

## 台灣水沙連好生活文化協會

#### 計畫簡介及亮點

(1)親子共學,橋接學校與家庭的食農教育

以親子共學為主軸。除了開啟更多親子交流互動的契機外,也從父母自身建立正確健康食育觀念開始。

(2)透過遊戲教材,將經驗與知識生活化

以遊戲化教材為媒介,導入遊程,培養理想的食物選擇能力,內化與生活化食農教育。

(3)農人分身乏術,專業共同協力,健全食農教育

本協會成員具備遊程設計與實務專業,協力友善小農,擔任「修補、連結、優化」的角色,健全社會 產業在食農教育的發展。

#### 精選照片

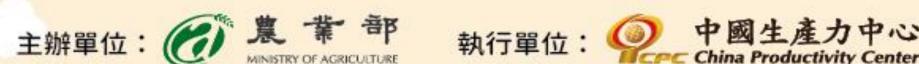






計畫聯絡人/職稱:唐淑惠/總幹事

## Food and Agricultural Education







## 台灣水沙連好生活文化協會 --地瓜體驗日--



#### 主題農產品

## 甘藷

#### 學習者

## 親子家庭

(以國小孩童為對象)

#### 概念面項

- ■農業生產與環境
- ■飲食健康與消費
- ■飲食生活與文化

### 學習內容

- 1. 農業生產與環境
- 2. 認識食物
- 3. 飲食與文化的傳承

子親身下田認識地瓜生態環境,也從最能引起孩童共鳴 的多樣顏色,引導親子聰明選擇健康飲食,並將地瓜文化記 憶、俗俚語或歌謠融入繪本、桌遊體驗中, 體現台灣在地的 飲食生活文化。

- 4. 吃原形食物,一起動手來,簡單就能端出健康美味地瓜料理。

教	學フ	大綱	
<b>丁入</b> -	<b> </b>		

攻學時間	教學內容

#### 30分鐘

#### 【主題1】地瓜園生態派對

內容:

1、下田挖地瓜,樂趣多:認識農田常見的 昆蟲生態,體會地瓜綿延不絕的強大生命力

地瓜 40分鐘

2、透過卡牌遊戲,當一次農夫,務農的酸 甜苦辣就在遊戲中。對環境友善的種植,生 物牌會愈多,地瓜生長得愈好,表示農夫、 消費者與環境三贏。反之,抽到【破壞生態】 的牌卡會失去生物牌,甚至可能讓遊戲重來

20分鐘

【主題2】地瓜超人變身記 內容:

透過白地瓜三兄弟冒險變身的故事,認識研 發改良後的地瓜品種,結合不同產地的氣候 土質,各自擁有突出的植化素與營養成份。 並讓孩子動手找找特色貼紙,強化地瓜營養

60分鐘 【主題3】蕃薯小廚師

> 內容:介紹並提供一周地瓜早餐食譜,帶領 親子應用地瓜製作創意料理,讓地瓜應用融 入生活日常。

#### 計畫成果照片





計畫聯絡人/職稱:

## Food and Agricultural Education









台灣水沙連好生活文化協會 --地瓜園生態派對--



教材形式

桌遊

學習者

8歲以上

#### 規格篇幅

圖卡(5.6\*8.7cm), 共88張 遊戲底圖\*1、生物收集區\*4 遊戲說明書\*1、遊戲盒\*1

建議教學 時間

1小時

#### 使用說明









#### 製作過程



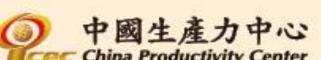




計畫聯絡人/職稱:總幹事 唐淑惠

## Food and Agricultural Education

主辦單位:







台灣水沙連好生活文化協會 --地瓜超人變身記--

教材形式 遊戲

繪本

學習者

親子

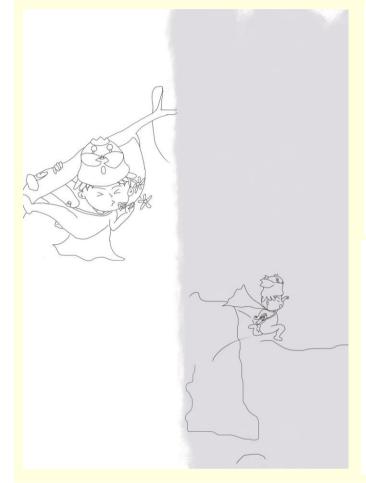
規格篇幅

親子

建議教學 時間

0.5小時

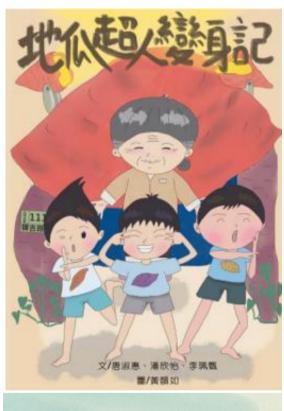
## 製作過程







#### 使用說明



是當時最重要的營養來源,但也較無味。 透過白地瓜三兄弟冒險變身的故事,呈現研發

改良後的地瓜風味,結合不同產地的氣候土質,各 自擁有突出的植化素、營養成份,大小朋友吃了也 會一樣有超能力!

而每個人物有各自的出場詩(俗俚語),除了表 現角色個性特質,也希望家長老師帶小朋友細細品 味,讓孩子更熟悉台灣地瓜文化與其中蘊涵的生活

最後,以地瓜兄弟與各種食材的相遇,帶出原 型/加工食物、彩虹飲食的觀念,很值得家長師長進 一步延伸利用。因此我們根據這些飲食原則,設計 了一周簡單料理、營養滿分的地瓜早餐食譜。 有看也要有食,看完這本書後,全家人一起下

披風(植化素):β-胡蘿蔔素

【地瓜超人的寶物】

黃色皇冠:B1

### 使用情境



#### 西班牙地瓜烘蛋(四人份)

- 食材: 冰烤地瓜2條、雞蛋4顆、鴻喜菇200g 小番茄適量、九層塔少許。調味料:醬油、鹽巴
- 1. 先將小番茄、鴻喜菇、九層塔洗淨,並將小番茄切片 2. 將冰烤蕃薯地瓜剝皮並切小塊。
- 3.熱油鍋,放入鴻喜菇放進去,加入醬油一匙 胡椒粉適量,炒軟後呈起備用。 4. 開小火倒油,放入切好的冰烤地瓜與小番茄。
- (平鋪在鍋中)。 5.將4顆蛋加少許鹽攪均匀,再加入炒熟的鴻喜菇, 倒入鍋中,蓋過地瓜。
- 6.放上數葉九層塔。 7.蛋液快要凝固的時候蓋上鍋蓋,小火悶7分鐘,再關 火悶8分鐘即可呈起
- 營養加分 當季水果 牛奶/豆瓣





計畫聯絡人/職稱:總幹事 唐淑惠

## Food and Agricultural Education

主辦單位:







## 台灣水沙連好生活文化協會 --端午肉粽很蕃薯--

社會 產業組

#### 食物日主題

## 地瓜粽

#### 參與者

### 麒麟國小 師生與家長

### 活動內容

容易入口的地瓜粽,代替 傳統糯米粽,品嚐另一 屬於端午的清涼滋味。

#### ■農業生產與環境 ■飲食健康與消費

概念面項

■飲食生活與文化

#### 三要一不要 執行方式

要在地食材當季吃 要揪人共食快樂吃 要原型食物真好吃 不要浪費食物適量吃

黒糖
也瓜

#### 計畫成果照片



#### 端午肉粽很番薯

2023.05.15 食物日

麒麟國小/山味農場 台灣水沙連好生活文化協會





計畫聯絡人/職稱:總幹事 唐淑惠

## Food and Agricultural Education

主辦單位: 原 葉 部









台灣水沙連好生活文化協會 --水田慢食農,料理好食節--

社會 產業組

#### 食物日主題

## 親子料理

#### 參與者

親子家庭 (以國小孩童為對象)

## 活動內容

■農業生產與環境

概念面項

- ■飲食健康與消費
- ■飲食生活與文化

三種體驗,一次滿足: 小小農夫

小小廚師 小小工匠

#### 三要一不要 執行方式

要在地食材當季吃 要揪人共食快樂吃 要原型食物真好吃 不要浪費食物適量吃

#### 食物日活動說明

時間 流程

60分鐘 【主題一】小小工匠

> 自己動作用自然素材---竹子製作食器, 環保、獨特而有溫度的食器,讓飲食 有一個更深層次的體驗與樂趣!

90分鐘 【主題二】小小廚師

> 從產地到餐桌,由專業廚師選用在地 新鮮食材,大人孩子也能一起做的美 味料理。

60分鐘

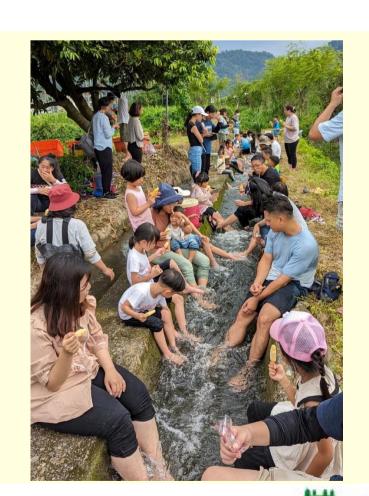
【主題三】小小農夫

大人小孩脱下鞋子,赤腳踩泥巴,遊 筍田、玩水圳。從事無毒友善耕作的 農夫爸爸用十年的時間,讓彩鷸回到 田裡,也讓所有的孩子回到田裡。

#### 計畫成果照片







計畫聯絡人/職稱:總幹事 唐淑惠

## Food and Agricultural Education

主辦單位: 《 ACRICUITURE

執行單位: 中國生產力中心 China Productivity Center





### 台灣水沙連好生活文化協會 --你農我農食物日--

社會 產業組

#### 食物日主題

## 小農交流

概念面項

■農業生產與環境

■飲食健康與消費

■飲食生活與文化

#### 參與者

## 一般大眾

### 活動內容

#### 三要一不要 執行方式

要在地食材當季吃 要揪人共食快樂吃 要原型食物真好吃 不要浪費食物適量吃

邀請三位在地友善耕作的 農人,分享他們務農路上 的心路歷程,並一起享用 小農們用心種植,廚師精 心料理的美味佳餚喲!

### 食物日活動說明

時間 流程

60分鐘 【主題一】茭白筍蘿蔔糕DIY活動

> 用當季當地的埔里特產-茭白筍,製作蘿蔔糕, 特色加分,營養滿分!

【主題二】小農好食嚮宴 90分鐘

邀請山味農場廚師以創意料理烹調小農用心耕 作的蔬果,帶大家先從餐桌上的美味料理來認 識在地小農。

【主題三】你農我農交流會 60分鐘

邀請三位小農:以溫室栽培出繽紛鮮甜的彩椒 的美好農場何嘉軒、號稱「最資深的青農,最 年輕的老農」的「最佳主茭腳白筍農場」江雅 惠、是廚師也是農夫的「山味農場」潘欣怡, 三年前回家與爸爸一起用最黏人的土種植地瓜、 當季蔬菜。務農年資從三年,十五年到三十年 的對話,聽得很過癮,務農除了吃苦耐勞,還 要樂天要有傻勁,心臟還要夠大顆!

#### 計畫成果照片







計畫聯絡人/職稱:總幹事 唐淑惠

## Food and Agricultural Education

主辦單位: ( ) 農 常 部



