

惜食，從「幼」開始



此教案運用十大惜食行動中：

✓主動說 ✓可以選 ✓可打包 ✓吃格外 ✓吃全食
✓吃在地 ✓惜食材 ✓愛地球 ✓愛分享 ✓愛推廣

思食、樸食、惜食
思考如何惜食，在地簡單樸食，
從幼開始。

教學理念

本次惜食教案主要以 John Dewey「做中學」的教育理念讓幼兒在日常生活經驗中學習珍惜食物。課程架構包括了思食、樸食、惜食等三項學習主題，每項主題規劃兩堂課程活動，共計六堂；課程中藉由引導、觀察、操作等方式，讓幼兒能瞭解食物永續的概念，思考食物與環境的關聯，避免剩食與消耗食物資源，培養「惜」以為常的生活習慣，「惜食」從「幼」開始，以擴展到身邊的人與整體環境。

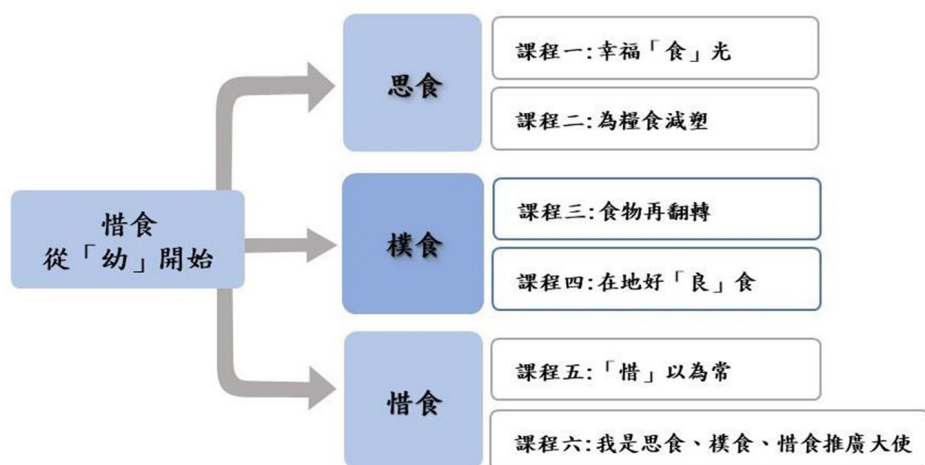
教學對象

3-5 歲混齡班

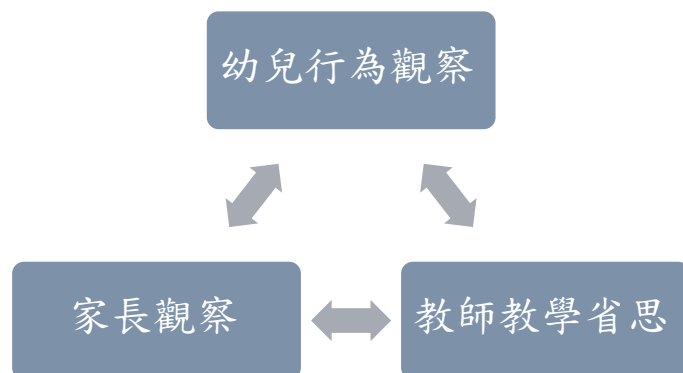
學齡前幼兒以自我為中心，教學重點在增進生活經驗與操作機會，並營造楷模學習與親子合作的情境。

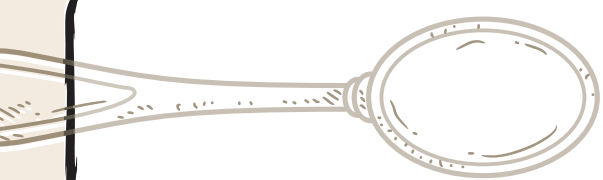
《思食、樸食、惜食》課程架構

惜食，從「幼」開始是為3-5歲學齡前幼兒所設計的惜食環境教育課程，課程主要分為三大核心要素「思食」、「樸食」、「惜食」共六堂課，第一要素「思食」課程中帶給孩子思考食物與環境關聯的環境議題。第二要素「樸食」本意為食用簡單食材且在地飲食方式，從課程中帶給孩子食物再利用及臺灣在地農產觀念。第三要素「惜食」帶給孩子們可食用的良食可再捐出給需要的人認識共享冰箱，及將惜食觀念推廣給他人，讓每個人都可共同守護地球，惜食不應分年紀從幼就可以學習永續觀念。



課程評估分為三項評估方式，幼兒行為觀察、家長觀察及教師教學省思，三項評估環環相扣，不只對幼兒的觀察家長也可透過親子學習單與孩子們一同複習課程也可看到幼兒學習成效，課程的最後是教師教學省思，教師經由課程回顧省思修改惜食課程；此次教案可以透過以上三項評估，瞭解幼兒對惜食教育的學習成效。





《思食》課程一 幸福「食」光

教學目標

1. 能瞭解論剩食與生活環境間的關係
2. 能覺察與辨識日常生活的惜食行為
3. 能避免造成剩食與消耗食物資源

教學流程

引起動機

一、剩食知多少 -15 分鐘

(一) 觀賞影片：【2013 年行動綠生活・新良食運動】

「台灣剩食之旅－我們可以不再浪費」專題紀錄片 2013

天下雜誌出版社 <https://www.youtube.com/watch?v=dbklSvT0zpk>

(二) 團體討論：

提問一：為什麼會有剩食？

提問二：剩食對環境有什麼影響？

(三) 統整記錄剩食的產生及剩食對環境的影響。



開發活動

二、大家一起來惜食 -20 分鐘

(一) 光盤行動

1. 老師利用圖片介紹今日的午餐菜色。

請幼兒思考自己最喜歡吃什麼食物？

2. 依自己的喜好及食量，取用適當食材把食物吃完。

練習表達以下事項：

- (1) 主動說 - 表達自己要的食物份量多或少。
- (2) 可以選 - 藉由老師介紹菜色，選擇自己喜愛的食物，不喜歡食材自己表達。
- (3) 吃光光 - 選擇自己要的份量將食物全部吃光，達到珍惜食物美德。

(二) 飯後反思時間

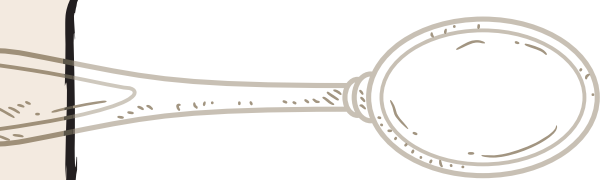
1. 思考午餐時間餐盤內剩下的食物該如何處理？

- (1) 送給他班幼兒食用。
- (2) 剩餘午餐可打包帶回家。
- (3) 請廚房阿姨減少班級午餐份量避免剩食。

2. 請幼兒說出盤內食物吃光與環境的關係。

- (1) 減少食物的浪費珍惜食材。
- (2) 減少垃圾量可以愛護地球。





綜合活動

三、我的惜食學習單 -15 分鐘

(一) 將今日的主動說、可以選、全部吃光等惜食行為繪製在《我的惜食學習單》。

(二) 帶回我的惜食學習單與家長們分享惜食概念，請家長與幼兒一同討論提出惜食的方式。

教學評估

一、幼兒行為觀察：

☐ 知道常見的惜食行為

☐ 分辨日常飲食是否符合惜食行為

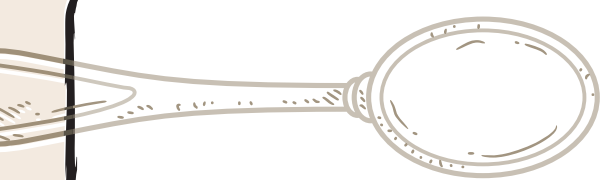
二、家長觀察：

☐ 會將在校所習得的惜食行為與家人分享

三、教師教學省思：

孩子們可主動說出廚餘會製造大量垃圾，但真正的影響是產生甲烷，嚴重地球損害；透過影片記錄讓幼兒瞭解原因，同時也知道還有很多人三餐不繼，透過操作讓孩子們建立愛惜食物與他人分享觀念。請幼兒選擇自己喜歡吃的菜色及份量，除了新鮮感之外，孩子們說：我有把碗裡食物吃光。這份成就感可讓孩子們更瞭解何謂珍惜食物。





《思食》課程二 為糧食減塑

教學目標

1. 能知道塑膠垃圾與環境的關聯
2. 能瞭解食物包裝產生的塑膠垃圾對環境危害
3. 能說出減少塑膠垃圾具體方法

教學流程

引起動機

一、觀賞影片：

行政院環境保護署【海洋垃圾對生物的傷害】-10 分鐘

https://www.youtube.com/watch?v=4na9_Ad8GRk

(一) 影片團討

1. 提問一：影片中海洋動物遇到哪些問題？
2. 提問二：為什麼海洋動物會把垃圾吃下肚或垃圾變自己的家？
3. 提問三：海洋中的垃圾從哪來？

(二) 幼兒分享課程統整

1. 海洋都是垃圾，動物們不會分辨什麼是垃圾什麼是食物。
【塑膠袋、口罩】→像水母可以吃
【寶特瓶、瓶蓋】→變小海龜寄居蟹的家
【漁網】→海草可以躲避
2. 減少使用一次性塑膠垃圾，照顧我們環境。

開發活動

二、實驗遊戲－塑膠海是我們的家-20 分鐘

(一) 團體討論－日常中哪些東西是塑膠做的？

1. 邀請孩子說出平常外出買東西使用過哪些塑膠用品。

佑：買早餐有塑膠袋

美：喝飲料的吸管

可：養樂多、優格、布丁杯

靖：7-11 買麵包有袋子

(二) 塑膠海實驗

1. 將幼兒所說的塑膠袋、吸管、養樂多杯、早餐盒、麵包袋，放入教師所準備的水箱中並加入污水。
2. 使孩子實際瞭解海洋的污染樣，這樣的家你們願意住嗎？
3. 如何讓海洋保持乾淨的水，有哪些方法可以減少塑膠垃圾污染。

(三) 團體討論－如何減少塑膠使用

1. 外出購物時自備環保袋
2. 用餐時使用環保餐具、吸管
3. 沒有吸管時可以直接杯口飲食
4. 外帶食物自備餐碗
5. 自備水壺出門
6. 選擇到市場買菜選購沒有外包裝食材

三、主動向塑膠說「不」-10 分鐘

(一) 地板分為兩個區塊，一邊貼○代表對，一邊貼 X 代表錯。

(二) 教師會提出關於愛地球方式題目，幼生要跳到正確的答案區塊。愛地球環保問題：

* 外出時自備購物袋？

* 用餐時使用免洗碗筷？

* 到市場買菜可以減少塑膠包裝使用？

* 喝飲料時使用塑膠吸管？



綜合活動

三、減塑我最行 -10 分鐘

(一) 課程回顧

請幼兒分享有哪些減塑方式可以減少海洋破壞污染。

(二) 減塑我最行學習單

請幼兒與家長們介紹減塑的有哪些方法並一同實施，如有完成減塑方式即可以在學習單上畫圖記錄。

教學評估

一、幼兒行為觀察：

- ☐ 幼兒是否能知道塑膠垃圾對地球的危害
- ☐ 能與家長同完成減塑任務
- ☐ 能說出減少塑膠使用有哪些方法

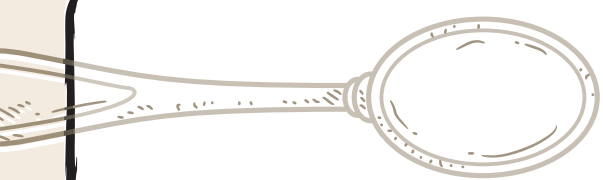
二、家長觀察：

- ☐ 能在家中分享如何做環保
- ☐ 外出購物時主動帶環保物，例如：購物袋、餐具、吸管等…

三、教師教學省思：

食物與環境在我們生活中息息相關，在課程中將海洋環境教育納入，使孩子們可以連結食物產生的塑膠與環境關係，從實際的影片中讓孩子們知道一次性塑膠對環境的破壞，能從影片播放中觀察到孩子們的語氣及神情很難過，實際的海洋破壞影片對孩子是相當有感受，環境教育的開始不分年齡，從幼開始就共同努力學習。





《樸食》課程三 食物再翻轉

教學目標

1. 能辨識惜食行為
2. 能與他人討論惜食材、吃全食和環境的關係
3. 能養成珍惜食物的習慣

教學流程

引起動機

一、剩食你我他 -10 分鐘

(一) 繪本分享 - 綠惜繪本 (香港綠惜食堂出版)

<https://www.foodangel.org.hk/greenangel/gallery/>

故事簡介：

飯糰為了尋找食物來到了地球，卻發現地球人類都在浪費食物，綠惜小天使分析浪費食物對地球造成哪些影響，為了解決問題，飯糰上網搜尋大量浪費食物的資料。最後，大家為了要拯救地球先生，想出各種不浪費食物的好方法。

(二) 團體討論

提問一：生活中哪些食物可以再利用不浪費？

- 1、可以把蛋殼拿來做肥料。
- 2、橘子皮可以拿來做清潔劑。
- 3、蔬菜的葉子可以拿來做染料。

開發活動

二、「食」在有趣-20 分鐘

(一) 我會分辨惜食行為

1. 老師肢體表徵各項惜食行為

- (1) 選擇食物時，會優先選擇即期品或劣等品。
- (2) 吃完西瓜，會把西瓜皮再利用。
- (3) 食用整顆綠葡萄。

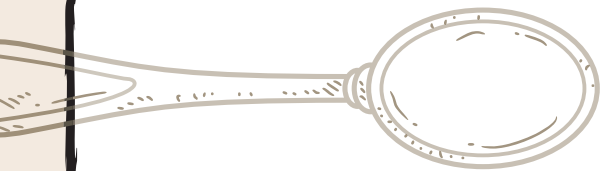
2. 請幼兒判斷有做到惜食行為，雙手在頭上比一個大圈圈； 若沒有惜食的行為，思考該如何改進？

- (1) 整個食物都可以再利用，果皮可以拿來堆肥、泡澡、製作清潔劑。
- (2) 如果快壞掉的食物，可以拿來打果汁。
- (3) 要趕快把快到期的食物吃完。

(二) 動手做做看

1. 老師於烹飪區張貼果皮可食用之食材、製作木瓜牛奶、果皮堆肥等步驟圖卡。
2. 幼兒可依步驟圖卡清洗、食用完整的葡萄，或製作木瓜牛奶，隨後進行木瓜果皮堆肥。
3. 圖像記錄惜食行為。





綜合活動

三、我的惜食小書 -10 分鐘

1. 將上述的圖像記錄訂製一本我的惜食小書。
2. 請幼兒分別說演惜食內容。
3. 帶回惜食小書與家人分享，並遷移惜食行為。

教學評估

一、幼兒行為觀察：

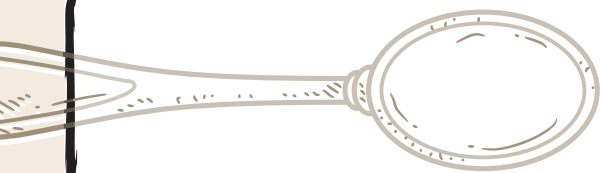
- ☐ 能自發的辨識惜食行為
- ☐ 能注意和理解吃全食、惜食材與周遭環境的關係
- ☐ 會用圖像或口語表達惜食行為

二、家長觀察：

- ☐ 能依食材的特徵，和爸媽動腦思考找出食材再利用的方法

三、教師教學省思：

幼兒舊經驗中提到蛋殼可以堆肥、選擇外相較佳的木瓜；為建立惜食概念，從繪本、提問等鷹架孩子的學習經驗，製作木瓜牛奶時，孩子已能主動選擇格外品，學習是藉由操作提升能力。



《樸食》課程四 在地好「良」食

教學目標

1. 能探索在地的糧食與良食
2. 能覺察綠色餐廳對環境意義
3. 能運用童詩熟悉在地糧食

教學流程

引起動機

一、「食」在安心 -10 分鐘

(一) 回顧有哪些方式可以環保愛地球：

1. 主動說食物份量不浪費食物
2. 珍惜食物食用即期品
3. 使用環保餐具及吸管減少使用塑膠

(二) 請孩子們動動腦吃外食時有哪些方式可以做環保。

1. 吃臺灣在地蔬菜水果減少運送時耗能及里程，也能幫助辛苦的農夫。
2. 選擇綠色餐廳也是一種幫助地球的方式。

開發活動

三、臺灣農產知多少 -20 分鐘

(一) 繪本分享 - 【行政院農業委員會】吃貨大偵探繪本

<https://ebook.afa.gov.tw/afa/child4/#p=1>

提問一：臺灣有種植哪些蔬果？

提問二：為什麼需要臺灣農產標誌？

(二) 環臺大挑戰農產報你知

1. 使用臺灣農產地圖帶孩子們認識臺灣各地有哪些農產品。

臺灣在地農產品介紹：

新北－竹筍、地瓜、山藥

宜蘭－筴白筍、水梨、高麗菜

花蓮－西瓜、藜

臺東－釋迦、小米

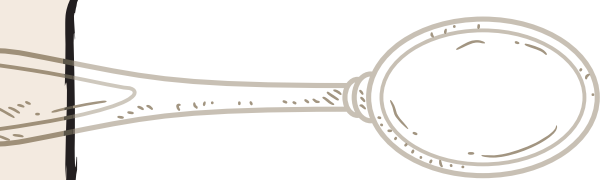
屏東－蓮霧、洋蔥、芒果

新竹－柿子、椪柑

苗栗－草莓、楊桃 臺南－鳳梨

高雄－香蕉、紅豆





綜合活動

四、臺灣在地農產童詩 -10 分鐘

詩畫水果引用至 - 行政院農業委員會農業兒童網

<https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=game&id=93&code=a04>

1. 將在地農產改編為有趣的童詩，帶著孩子們一同朗讀及複習臺灣農產知識。

《草莓》農業兒童網

三月裡是草莓的季節，

媽媽說草莓的故鄉在大湖，

在姑婆家的屋前，屋後。

綠波中盛開朵朵白色的小花環。

看哪一顆顆紅色的寶石，多美啊！

* 在地農產童詩內容詳見教學附件 1

教學評估

一、幼兒行為觀察：

- ☐ 表達臺灣各地農產品
- ☐ 覺察綠色餐廳對於地球的幫助
- ☐ 運用童詩熟悉臺灣在地農產特色

二、教師教學省思：

環保愛地球有很多種，但很少課程中教導孩子們吃在地也是惜食環境愛護的一種方式，因此在這次課程設計中特別規劃，認識臺灣在地農產及吃在地飲食好處，為提供孩子們更多惜食及環保觀念，讓惜食概念不只侷限在珍惜食物上。

利用行政院農業委員會所提供的農產童詩，將孩子生活經驗中所吃過的水果編為童詩讓孩子們更加深在地農產印象，童詩的結合使教師在教學上都更多的創新，孩子也能從童詩中找到學習樂趣。

附件一：在地農產童詩

《草莓》

三月裡是草莓的季節，
媽媽說草莓的故鄉在大湖，
在姑婆家的屋前，屋後。
綠波中盛開朵朵白色的小花環。
看哪一顆顆紅色的寶石，多美啊！

《楊桃》

楊桃先生，楊桃先生，你是媽媽的秘密武器
小時候，吵著媽媽摘星星
媽媽就請出你來
金金黃黃的看一眼就愛上你，
以為你就是在黑夜陪伴月姐姐的，小星星。

《芒果》

芒果是個調色盤，
畫家們都在上面擠水彩
可是他們沒用完，也忘了洗乾淨
那些顏色留在芒果身上，
東一塊紅，西一抹綠，還灑了一片黃
現在，已經洗不掉了。

《釋迦》

釋迦，是佛陀的帽子
從天上掉落人間
果肉一顆顆，如滴狀白玉
香軟、甜蜜，包著一粒粒黑子兒。
外表樸拙，說出不可貌向的道理。
內在芳香，是生生不息的傳承。
一粒子，滿口甜，人間醍醐味。

《極柑》

每當太陽公公下山時，我就忍不住流口水。
因為那時候的太陽公公就像又圓又大的極柑讓人忍不住想吃一大口。

《惜食》課程五 「惜」以為常

教學目標

1. 覺察食物與環境的關聯
2. 思考解決食物再利用方法
3. 以圖像或符號記錄生活環境中訊息

教學流程

引起動機

一、影片欣賞 1:

剩食再利用成惜食福袋望永續觀念終止浪費 -5 分鐘

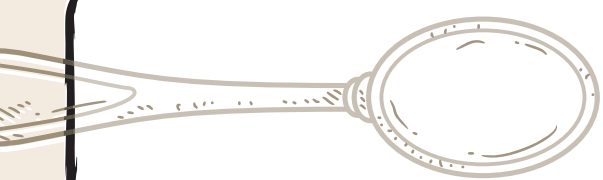
https://www.youtube.com/watch?v=kh6x_DE2xWE

(一) 團體討論

提問一：我們中午吃不完的食物最後去哪裡？

提問二：哪些方法可以如何減少廚餘量？





開發活動

二、影片欣賞 2: 翻轉剩食！惜食平台攜手店家 -5 分鐘

<https://www.youtube.com/watch?v=A0lhHgYvW2I>

(一) 影片團體討論：

提問一：什麼是即期品？哪裡可以取得即期品？

提問二：為什麼會有即期品開放購買？

提問三：狀況良好的食物我們可以怎麼處理不會造成浪費？

三、食享冰箱在哪裡 -5 分鐘

(一) 什麼是食享冰箱？

1. 收集大賣場當日不需要的食物。
2. 整理食物保留可食用的。
3. 放入共享冰箱免費讓大家領取。
4. 吃不完還完整的食物可以拿到分享冰箱幫助有需要的人。

四、綠色餐廳你我知 -10 分鐘

(一) 綠色餐廳徽章

1. 認識綠色餐廳標誌徽章圖案。
2. 能從餐廳外觀提供的標示就能知道是否為綠色餐廳。

(二) 什麼是綠色餐廳

1. 綠色餐廳可以跟餐廳調整自己餐點份量，減少浪費食物。
2. 餐廳使用環保餐具使用在臺灣在地農產料理餐點。

綜合活動

一、回顧課程 -5 分鐘

1. 我們可以如何處理吃不完的食物，讓食物不會被浪費倒掉？
2. 為什麼要選擇綠色餐廳？

教學評估

一、幼兒行為觀察：

- ☐ 能說出食物再利用的方式
- ☐ 覺察浪費食物與地球關係
- ☐ 發現生活中的綠色環保符號

二、教師教學省思：

從孩子實際經驗中，午餐後的廚餘都去哪作為開始，加深孩子們對於浪費的印象，課程中給予孩子們很多思考及發表的機會，表達自己對惜食的想法。食享冰箱是在近年流行的珍惜糧食方式，孩子們也在課程中學習珍惜食物的不同方式，將完好的糧食不是丟掉而是分享給有需要的人，在這樣的課程中孩子們也學習到幫助他人的意義。

透過課程後的親子學習單，增加親子間的互動關係，也增加家庭中對於惜食享用即期品的概念，大手牽小手的學習也提供家長更多的參與機會，使課程可以變為教師、幼兒及家長共同連結學習。



《惜食》課程六 我是思食、樸食、惜食推廣大使

教學目標

1. 能知道環境保護方法
2. 能分享環保概念給他人
3. 參與討論環境解決問題的可能方法並實際執行推廣

教學流程

引起動機

- 一、繪本分享－環保生活出發（朴賢姬，上人出版）-10 分鐘
故事簡介：

環保班的小朋友們決定和家人一起創造一個美好的世界。為了減少垃圾量，為了吃得更健康，為了保護環境，想想看自己可以做些什麼。他們還決定要從每一件小事開始做起。

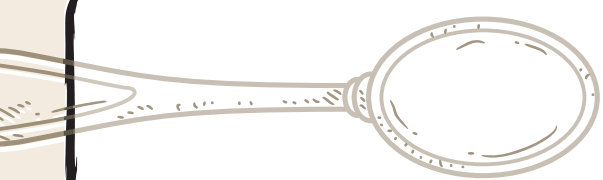
1. 複習繪本中出現的環境保護方法，繪本中的環境保護方法我們已經可以完成很多件任務，是一位環保小尖兵。
2. 環保愛地球只有自己跟同學知道，要如何讓推廣給他人一同變成環保小尖兵呢？

美：走去跟大家說

佑：用圖畫下來給大家

可：錄影片跟大家分享





開發活動

二、推廣內容討論 -15 分鐘

1. 思食、樸食、惜食概念介紹：

思考食物與環境的關聯，記錄食用食物作為，推廣惜食重要。

2. 我們有做過哪些環境保護的任務？你們想跟大家推廣哪些成為環保小尖兵的方法？

(1) 喝飲料使用環保吸管，沒有吸管時可以改為用杯口飲食。

(2) 購物時不使用塑膠袋自備環保袋。

(3) 吃臺灣在地農產品減少運送時產生的耗能。

(4) 在外飲食我會自備環保餐具碗筷，不使用一次性塑膠餐具、餐碗。

(5) 珍惜食物食用即期品。

三、海報製作 - 海龜的肚子 -20 分鐘

1. 引導孩子們共同創作一隻大海龜，在肚子處貼上不同的塑膠垃圾塑膠袋、吸管、塑膠碗、免洗筷…

2. 藉由海龜的肚子海報讓大家知道動物們因為塑膠垃圾無法在美麗的大海游泳，從幼兒畫的海報推廣環境保護概念。



綜合活動

四、我是惜食推廣達人-15 分鐘

(一)「惜」以為常的推廣

1. 帶著製作好的海龜肚子海報到不同班級與大家分享環保愛地球方法。
2. 推廣我們可以做到哪些思食、樸食、惜食概念。
 - (1) 思食－思考食物與環境的關聯，記錄食用食物作為。
 - (2) 樸食－簡單料理吃地農產，食用全食不浪費食物。
 - (3) 惜食－主動說食物份量，珍惜食物愛護地球。

(二) 惜食影片錄製

1. 錄製推廣影片與大家分享環境保護方式。

教學評估

一、幼兒行為觀察：

- ☐ 能推廣環保觀念給他人
- ☐ 知道環境保護方法
- ☐ 能說出思食、樸食、惜食概念

二、教師教學省思：

惜食教育不應只侷限在課堂上的學習，將學習化為實際操作，而這實際操作就是推廣，教育理念一直扎深在我們每一堂課程中，思食、樸食、惜食不是一個口號，而是希望孩子們實際推廣我們所學習的教學金句內容，從學校到家中這樣的學習影響非常大，相信惜食教育是應從幼開始，年紀小的我們卻可以影響更多的人投入惜食環境教育中。



資料出處

一、影片來源

天下雜誌出版社，2013。【2013 年行動綠生活・新良食運動】
「台灣剩食之旅－我們可以不再浪費」專題紀錄片

<https://www.youtube.com/watch?v=dbklSvT0zpk>

行政院環境保護署，2017。【海洋垃圾對生物的傷害】

https://www.youtube.com/watch?v=4na9_Ad8GRk

小世界周報，2021。剩食再利用成惜食福袋望永續觀念終止浪費

https://www.youtube.com/watch?v=kh6x_DE2xWE

TVBS 選新聞，2022。翻轉剩食！惜食平台攜手店家

<https://www.youtube.com/watch?v=A0lhHgYvW2I>

二、童詩來源

行政院農業委員會農業兒童網。大家來試吃（詩畫水果）

文：鄭明進圖：宋致賢

<https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=game&id=93&code=a04>

三、繪本來源

Chiu Ching(2019)。《綠惜繪本》。香港：香港綠惜食堂出版。

<https://www.foodangel.org.hk/greenangel/gallery/>

王蕙瑄、陳美芬 (2019)。《吃貨大偵探繪本》

臺北：行政院農業委員會農糧署。

<https://ebook.afa.gov.tw/afa/child4/#p=1>

朴賢姬 (2013)。《環保生活出發》。台灣：上人出版社。



我的惜食親子學習單

班級： 座號： 姓名：

小朋友，你還記得今天學到哪些惜食行為呢？請畫在下面框框內，
並與爸媽分享。

我會主動說出自己最喜歡吃的食物

我會依自己的食量
選擇適當的份量

我知道餐盤內的食物吃不完，
可以打包帶回家。

請你和爸爸媽媽一起動腦想一想或上網查資料，還有哪些惜食行為呢？
請畫在下面框框內。

家長簽名：

減塑我最行 親子學習單

班級： 座號： 姓名：

海洋動物的家充滿著垃圾，日常生活中我們可以一同減塑活動，減塑的方式有很多種，我們一起在平常中做環保，請完成以下環保任務，完成後可畫下或是附照片在表框中。

外出時會使用環保吸管沒有
吸管時直接杯口飲用



我會到市場買菜減少塑膠包裝



外出購物時我會自備環保袋



外帶食物自備餐碗筷

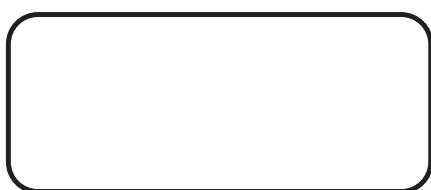


家長簽名：

食物再翻轉 親子學習單

班級： 座號： 姓名：

小朋友，請你和爸爸媽媽打開家裡冰箱找一找，
有哪些食物即將到期、壞掉的呢？哪些食物可以再利用呢？



我們找到的食物有…



請和爸爸媽媽一起動腦想一想，這些食物可以怎麼再利用？
請寶貝用圖像表徵，爸爸媽媽可用文字說明幼兒的想法。



家長簽名：

來趣市場尋找在地農產 親子學習單

班級： 座號： 姓名：

假日時光來臨，一起帶著孩子們到菜市場尋找當季農產品，在尋找的過程中可以讓孩子主動詢問是哪個縣市的農產，逛完市場後將遇到的農產畫出並剪下貼在當地縣市上，如逛市場時有遇到不一樣的水果也可以自己畫出來貼上。



百香果

香蕉

鳳梨

地瓜

竹筍

芒果

楊桃

西瓜

「惜」以為常 親子學習單

班級： 座號： 姓名：

請與家人們分享為什麼要食用即期品，即期品是壞掉的食物嗎？
還是可以食用的？會對地球有哪些幫助，請將吃即期品的好處畫下來。

利用假日時光外出採買食材時帶著孩子們尋找即期品標章，可到全聯、711、全家等各大賣場特定時間都會有販售，如有購買可以將即期品紙貼貼在下方表格中。

家長簽名：

環境愛護由大家來守護 親子學習單

班級： 座號： 姓名：

請將課程中所學的思食、樸實、惜食概念分享給大家，

請幼兒在框中畫出所認識的思食、樸實、惜食內容，

幼兒需要找到三位分享人，被分享人聽完幼兒推廣內容後請簽名。

思食－

思考食物與環境的關聯，請畫下我們可以再利用哪些食物達成不浪費。

簽名：

樸食－

簡單料理吃地農產，食用全食不浪費食物。

簽名：

惜食－

主動說食物份量，可購買即期品減少食物浪費、選擇綠色餐廳珍惜食物。

簽名：

家長簽名：