

仁愛國小健康促進月營養衛教宣導影片劇本

第壹段

- ✓ 主題：美若添纖-天天五蔬果篇
- ✓ 角色：公主、白馬王子、小矮人
- ✓ 劇情：

白馬王子：我今天終於可以把漂亮的彩虹公主娶回家了！

（掀開頭巾）彩虹公主（抖…）妳怎麼面有菜色，滿臉痘痘，一點也不像以前的好氣色了！變成菜色公主了…

彩虹公主：（抱肚）嗚…人家肚子不舒服…已經三天沒嗯嗯了…嗚…

白馬王子：公主、公主妳怎麼了？（緊張）

小矮人：（鄙視）一定是公主不愛吃蔬菜水果才會便秘！

彩虹公主：人家害怕又吃到毒蘋果嘛…嗚…

小矮人：蔬菜水果含有很多纖維，是刺激腸蠕動，保持腸道通暢的好朋友，小朋友每天要吃5份，成年女性7份，成年男性9份。

- 畫面介紹：膳食纖維的優點

一份的各種蔬菜圖片、一份的各種水果圖片

一份蔬菜用湯勺裝、用碗裝的圖片、一份水果用碗裝的圖片

彩虹公主：那我每天就要吃四份蔬菜三份水果囉！那我可以喝果汁嗎？

小矮人：果汁的纖維比水果少，無法改善便秘，如果加糖又容易喝下太多熱量而變胖唷！

- 畫面介紹：市售果汁，換算成水果的份量、熱量，與建議量比較。

（一週後）

白馬王子：我今天終於可以把漂亮的彩虹公主娶回家了！（掀巾）

彩虹公主：我又變回原來的彩虹公主了！

- 結束

第貳段

- ✓ 主題：那些年我們一起吃過的零食-營養標示篇
- ✓ 角色：沈佳宜、柯騰、老曹
- ✓ 劇情：(噹...下課鐘響)

柯：耶！下課了，我們去買東西吃吧！

老：好啊！

- 畫面：各種市售零食圖片（洋芋片、巧克力、可樂、泡麵...）

柯、老：好好吃唷！（狂嗑）

（沈經過）

老：是沈佳宜耶！

柯：沈佳宜，妳要吃嗎？（一堆零食）

沈：你們不知道這些零食熱量很高嗎？

柯、老：(面對面) 真的嗎？

沈：食品外包裝上都有營養標示呀！我教你們看！

- 畫面：營養標示包含項目說明
實例計算（洋芋片、汽水）

沈：如果喝完這瓶汽水，它所含的熱量，等於你們要跑操場好幾圈才消耗得掉唷！

柯、老：原來小小標示有這麼大的學問！

- 結束

第參段

- ✓ 主題：紅黃綠燈食物-超級瑪利通關看燈行
- ✓ 角色：超級瑪利、火龍、流氓、公主
- ✓ 劇情：
 - 畫面一：超級瑪利要在每一個關卡選出正確燈號的食物，才能過關救出公主！
 - 背景音樂：超級瑪利
 - 畫面一：GAME START
 - 第一關：關主火龍，題目-珠珍奶茶 1 杯、比菲多 1 瓶、低脂鮮奶 1 盒
關主火龍：請選出綠燈食物。
超級瑪利：(拿起) 比菲多。
關主火龍：(舉牌) 錯誤，比菲多含糖量多，只能偶爾喝，是黃燈食物！
超級瑪利：(拿起) 低脂鮮奶。
關主火龍：低脂鮮奶有豐富蛋白質和鈣質，可以讓你長高長壯，是可以天天喝的綠燈食物。
 - 第二關：關主烏龜，題目-泡麵、油飯、白飯
關主烏龜：請選出紅燈食物。
超級瑪利：(拿起) 泡麵，泡麵經過油炸，調味又複雜，熱量高，當然是紅燈食物！
關主烏龜：(舉牌) 過關。
 - 第三關：關主流氓，題目-蜜餞、果汁、水果拚盤
關主流氓：請選出黃燈食物。
超級瑪利：(思考) 恩…我選水果拚盤。
關主流氓：(舉牌 X) 水果是天然又新鮮，是可以天天吃的綠燈食物！
超級瑪利：原來如此，果汁比水果少了纖維，多加了糖，只能偶爾喝，所以果汁才是黃燈食物！
關主流氓：(舉牌○) 過關。
 - 第四關：關主，題目-洋芋片、PIZZA、烤地瓜
關主：請選出紅燈食物。
超級瑪利：地瓜天然又高纖，是可以天天吃的綠燈食物，PIZZA 有點油，但還是有肉類蔬菜澱粉這些營養素，是可以偶爾吃的黃燈食物，洋芋片油炸的，熱量高營養少，所以洋芋片是紅燈食物！
關主：(舉牌) 答對了！過關。
 - 畫面：The end (超級瑪利與公主)

第肆段

- ✓ 主題：均衡飲食—大家來找碴
- ✓ 畫面一：「小豪是小學五年級學生，身高 150 公分，體重 70 公斤，飲食不均衡，請幫他找出日常飲食中應修正的食物。」
 - 畫面二：小豪的早餐組合，奶茶+奶酥麵包。
 - 畫面三：小豪的午餐組合，香腸便當+養樂多。
 - 畫面四：小豪的點心，雞排+珍珠奶茶。平常飲料：紅茶。
 - 畫面五：小豪的晚餐組合，大麥克漢堡+大杯可樂+炸薯條。
 - 畫面六：請選出小豪的飲食金字塔。
 - 畫面七：小豪應該怎麼修正飲食，才能讓飲食更均衡？