

農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村食農教育管理計畫

方案名稱	醜蔬果在地食材辦桌料理大集合		設計者	林曉慧
學習對象	國小一至六年級		教學時間	90分鐘
選用之農業作物或社區特色	雲林虎尾當季蔬果		適合人數	30人
			活動場域	林記蔬果汁
設計理念	醜蔬果的營養價值和正常蔬果相同，並且有助於減少食物浪費。大部分被農產市場淘汰的醜蔬果一般比正常蔬果更便宜，對製作蔬果汁而言，是一種經濟實惠的蔬果採購選擇。一般消費者購買醜蔬果則有助於保護環境，減少農業生產端的浪費，透過教案設計希望為醜蔬果正名，讓更多人認識醜蔬果的價值。		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG2 SDG3 SDG4 SDG12
			操作地點	林記蔬果汁
食農教育法六大方針	<ul style="list-style-type: none"> ■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業 ■深化飲食連結農業 ■珍惜食物減少浪費 ■培養均衡飲食觀念 □傳承與創新飲食文化 			
食農教育概念面向 (三面六項)	農業生產與環境	農業生產與安全	<ul style="list-style-type: none"> ■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 	
		農業與環境	<ul style="list-style-type: none"> ■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 	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<ul style="list-style-type: none"> □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 	
		飲食消費與生活型態	<ul style="list-style-type: none"> ■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 	

	飲食生活與文化	飲食習慣	■飲食的重要性 ■愉悅的進食 ■分享與感恩 ■進餐禮儀
		飲食文化	□在地飲食特色 □飲食與文化的傳承 □全球與多元飲食文化
教學目標		知識: 了解醜蔬果的營養價值和一般蔬果相同 態度: 認同醜蔬果的價值, 進而願意消費醜蔬果以減少農業生產端的浪費 技能: 學習如何使用醜蔬果製作美味的蔬果汁, 並鼓勵大家嘗試使用醜蔬果做菜	
教學材料		新鮮蔬果、醜蔬果、爛蔬果、記妹妹蔬果營養學課本、果汁機	
活動流程			
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項
10分鐘	引起動機	詢問學生知道市場常見蔬果、醜蔬果與爛蔬果有什麼不同嗎?	
20分鐘	單元一 醜蔬果的價值	認識醜蔬果與爛蔬果(10分鐘) 1. 向學生介紹蔬菜生長的环境過程與季節, 接著說明醜蔬果與爛蔬果的形成原因。 2. 引導學生觀察醜蔬果與爛蔬果的外觀及內在差異並分享心得。 3. 醜蔬果是指外觀比較不一致的產品, 爛蔬果則是壞掉的蔬果, 兩者是不同的。	<ul style="list-style-type: none"> ● 記妹妹蔬果營養學課本-雲林農夫地圖篇 ● 當季各類新鮮的醜蔬果與爛蔬果

		<p>醜蔬果的營養價值(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察市場常見蔬果與醜蔬果的差異, 說說看有什麼不一樣? 2. 市場常見蔬果和醜蔬果營養價值雷同, 只是因為在生長的時候可能遇到了障礙, 植物透過生物的適應力和復原力而長大了, 雖然其貌不揚, 但不是壞掉。 	<p>記妹妹蔬果營養學課本-營養篇</p>
<p>20分鐘</p>	<p>單元二 醜蔬果的市場</p>	<p>蔬果界的選美比賽(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明蔬果在進到市場之前會依照大小、重量、顏色、外觀、成熟度...等標準進行分級, 影響到蔬果的價格。 2. 在田間採收時已經會有一批其貌不揚的蔬果被淘汰掉, 選美比賽時又會再淘汰掉一批蔬果。 	<p>記妹妹蔬果營養學課本-農夫篇</p>
		<p>醜蔬果的機會(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向學生說明不同蔬果的銷售管道及採買蔬果後能延長保存時間的方法。 2. 介紹蔬果加工不同對加工方法即再製品的種類(生鮮蔬果、果泡、果粉)。說明哪些加工品不會受到蔬果外觀影響而可以使用醜蔬果。 	

		3. 果汁就是一種可以使用醃蔬果來製作的加工品。	
30分鐘	單元三 醃蔬果也有春天	蔬果汁的魔法(15分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> ● 當季各類新鮮蔬果 蔬菜粉食材(牛蒡、小黃瓜、苦瓜、甘蔗、西洋芹、地瓜葉、小松菜、菠菜...等) ● 蔬菜粉包
		林記蔬果汁的秘方(15分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> ● 果汁機、果汁杯等現打果汁器材，依照當季蔬果特調果汁與師生分享 ● 觀察學生喝果汁的行為與表情
10分鐘	總結活動	分享課程的學習與品嘗的感受	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過師生的分享給予課程實際的回饋
參考資料			
食農教育資源平台－臺灣農產地圖 農產品產地產期查詢			

教學附件

教學照片：

1. [DSC_2766.JPG](#)引導孩童安全切水果，觀察其新鮮度
2. [DSC_2734.JPG](#)使用繪本教學教學引導小朋友蔬果汁的原料組成與營養素
3. 繪本圖片：
<https://www.foodiedu.org/sites/default/files/news/%E8%A8%98%E5%A6%B9%E5%A6%B9%E7%B9%AA%E6%9C%AC.jpg>