

校園午餐 與 食農教育 的 美味碰撞 !!



台灣優良農產品
第 888888 號

TAP
產銷履歷農產品

TAIWAN
ORGANIC
有機農產品

溯源農糧產品



0101000001

張明純

國立臺中教育大學通識教育中心兼任講師

苗栗縣、新竹縣、台中市食農教育推動會委員；中興大學有機農業推動中心諮詢顧問

臺中市食安會報、環境教育審議委員會、永續低碳城市及氣候變遷因應技術諮詢小組 委員

關於張明純

曾任職媒體工作，也有長年社區營造推動與輔導經驗(並參與過文建會921災後社區重建專案)，成為母親後，因為關心孩子的成長與未來，進入**主婦聯盟環境保護基金會台中分會**，與姊妹們一同學習、倡議、推廣綠食育，曾任兩屆會長。從101年起連續9年擔任台中市校園午餐健康促進委員會委員，目前也已連續第八年擔任台中市食安會報委員。

在臺中教育大學通識教育中心任教12年，開設「綠色飲食與環境健康」、「環境與永續發展」、「全球化與台灣社會」等通識教育課程，2017年2月起，以「手作食農教育」通識課程打造天空農場成為大學生食農教育基地，在大學開啟對大學生的食農教育教學歷程。

目前擔任：

- 1.台中市政府食安會報委員
- 2.台中市、苗栗縣、新竹縣食農教育推動會委員
- 3.台中市環境教育基金會委員、永續低碳城市及氣候變遷因應技術諮詢小組委員
- 4.農糧署/中興大學有機農業推動中心 諮詢顧問
- 5.農業部農村水保署南投分署農村綠色照顧、青年回鄉行動獎勵計畫 審查與輔導訪視委員
- 6.台中市、苗栗縣社區營造推動會委員

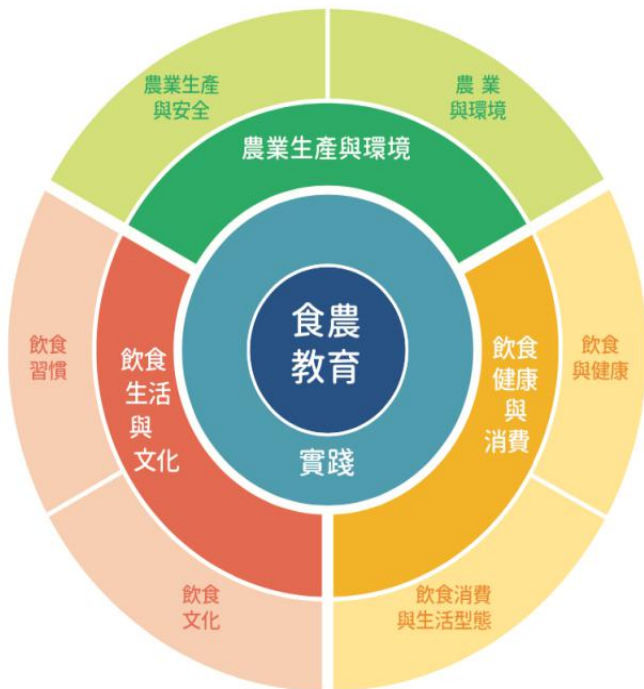


甚麼是食農教育？

◎食農教育法第三條，對食農教育的定義如下：

指運用教育方法，培育國民瞭解國民基本農業生產、農產加工、友善環境、友善生產育養及畜牧、動物福利、食物選擇、餐飲製備知能及實踐、剩食處理，增進飲食、環境與農業連結，促使國民重視自身健康與農漁村、農業及環境之永續發展，並採取行動之教育過程。

食農教育的架構與內涵



三面

農業生產與環境

飲食健康與消費

飲食生活與文化



六項

農業生產與安全

農業與環境

飲食與健康

飲食消費與生活型態

飲食習慣

飲食文化

學習內容

- 在地農業生產與特色
- 農業生產方法
- 農業相關生涯
- 科技於農業生產的應用與影響
- 農業與全球經濟
- 農業生產與環境
- 農業與資源永續
- 社會責任與倫理
- 全球糧食議題

- 認識食物
- 飲食的均衡與健康
- 生命發展階段與營養
- 飲食與疾病
- 飲食消費行為
- 食品衛生與食品安全
- 加工食品的製作與選購
- 地產地消
- 綠色消費

- 飲食的重要性
- 愉悅的進食
- 分享與感恩
- 進餐禮儀
- 在地飲食特色
- 飲食與文化的傳承
- 全球與多元飲食文化

實踐



體驗學習

- 烹調實作
- 農業生產/消費相關體驗
- 飲食設計
- 學校午餐體驗

食農教育法六大推動方針



「方針」即是食農教育推動的活動目標， 要讓孩子改變行為

一、支持認同在地農業 → 消費台灣農產品

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

二、培養均衡飲食觀念 → 不挑食

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活，增進國民健康。

三、珍惜食物減少浪費 → 惜食、節能、循環農業

實踐在地農產品消費、減少食物浪費、食材減量及減少剩食；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

四、**傳承與創新飲食文化** → **認識並支持立基於多元族群與生態的飲食文化**

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化、維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

五、**深化飲食連結農業** → **拉近消費者農漁村土地與產地的距離，知道食物如何上餐桌**

鼓勵國民參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之各種食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。

六、**地產地消永續農業** → **促進農漁產業增長與永續發展**

結合農產品、農產加工品之生產、加工與交易等過程，有益於在地生產、在地消費、整體經濟發展及促進就業，強化農產品生產安全之管理，增加農漁村就業機會，促進農業永續發展。

站在更具反省力的高度 看待食農教育的推動意義

20世紀化石燃料(fossil fuel)

變身為各樣**石油化學衍生物(人工色素香精、化學農藥、化學肥料.....)**

全面入侵糧食生產鏈
加速大量生產與大量消費的
工業化食物生產模式

**拒絕飲食石油化學化
三章一Q的堅持更顯重要！**



溯源農糧產品



0101000001

2024年元旦起
農業部推動學校午餐12項短期葉菜類
使用**有機** or **產銷履歷** 農產品



如何辨識三章一Q?

現場民意調查：

一、您覺得若搭配完善三章一Q教學後，孩子就會把菜吃光光的，請舉手。

二、那麼，孩子會愛上校園午餐的關鍵，是甚麼？

三大標章

溯源標籤

1 產銷履歷農產品



產銷履歷驗證農產品

胡瓜-溫室小黃瓜
300公克/盒
電話:105-588****
地址:雲林縣西螺鎮興農西路***號

追溯號碼:21021801057-32620
驗證機構:中華驗證
農產品經營者:雲林縣西螺鎮蔬菜產銷班第117班
<https://taft.moa.gov.tw>

TAP標章 追溯號碼

臺灣農、水產品生產追溯

農產

溯原農產品



011000001

農產生產追溯
第3-4碼01-04
才是符合獎勵

水產

臺灣水產品生產追溯




011100001

01	魚類
02	海產類
03	鳥類
04	農林類
05	畜產類
06	農產企業機構
07	經營經營者
08	其他類

2 有機農產品

1.有機農產品必貼標章。
2.轉型期不貼標章，但可貼驗證機構標章。



品名:有機黑木耳
農產品經營者:新茂生技農場
電話:04-23****73
地址:台中市霧峰區丁里丁台路****巷***之1號1樓
原產地:台灣台中
驗證機構:環球國際驗證(股)公司
驗證證書字號:1-007-115074

一定要標示為「有機」或「有機轉型期」文字

驗證證書字號

雞蛋溯源標籤 洗選雞蛋 噴印溯源



雞蛋溯源標籤
養雞協會養雞場

5050000117
保鮮日期: http://tafte-poultry.org.tw 17000049

畜牧場溯源碼10碼

編碼說明
第一行6碼(第1碼為英文)
第二行7碼(第7碼為英文)

禽肉屠宰衛生檢查 合格標誌



41234567891234

防檢局 屠宰衛生 合格

禽肉溯源碼10碼

3 台灣優良農產品



驗證產品編碼6碼

國產生鮮豬肉追溯



拍賣編號: FHI05-0567

豬肉拍賣編號8碼

以「蔬食日」為例



我們努力把三章一Q的好食物送上餐桌

孩子是否知道這些得來不易的綠色食材如何珍貴？不該浪費？

我們這麼努力把這些安全無毒的食物送上餐桌，但孩子最後是否還是倒進廚餘桶？

我們和食物的「關係」是甚麼？
僅止於「好吃、營養衛生安全與否」嗎？

「好吃又營養衛生安全」就是我的好朋友，
討厭，就拒絕入口，倒進廚餘桶...

有沒有其他的可能性？

食農教育 不僅只於農產品推廣&提供休閒服務

「飲食」提供我們生命的能量，而支持飲食的是「農業」。因此，食與農是一體的。食農教育強調「動手做」，在飲食與耕作之間，體驗人與自然、農業、生態、飲食的關聯。

【重新找回人與食物關係的生活教育】



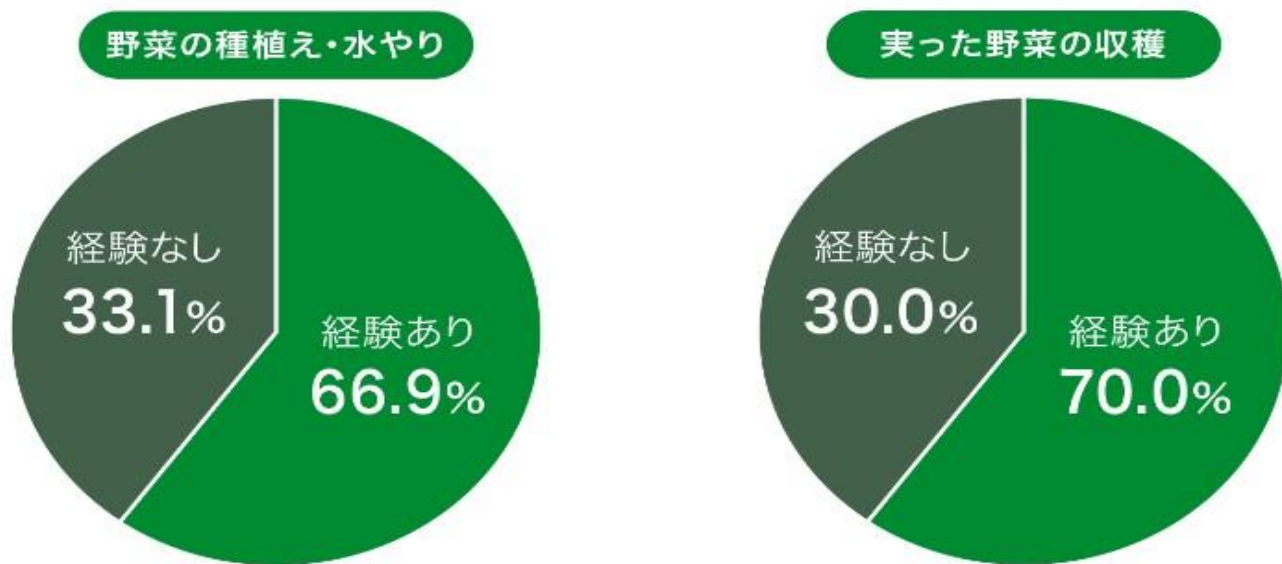
有種植和收穫蔬菜經驗者 更容易成為「蔬菜愛好者」

栽培・收穫体験と野菜好きの関係

!

據透露，大約70%的蔬菜愛好者在童年時期就透過種植和收穫經驗接觸過蔬菜。

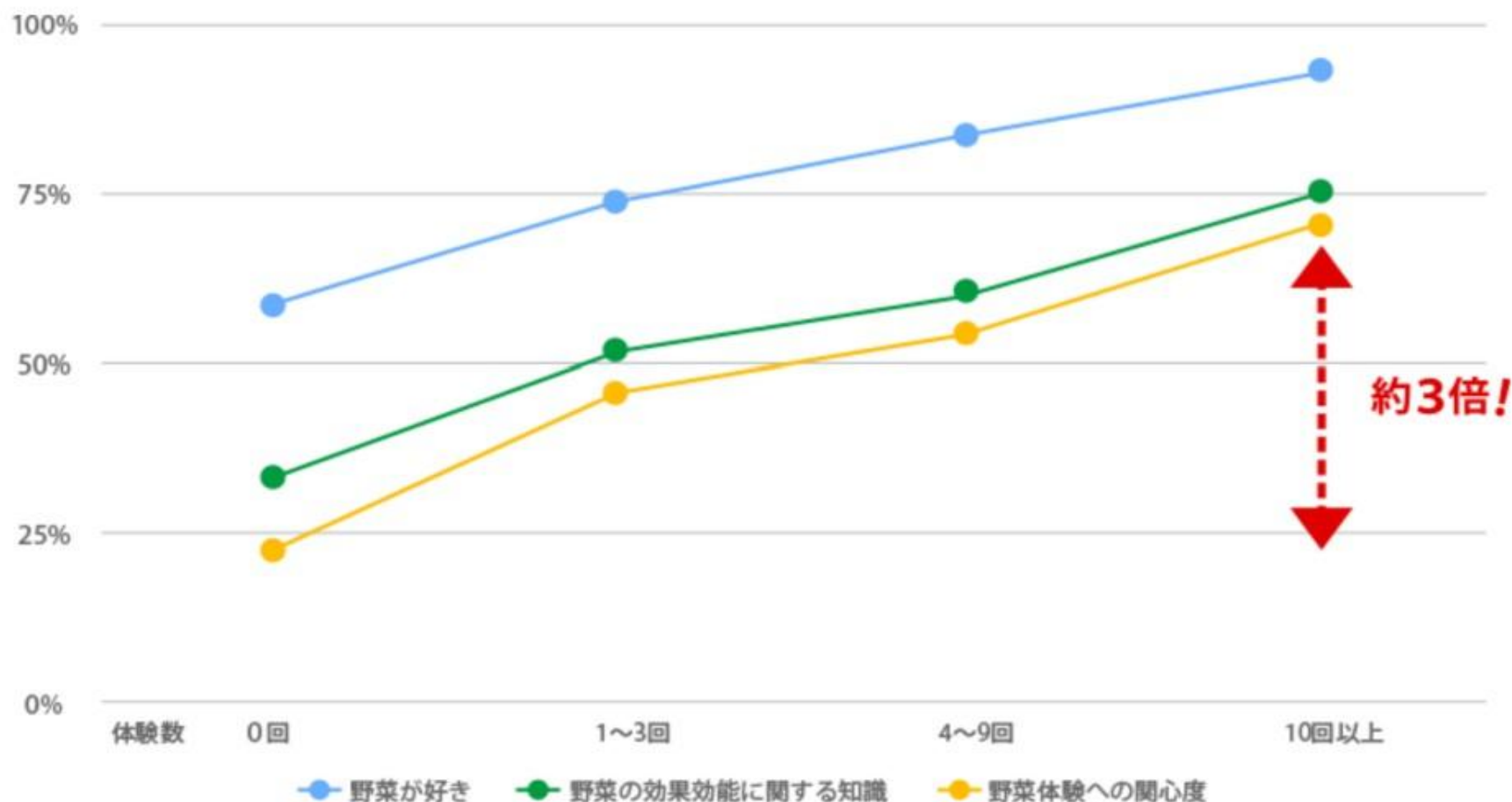
按經驗劃分的蔬菜愛好者百分比



66.9%的蔬菜愛好者回答說，小時候經歷過“種菜、澆菜”，70.0%的人回答過“收穫成熟的蔬菜”。研究也發現，有「經驗」的人在喜歡蔬菜方面的得分比「沒有經驗」的人高出30分以上。因此，我們認為種植和收穫蔬菜的經驗是愛上蔬菜的一個主要因素。

! 多方面享受蔬菜的人，對蔬菜有很高的興趣、知識和興趣。

蔬菜體驗次數以及對蔬菜的喜愛/了解/興趣程度



經歷過各種蔬菜相關經歷（種植、種植、收割、吃、觸摸、學習、烹飪、加工）並以多種方式享受蔬菜的人，對蔬菜的偏好、知識和興趣水平較高。很高。尤其是那些沒有接觸過蔬菜0次的人，以及通過各種體驗接觸過蔬菜10次或以上的人，對蔬菜體驗的興趣大約高出三倍。

新竹縣新豐鄉埔和國小 天天零廚餘





新竹埔和國小 兒童節吃紅豆餅 認識「食物里程」



<https://www.newsmarket.com.tw/blog/49164/>

- 吳柚校長於新竹縣湖口鄉和興國小任內推動校園營養午餐改革，與附近的三所國小結盟，聯合採購，一起吃有機午餐。
- 調回埔和國小擔任校長，持續推動各式食農教育與嘗試。與家長溝通後一起推動健康飲食，不讓小孩早餐喝含糖飲料(被周邊商家討厭也在所不惜)，也與學校附近商家合作，販賣項目從珍珠奶茶改為豆漿。
- 午餐秘書每天統計各班廚餘重量，並依照上學期採購數量、菜單設計抓食材額度慢慢調整，一個月後就能從每天滿滿一盆十公斤的廚餘，到一粒飯不剩。
- 學校營養午餐一餐37元，縣府補助32元，非基改上路後家長自費5元。37元每周一次有機豆漿、一天蔬食日、還有一天是全有機餐，從蔥、薑、蒜到每一道青菜、香草豬肉，統統有機認證。

2017年5月24日 埔和國小37元有機餐



食農教育 開啟了小學翻轉教育的契機



台中霧峰國小克服都是水泥地的限制，搬來可移動的空心磚鋪上防水布覆土，建立菜圃。

創造在校農事經驗 開始進行「種植」工作

各類四季蔬菜、瓜類、玉米、稻米、小麥、黃豆、紅藜、蝶豆、香草植物、百香果...



台中市賴厝國小利用走廊花台
覆土種菜

孩子們學會了紙本教育無法傳遞的能力與價值



圖片提供：樂業國小、東光國小

樂業國小六年級的彭奕榮手上拿著秧苗，滿腳泥濘，高興的說：「第一次踩在這麼深的泥巴中，插秧看起來簡單，插下去才知道不容易，要讓秧苗站得起來，必須在插下去時，用雙指捏一下，不然通通都東倒西歪。而且要彎著腰插遍整塊田，實在好辛苦，因為會腰酸背痛，現在才知道農夫的偉大。」



台中市東區樂業國小畢業生 自己種自己料理的謝師宴



「這是我吃過最動人、美味的謝師宴。」樂業國小老師黃中燕說，每個壽司都是學生付出心力而來，讓他很感動。(2014年)

<https://sdgs.udn.com/sdgs/story/7653/737143>

從土地到餐桌 經歷作物變食物的完整歷程



照片提供：清水國小朱倖權營養師

直接體驗從土地上餐桌的歷程 愛上原本不愛的青菜、茄子



照片提供：霧峰國小



大里區草湖國小



鎮平國小



第6組蔬菜照顧大使

黃重文、許崧瀚
李昱慧、廖予彤
陳平瑜

2021/01/04 中教大天空農場採收高麗菜



110學年第2學期
(2022年5月)



2022年12月26日



雖然連鍋碗瓢盆都要自備 但有滿滿的成就感

自己種自己煮真的很好吃！



飲食行為的正向改變

1. 明白作物從土地上餐桌得來不易，**珍惜食物**，開始減少食物浪費。
2. **改變挑食習慣**，突破心理障礙吃下過去不敢食用的蔬菜。
3. 從過去的毫無概念到如今學會分辨簡單的植物與蔬菜。
4. 願意支持用友善環境農法生產出來的農產品，和家人分享綠色消費的好處。
5. 增加「自煮」的意願與動機。



推展食農教育(設計教案前) 先盤點各項資源

資源面向	資源盤整項目
行政支援	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校長、總務主任、教務主任、營養師、職員 2. 申請計畫、課程排定、軟硬體經費
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與班級、社團、辦理的時間 2. 參與教師領域或背景 3. 學習者年段及先備知識 4. 課程主軸（可抓單一農產品延伸） 5. 教材及教案主題 6. 教師研習、共同備課
相關場域	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室、校田、烹飪教室、學校廚房 2. 社區、農場、休閒農場 3. 農產運銷各環節現場 4. 環境教育、戶外教育設施場所
夥伴關係 (支援人力、 場域、技術、 經費、)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長會或家長團體 2. 社區發展協會、村里長 3. 在地農民&農民團體（如青農聯誼會、產銷班、合作社、農漁會等）以及有心推動的農企業 4. 在地縣市及鄉鎮之青農聯誼會 5. 農業試驗改良場所專家 6. 鄰近大專院校（可結合USR計畫）或企業（結合CSR計畫） 7. 農業相關推廣團體或法人

製表者：鄭文昇
《從飲食生活視
角出發！淺談食
農教育概念架構
與內涵》

可結合第三第四節 運用彈性綜合課程
實施動手料理食農教育
午餐一起來享用自己的成果



照片提供：清水國小朱倖權營養師

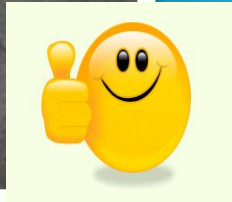


照片提供：清水國小朱倅權營養師

配合閱讀推廣 建置與蔬菜相關的食農繪本樂園



照片提供：賴厝國小王愉君營養師



落實環境教育 用校園落葉與生廚餘堆肥

落實校園減廢減碳的循環農業



大雅國中



大安國中



大業國中

同學剛開始摸土有很大的心理壓力，但做了以後就不會了。
讓同學看到，一個健康的土壤可以孕育許多生物，成就完整的生態系



13 氣候行動



#SDGs #聯合國永續發展目標



美國賓州的羅黛爾學院(Roals Institute)針對**碳封存**的長期研究估計，只要把全球35億英畝的耕地轉為有機生產，就可以封存高達**40%碳排放量**。
滿足糧食生產的同時，尋找與環境共好的最佳作法！

校園午餐若搭配食農教育
孩子將會更喜歡蔬菜、愛上蔬菜、惜食不浪費



Benefits
of school gardens



1

Taste and learn about healthy food



2

Learn how to grow vegetables and fruits



3

Develop team work skills



4

Promote better nutrition



5

Learn to value the work of who grows our food



Food and Agriculture Organization of the United Nations



鼓勵家長
多多進修
身教家教最有效

家庭教育
非常重要啊！

第一本結合
兒童營養與食育
的實用小百科！



從小建立飲食素養，健康就領先一步！

- ★營養師教你帶孩子吃
蔬菜營養特點、滿足成長所需的飲食攝取順序與加分吃法。
- ★爸媽必學教養心法
孩子挑食原因分析和對策，輕鬆讓孩子嘗試吃與親近蔬菜。
- ★食慾大開的蔬菜料理
親子料理課老師設計美味好入口的四季旬蔬料理與點心。