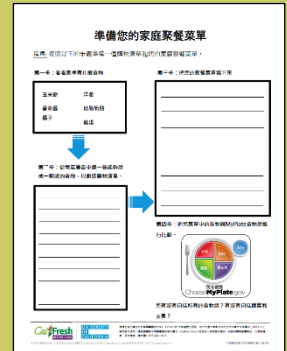
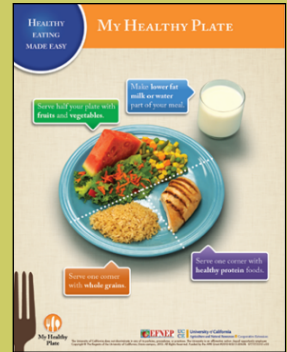
讓他們把在課上用的資料帶回家，與家人分享。以下資料都可以讓他們帶回家：

1. My Healthy Plate 作業紙
2. “準備您的家庭晚餐菜單” 作業紙
3. “我的目標” 作業紙
4. 品嚐的食物的菜譜
5. 補充資料: “籌劃，買菜，省錢，烹製” 買菜購物單或其他受批准的知識補充資料。

### 第一課資料網頁

以下資料不是 CalFresh Healthy Living, UC 製作的。可以通過以下鏈接看資料：

- “MyPlate” 小海报  
英文版: [https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/mini\\_poster.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/mini_poster.pdf)  
西班牙語版: [https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/Mini-Poster\\_Spanish\\_508\\_0.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/Mini-Poster_Spanish_508_0.pdf)



本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持，由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者和雇主。获得重要的营养信息，请访问: [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)。

