**[每月教材]12月 乳品三兄弟 鈣健康!(乳品類)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 低年級 | 中年級 | 高年級 | 國中 |
| 影片名稱 | [認識優酪乳](https://www.youtube.com/watch?v=8wvy-9oyUlE) | [乳品三兄弟](https://youtu.be/vpjqapK6InY) | [乳製品的奧妙](https://www.youtube.com/watch?v=v2UPjcZ3xig) | [怎麼自製優格呢?](https://youtu.be/NpWWdc-njBA) |
| 影片內容 | 簡述優酪乳的加工，乳品的營養及對人體的好處 | 鮮奶和不同的發酵乳品的營養素及對人體的好處，及如何挑選 | 優酪乳和優格的製作方式、乳品的建議攝取量及其對人體的好處 | 優格的營養及對人體的好處，實作優格的教學，優格料理的變化 |
| 知識核心 | 1. 加工過程及其製品
2. 營養價值
 | 1. 食物特性與挑選
2. 加工過程及其製品
3. 營養價值
 | 1. 食物特性與挑選
2. 加工過程及其製品
3. 營養價值
 | 1. 加工過程及其製品
2. 營養價值
3. 料理與飲食文化
 |
| 來源 | 臺南市政府教育局 | 臺南市政府教育局 | 臺南市政府教育局 | 臺南市政府教育局 |
| 影片名稱 | [認識優格](https://www.youtube.com/watch?v=H_NT49BdM5M) | [乳酸菌真的可以喝進腸道嗎？](https://www.youtube.com/watch?v=qyfU7lYQPUI) | [水果優酪乳可以提升免疫力?!](https://www.youtube.com/watch?v=W6evKVSCGNg&t=185s) | [克服乳糖不耐症](https://www.youtube.com/watch?v=SHlZGkKZxCI) |
| 影片內容 | 教導如何動手做優格，乳製品的營養成分 | 乳酸菌進入腸道的動畫模擬 | 如何製作水果優酪乳及其內含水果的營養素和對人體的好處 | 說明為什麼會有乳糖不耐症?以及如何克服乳糖不耐的方法 |
| 知識核心 | 1. 加工過程及其製品
2. 營養價值
 | 1. 營養價值
 | 1. 營養價值
2. 料理與飲食文化
 | 1. 營養價值
 |
| 來源 | 臺南市政府教育局 | 食力foodNEXT | HealthBuy | 營養師Ricky’s Time |

**說明**

1. **影片連結 : 請先按住ctrl鍵再以滑鼠點選影片名稱連結播放**
2. **請各班於每月底前拍一張成果照上傳(捷徑放在各學年/學年代辦事項內)，感謝配合!**