



棄之可惜，食之無 waste



此教案運用十大惜食行動中：

- ✓吃格外 ✓吃全食 ✓惜食材 ✓愛地球
- ✓愛分享 ✓愛推廣

棄之可惜，食之無 waste，處理有 way！

教學理念

我們生活在科技進步而且衣食無缺的時代，往往因為食物取得容易，而不懂得珍惜食物，食物浪費不僅造成資源無謂耗用，亦增加後端處理成本，導致地球環境負擔日益加重。

本教案惜食觀念之傳達，將從基礎知識培養做起，到融入生動有趣的活動，期望經由模擬實作過程，使學生反思並覺察自身日常中是否也曾造成食物浪費，進而思考、練習這些惜食行動如何應用於生活，並且透過心得分享，統整學習成果及將惜食行動從自身向親友擴散。

教學對象

7 至 9 年級

中學生具處理食物經驗，正逐步建立自我行為模式。透過教學活動，培養其精熟及活用惜食行動，並實踐於生活。

教學目標

- 一、瞭解惜食行動的內涵。
- 二、瞭解不同的食物、情境可以用什麼惜食行動來減少食物浪費。
- 三、反饋自身行為，並將惜食行動轉化為日常行動。

引起動機

【課前準備活動】

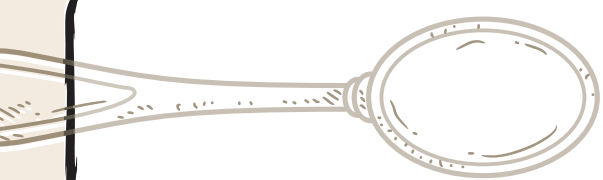
- 一、請學員記錄自家冰箱食物儲存的情形，並拍攝冰箱內部照片一張。
- 二、教師準備教具及簡報。
- 三、教師課前場地環境布置。
- 四、教師將全班採異質分組分成 5 組。

【生活中的惜食情境】-40 分鐘

- 一、透過學員日常經驗分享，檢視個人及家庭飲食習慣，促使學員意識自身食物浪費情形，並覺察生活中實踐之惜食作為。
- 二、教師詢問 -15 分鐘
 1. 每日三餐都是如何準備？是否都有食用完畢？
 2. 未食用完畢時，如何處理餐食？
 3. 請學員分享家族年節期間聚餐的經驗。
 4. 年夜飯與日常餐食不同之處？
 5. 特別豐盛的餐食吃不完時，家人如何處理餐食？
- 三、教師小結 -5 分鐘

2021 年統計全國廚餘回收量約 48.7 萬公噸，食物浪費不僅造成經濟損失，亦會增加環境負擔。透過接下來的活動帶領學員檢視並反思食物在生活中是否被妥善利用。





四、教師說明活動進行方式 -2 分鐘

1. 請學員拿出課前準備之冰箱內部照片。
2. 由每位學員向小組成員介紹冰箱使用習慣及目前食物儲存情形。
3. 小組討論是否有可避免食物浪費、減少廚餘產生之改善方法。

五、進行學員分組討論 -13 分鐘

六、教師統整學員想法 -5 分鐘

開發活動

【惜食行動教學 -10 個理念】 -40 分鐘

一、簡報說明惜食行動：

1. 為什麼我們要惜食？ -8 分鐘

→從資源利用觀點切入，理性探討惜食重要性。

(1) 說明目前地球正面臨全球暖化與氣候變遷的問題。

(2) 我們生活的飲食，也影響了氣候變遷的問題，因為生產食物的過程需要開墾土地，導致森林面積變少、以及生產食物的過程會產生許多溫室氣體排放。

(3) 根據聯合國報告指出，有 1/3 的食物被浪費，而且有 50% 是在餐廳端就被丟棄了。

2. 如何惜食？ -13 分鐘

惜食的方法有很多種，根據行政院環境保護署定義有十大惜食行動。包含：主動說、可以選、可打包、吃格外、吃全食、愛地球、吃在地、惜食材、愛分享、愛推廣。(分別說明每一項惜食行動的定義)

3. 行政院環境保護署綠色餐廳 -6 分鐘

- (1) 介紹綠色餐廳理念：為了減少食物產生的碳足跡，行政院環境保護署推動了綠色餐廳，除了日常生活的惜食行動外，也可以到這些餐廳消費，在吃美食的同時也愛護環境。
- (2) 介紹綠色餐廳案例，提供網址及 QR code 查詢，可以查詢看看家裡附近有沒有去過的綠色餐廳，或者跟大家分享曾經去消費過的綠色餐廳。綠色餐廳查詢網址：
<https://reurl.cc/33KnjM>

二、學員針對惜食方式不瞭解處進行提問與討論 -3 分鐘

三、休息時間，教師進行轉場布置 -10 分鐘

【冰箱管理大師】-100 分鐘

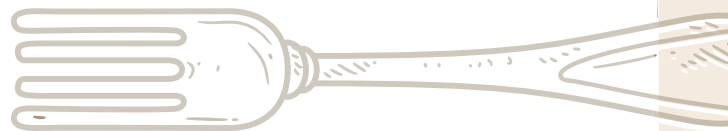
一、教師準備活動教具

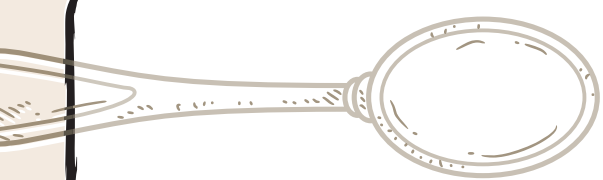
二、教師說明活動情境 -5 分鐘

有效的冰箱管理能讓食物延長保存期限，如無法妥善管理冰箱儲物，經常造成造成食物敗壞及浪費，學員將作為冰箱管理者於活動中實踐 10 個惜食理念，思考處理食物之方式，做出減少廚餘產生之決策，強化學員惜食觀念，進而在生活中落實。

三、教師說明活動方式 -10 分鐘

1. 學員分組進行活動。
2. 每一組分配一張冰箱底圖及一張廚餘放置區底圖，放置於桌上。
3. 每一個學員分配一組食物卡，洗牌後堆成一疊放置於自己面前。
4. 將惜食卡洗牌後堆成一疊放置於冰箱底圖旁邊，供活動進行抽取用。
5. 活動進行流程



- 
- (1) 第一回合每個玩家抽取三張食物卡牌，並將食物卡牌放置於冰箱底圖上；抽取三張惜食卡牌保留在手上。
 - (2) 第二回合起每個玩家輪流抽取一張食物卡牌及一張惜食卡牌。
 - (3) 每回合抽取所得之食物卡牌必須放置於冰箱底圖中，如有對應可使用之惜食卡牌可打出抵銷食物卡牌，則代表食物有被妥善食用，無須放入冰箱或從冰箱消失。
 - (4) 冰箱底圖分為四區，分別帶表不同之保存期限，每一回合將有一區食物會超過保存期限，無法食用，該區放置之食物卡牌將會被淘汰至廚餘放置區。
 - (5) 活動結束條件：每個玩家將所有食物卡牌處置完畢；或有任一玩家淘汰至廚餘放置區之卡牌達上限。
 - (6) 勝利條件：淘汰至廚餘放置區卡牌最少之玩家獲勝。

四、進行活動體驗 -70 分鐘（35 分鐘初階、35 分鐘進階）

1. 初階版：前 35 分鐘活動為初階版，以每個人為單位進行遊戲，教師會於場邊協助流程進行，並且於 25 分鐘時提醒學員應加快進行遊戲腳步。
2. 進階版：後 35 分鐘為進階版活動，學員改為團體合作賽制，惜食卡可不分顏色使用，各小組互相競賽，最後浪費最少食物的組別獲勝。

五、教師小結 -5 分鐘

六、休息時間，教師進行轉場布置 -10 分鐘

綜合活動

【年夜飯終結者】-45 分鐘

一、教師準備活動：準備年菜圖卡、海報、麥克筆或蠟筆、紙膠帶、遊戲規則說明簡報。

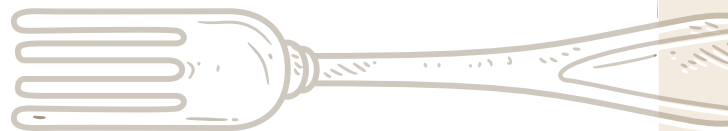
二、說明活動情境 -3 分鐘

每年春節的時候因為圍爐的習俗，家人總是會準備一桌年菜，每道年菜也有各自不同的涵義，但豐盛的年夜飯常常會有剩下來的問題，冰在冰箱太久不僅食物失去原本的風味，也容易忘記而造成食物浪費。針對剩食進行創意的處理，不僅可以讓食物擁有新的生命，也可以減少食物的浪費。

三、說明活動方式 -5 分鐘

活動道具：年菜圖卡、海報、麥克筆或蠟筆、紙膠帶。

1. 每組從年菜中抽取 3 道剩菜。
2. 各組須針對抽到的年菜，替年菜想出新的創意料理方式，或者將剩下的食物利用惜食行動處理，最後必須丟掉最少食物的組別可獲得小禮物。
3. 舉例：抽到因為年年有餘剩下來的魚，可以透過再煮成魚湯、將魚肉剝下來做成餃子、炒菜等方式讓料理再生。
4. 必須在海報上針對剩菜利用進行繪製，要說明利用了哪些部分、如何利用、剩下哪些部分、進行的惜食行動。



四、進行活動體驗 -20 分鐘

1. 預計 12 分鐘各小組進行討論年菜的利用，教師須至各小組輪流加入討論，針對可以添加的食材、可以重新創意處理的方式、可以進行的惜食行動，與小組成員進行討論。
2. 剩下 8 分鐘時教師提醒應開始繪製海報，並且選出報告代表，或決定報告方式。

五、分組進行發表 -15 分鐘

各小組拿海報上臺發表如何「終結年夜飯」。

六、小結：教師針對今天活動大家的分享進行回饋 -2 分鐘

【學員針對整天的活動心得分享】-15 分鐘

一、撰寫心得分享學習單 -10 分鐘

二、學員進行心得分享 -5 分鐘

教學評估

透過實作、心得分享、學習單，讓學員充分吸收、消化課程中的惜食知識，並且透過實作小活動，讓學員將知識轉化為行動技能，培養其未來成為真正的惜食種子。

教學附件說明

1. 冰箱管理大師 - 遊戲規則說明書

人人都可以成為

冰箱管理大師

📖 遊戲人數：
2至6人。

📖 遊戲目標：
透過日常惜食作為有效管理冰箱，
以減少食物浪費。

📖 遊戲配件：
冰箱底圖1張、廚餘放置區1張、
回合標示牌4張、食物卡異色6套
(一套15張)及惜食卡100張。



📖 遊戲設置：

- ① 冰箱底圖及廚餘放置區底圖放置於桌上，將惜食卡洗牌後堆成一疊放置於冰箱底圖旁邊。
- ② 每位玩家分配一組食物卡，洗牌後堆成一疊放置於自己面前。

📖 遊戲進行：

- ① 猜拳決定玩家先後順序。
- ② 第一回合每個玩家抽取三張食物卡牌，並將食物卡牌放置於冰箱底圖上；抽取三張惜食卡牌保留在手上。
- ③ 第二回合起每個玩家輪流抽取一張食物卡牌及一張惜食卡牌。
- ④ 每回合抽取所得之食物卡牌必須放置於冰箱中，圖中每一格僅能放置一張食物卡。食物卡僅能放置於卡面標示之保存期限以下之冰箱位置，如有對應可使用之惜食卡牌可打出抵銷食物卡牌，則代表食物有被妥善食用，無須放入冰箱或從冰箱消失。
- ⑤ 冰箱底圖分為四區(2至3人遊玩時可只使用三區)，分別帶表不同之保存期限，每一回合結束後，請移動保存期限標示卡牌，將有一區食物會超過保存期限，無法食用，該區放置之食物卡牌將會被淘汰至廚餘放置區。

📖 遊戲結束：

每個玩家將所有食物卡牌處置完畢；或有任一玩家淘汰至廚餘放置區之卡牌超過5張。

📖 遊戲結束：

淘汰至廚餘放置區卡牌最少之玩家獲勝。

教學附件說明

2. 冰箱管理大師 - 冰箱底圖



3. 冰箱管理大師 - 廚餘放置區底圖



4. 冰箱管理大師 - 食物卡牌



5. 冰箱管理大師 - 惜食卡牌



惜食行動介紹

謝謝你 我的惜食超人



氣候變遷與惜食



氣候變遷導致我們的環境越來越熱



為了食物生產，需要開墾土地重，讓森林面積變少，減少了森林光合作用吸收碳的能力



食物的生產透過多道加工、運輸，也產生很多碳排放量



根據聯合國報告指出，有1/3的食物被浪費，而且有50%是在餐廳端就被丟棄了



主動說

我願意在餐點/食品中使用格外品(醜蔬果)/
不分級採購食材。



即期品



NG食品



醜蔬果



變質食品



醜蔬果經過烹調之後，味道一樣好

6

年夜飯終結者圖卡

煎魚

因為年年有餘的關係，
每次長輩都會說魚不可以吃完。
請努力的處理剩下來的
魚肉吧！



年夜飯終結者圖卡

滷肉

每個家庭都有屬於自己的滷肉風味，但是常常一滷就是一大塊，年夜飯後要連續吃好幾天。請努力的將滷肉變成全新的料理吧！



火鍋

圍爐總是少不了火鍋，但有時候丟太多料下去煮，常常吃飽後還剩下很多煮熟的蔬菜、肉或火鍋料。火鍋感覺可以很多元的應用在其他料理上！



食之無waste處裡有way - 課程學習單

食之無waste 處裡有way!

姓名：_____

1.請寫下今天課程中與你原本習慣最不同的惜食行動。

2.請寫下3個你覺得可以落實到日常生活的惜食行動。

3.請寫下你能在什麼情境跟親友推廣惜食？如何做？

