

# 農村社區食農教育教案

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

填表單位		林記蔬果汁		
聯絡 資訊	聯絡人	林曉慧	職稱	創辦人
	電話	0986277559	E-mail	angela.success56@gamil.com

教案名稱	醜蔬果在地食材辦桌料理大集合		設計者	林曉慧
學習對象	國小一-六年級		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)	<u>SDG2</u> <u>SDG3</u> <u>SDG4</u> <u>SDG12</u>
			操作地點	<u>林記蔬果汁</u>
食農教育法六大方針	<input checked="" type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消永續農業 <input checked="" type="checkbox"/> 深化飲食連結農業 <input checked="" type="checkbox"/> 珍惜食物減少浪費 <input checked="" type="checkbox"/> 培養均衡飲食觀念 <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 在地農業生產與特色 <input type="checkbox"/> 農業生產方法 <input checked="" type="checkbox"/> 農業相關生涯 <input type="checkbox"/> 科技於農業生產的應用與影響 <input type="checkbox"/> 農業與全球經濟	
		農業與環境	<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input checked="" type="checkbox"/> 農業與資源永續 <input checked="" type="checkbox"/> 社會責任與倫理 <input type="checkbox"/> 全球糧食議題	
	飲食健康	飲食與健康	<input type="checkbox"/> 認識食物 <input type="checkbox"/> 飲食的均衡與健康	

	康與消費		<input type="checkbox"/> 生命發展階段與營養 <input type="checkbox"/> 飲食與疾病
		飲食消費與生活型態	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食消費行為 <input type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消 <input type="checkbox"/> 綠色消費
	飲食生活與文化	飲食習慣	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input checked="" type="checkbox"/> 分享與感恩 <input checked="" type="checkbox"/> 進餐禮儀
		飲食文化	<input type="checkbox"/> 在地飲食特色 <input type="checkbox"/> 飲食與文化的傳承 <input type="checkbox"/> 全球與多元飲食文化
教學目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解醜蔬果的營養價值和一般蔬果相同</li> <li>2. 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</li> <li>3. 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</li> </ol>	
教學材料		新鮮蔬菜、醜蔬果、爛蔬果、記妹妹蔬果營養學課本、果汁機	
<b>活動流程</b>			
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	<b>認識醜蔬果與爛蔬果（10分鐘）</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向學生介紹蔬菜生長的环境和過程，接著說明醜蔬果與爛蔬果的形成原因。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 記妹妹蔬果營養學課本-雲林農夫地圖篇</li> <li>● 當季各類新鮮的醜蔬果與爛蔬果</li> </ul>

		<p><b>醜蔬果的營養價值（10 分鐘）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>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兒長大了，雖然其貌不揚，但不是壞掉。</li> </ol>	<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><b>蔬果界的選美比賽（10 分鐘）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>記妹妹蔬果營養學課本-農夫篇</p>
		<p><b>醜蔬果的機會（10 分鐘）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 介紹蔬果加工不同對加工方法即再製品的種類。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。</li> </ol>	

		3. 果汁就是一種可以使用醜蔬果來製作的加工品。	
30 分鐘	單元三 醜蔬果也有春天	<b>蔬果汁的魔法 (15 分鐘)</b>  1. 認識當季及常見蔬果 2. 原型食物與林記青汁 (蔬菜粉) 之營養價值差異 3. 試吃林記青汁的味道，並補充說明其對應每天可攝取的微量營養素量 4. 介紹林記青汁 (蔬果汁) 的設計理念及使用醜蔬果為原料，又容易讓消費者入口	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 當季各類新鮮蔬果 (牛蒡、小黃瓜、苦瓜、甘蔗、西洋芹、地瓜葉、芭樂、紅蘿蔔、蕃茄、木瓜、紅火龍果…等)</li> <li>● 林記青汁</li> </ul>
		<b>林記蔬果汁的秘方 (15 分鐘)</b>  1. 介紹一杯蔬果汁包含的元素，使用蔬菜和水果，考量水分、味道、顏色搭配，能夠打出一杯營養滿滿的蔬果汁。 2. 針對學生年齡每日攝取的蔬果營養建議，現打蔬果汁給學生品嚐。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 觀察學生喝果汁的行為與表情</li> </ul>
10 分鐘	總結活動	分享課程的學習與品嚐的感受	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過師生的分享給予課程實際的回饋</li> </ul>
參考資料			

**教學附件**

簡報、解說牌、學習單等