

筹划，买菜，省钱，烹制

第二课：使用食品标签

这节课针对的“筹划，买菜，省钱，烹制”的项目：

1. 当您为家庭的一日三餐做决定时，您是否经常考虑到健康的食品选择？
2. 您是否经常通过食品标签上的“营养成分”选择食品？

欢迎与介绍 ————— 10 分钟

1. 欢迎参与者回到 *筹划，买菜，省钱，烹制*。
2. 简单复习第 1 课的主要内容和目标。目标包括：
 - 我会用我的购物清单去购买食品杂货。
 - 我会制定一份新的晚餐菜单。
 - 我会为我的家人制作我在课堂上计划的一餐饭菜。
 - 我会让我的孩子在这周计划并准备一餐饭菜。
3. 接下来，让参与者和旁边的人分享他们上周选择执行的目标，还有他们是否完成了目标。
4. 请一位参与者自愿分享是否完成了自己的目标。如果完成了，恭喜他们。如果没有完成，提一些有帮助的建议或者让小组提建议。如时间允许，再请一人自愿分享。

抛砖引玉 ————— 5 分钟

首先，询问参与者他们是否阅读过“营养成分”表，再展示麦片包装盒上的营养成分表。询问他们会注意营养成分表上的哪些内容。然后，提问营养成分表会如何帮助他们做决定购买哪些食品？

补充和应用 ————— 35 分钟

1. 告诉参与者他们今天会学习食品标签上的营养成分表。这是一个能帮助他们在超市选择健康食品的简单工具。一般会在食品包装的一侧或背面找到。



时长: 60 分钟

介绍	10 分钟
抛砖引玉	5 分钟
补充和应用	35 分钟
食品品尝	5 分钟
结束	5 分钟

目标：

参与者会学到如何：

- 使用食品标签上的营养成分表和原料列表做出更健康的选择。
- 了解他们通常吃麦片的份量是否与标签上标注的食用分量不同。
- 选择一种每份糖含量为6克或以下的麦片。

材料*：

- 为测量和品尝的麦片
- 各种糖含量不同的带有营养成分表和原料列表的麦片包装盒
- 2 个碗
- 量杯和量匙
- 1杯糖
- 课程材料和学习单：
 - 健康饮食食品标签
 - 给我看看糖
 - 我的目标
- 巩固物品 — 量杯或其他经批准的物品

准备：

- 复习 ESBA 第三课：计划，购买，节省第78-82页关于食品标签的背景资料。



筹划，买菜，省钱，烹制

第二课：使用食品标签



- 告诉参与者他们也会学到关于营养成分表的更新。解释课上展示的部分包装盒可能会继续使用原版的营养成分表。因为食品公司被要求在2020年7月前更新食品包装上的标签。
- 分发 **健康饮食食品标签** 学习单。
- 解释营养成分表包含多个部分。今天的课程会教他们如何通过营养成分表了解一个食品的食用分量和每份的总糖含量和添加糖含量。
- 一边讲解一边指出 **健康饮食食品标签** 学习单上注明的食品标签的每餐份量，总糖含量和添加糖含量。

每餐份: 注意看食用分量。食品标签上的食用分量可能与通常一次食用的份量不同。

总糖含量和添加糖含量: 总糖含量和添加糖含量是根据包装上的食用分量而定的。

- 请参与者指出 **健康饮食食品标签** 学习单上两个食品标签的食用分量，并请一人说出原版和新版标签的食用分量。
- 分发各种麦片包装盒。请参与者找出他们麦片包装盒上的食用分量。
- 请一人自愿走到前面。请他们将大概的一人份量麦片倒入碗中。再请他们量出包装盒上的食用分量。在这个活动中使用加糖麦片。
- 现在，对比他们通常食用的一人份量和包装盒上的食用分量。哪个多一点？

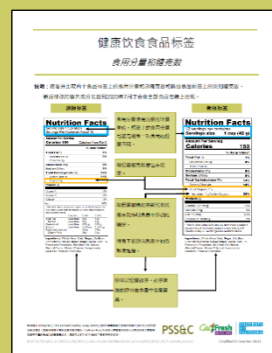
讨论: 指出食用分量和通常食用的份量之间的区别。食品标签上的全部内容，包括卡路里数，都是根据食用分量计算的。

- 指向学习单上的总糖量和添加糖量。向参与者解释营养物通常是以克 (g) 或毫克 (mg) 为单位的。这些都是很轻的重量单位。
- 请参与者在他们的学习单上找出新版标签的总糖量和添加糖量的克数，并请一人说出答案。

巩固 “当您为家庭的一日三餐做决定时，您是否经常考虑到健康的食品选择？”

理想答案是:

“几乎随时都会”。



巩固 “您是否经常通过食品标签上的‘营养成分’选择食品？”

理想答案是:

“几乎随时都会”。

筹划，买菜，省钱，烹制

第二课：使用食品标签



12. 接下来，请参与者在他们的麦片包装盒上找出总糖量和添加糖量，并说出答案。说明含有干果的麦片的总糖含量会比较高。说明干果中的糖类是天然的，不是添加的。如时间允许，请参与者将麦片包装盒按照总糖量，从每份最低到最高，进行排序。

讨论：糖有很多种类。天然糖是谷物，水果，和牛奶中含有的糖，是食物本身的一部分。添加糖是在食品加工时添加的糖，例如玉米糖浆，蔗糖，和红糖。添加糖应该限制使用。总糖量包括天然糖和添加糖。

13. 分发 *给我看看糖* 课程材料。指出不同类型的糖。告诉参与者他们会阅读自己的麦片包装盒上的原料列表，并试着找出这些糖类。（**注意-这份课程材料还没有根据新版的营养成分表更新。**）
14. 请参与者找出他们麦片包装盒上的原料列表，并试着找出添加糖。他们找出了多少种糖？这些糖类在包装盒上的名称都是什么？
15. 复习如何按茶匙计量一个食品中的糖。

如何计量糖：将糖的克数除以4，得出麦片中糖的茶匙数。

16. 请一位参与者自愿量出在第8步量出的麦片中的糖份。这是参与者通常食用麦片的份量。然后，请他们量出麦片上标写的食用分量中的糖份，再按茶匙计量。
17. 询问参与者：他们觉得这种麦片是一个健康的选择吗？为什么？

食品品尝—————5 分钟

1. 品尝一种低价，全麦，未加糖的麦片。选择一种每份添加糖含量为6克或以下的麦片。

品尝的麦片可以用来做一份什锦干果在课上品尝。

筹划，买菜，省钱，烹制

第二课：使用食品标签



2. 询问参与者他们以前是否吃过这种麦片。品尝之后，问他们是否会给家人吃这种麦片。
3. 提醒他们，妇女，婴儿和儿童 (WIC) 建议选择每份糖含量为6克或以下的麦片。

结束 ————— 5 分钟

1. 询问参与者他们是否有任何问题。
2. 从现在到下节课之前需要考虑的问题：
 - 阅读食品标签会怎样帮助您选择健康的麦片？
 - 学会了如何在食品包装上找出食用分量，糖含量和原料列表之后，您会将这个方法运用到购买其他哪些食品上呢？
3. 请参与者看 *我的目标* 学习单。请他们选择去尝试完成一个目标。例如：
 - 我会通过阅读营养成分表选择一种每份糖含量为6克或以下的谷类早餐。
 - 我会阅读多种小吃的营养成分表并选择一种每份糖含量最少的。
 - 我会查看一种大包装小吃的食用份量并将小吃分成小份在点心时食用。
 - 我会将我通常喝饮料的份量和食品标签上的食用分量进行对比。说明你会在下节课请他们自愿分享目标完成的情况。



筹划，买菜，省钱，烹制

第二课：使用食品标签

课程带回家的材料

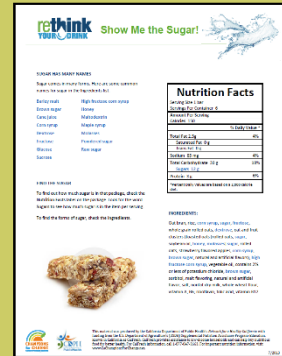
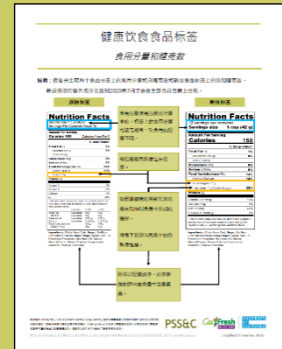
鼓励参与者于家人分享他们今天学到的内容。提供以下材料/学习单和巩固物品让参与者带回家：

1. 健康饮食食品标签学习单
2. 给我看看糖 课程材料
3. 我的目标学习单
4. 巩固物品 — 量杯或其他经批准的物品

第二课学习单链接

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

- 给我看看糖 课程材料
英语版和西班牙语版: <https://uccalfresh.ucdavis.edu/curriculum/adult/PSSC>



*CalFresh Healthy Living, UC does not provide any endorsement to the products used in this lesson.

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.

Materials adapted from Lesson 3 of the Eating Smart, Being Active Curriculum, revised 2017.

