



食在好健康



此教案運用十大惜食行動中：

✓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

「惜」未來，「食」健康

教學理念

本教案是以本校校訂必修課程「食尚玩家」為基礎，重新編排設計，希望透過課程引導學生更有系統地認識、同理並實踐綠色飲食。課程從消費社會帶來的飲食文化變遷開始，讓學生先對自己的消費飲食習慣有所察覺，進一步意識到自己也是廚餘製造者，並願意從自身開始改變，減少食物浪費、養成惜食與續食觀念，並能落實綠色飲食於日常生活中，如多吃在地當地食材、願意購買格外即期品、於綠色餐廳消費、養成吃多少點多少的習慣等。

教學對象

高二學生，具基本閱讀、分析議題能力足以完成學習任務；然專注力不足，須以多元方式引導其認識惜食議題。

教學目標

一、課程單元一

- 1-1 學生能意識到自己的飲食消費習慣是來自需求還是慾望。
- 1-2 學生能獨立閱讀長文並完成撰寫摘要。
- 1-3 學生能反思當今消費社會帶來的過度飲食現象。

二、課程單元二

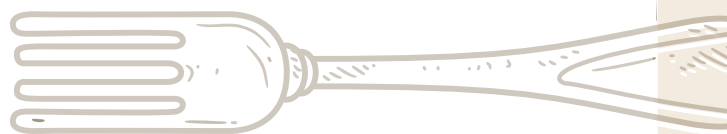
- 2-1 學生能觀察自己日常生活中出現了多少廚餘。
- 2-2 學生能認識現在臺灣不同城市處理廚餘的新興方式。
- 2-3 學生能從自己的生活出發，提出可行的廚餘減量方案。

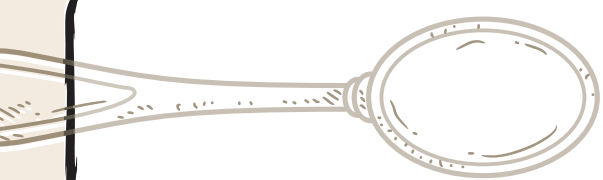
三、課程單元三

- 3-1 學生能認知現代食物浪費問題的嚴重性。
- 3-2 學生能破除有效日期及 NG 醜蔬果的迷思。
- 3-3 學生能認識即期品與格外品。
- 3-4 學生能觀察自己生活周遭中的惜食現象，並自行查找商家惜食優惠訊息。
- 3-5 學生能認識食物銀行的食物資源分配整合之意義。

四、課程單元四

- 4-1 學生能認知並分析 SDGs 中跟惜食相關的指標。
- 4-2 學生能認識節氣的概念。
- 4-3 學生能辨認配合節氣的當季食材。
- 4-4 學生以小組為單位做出一道符合當季、在地、吃全食的輕食料理。
- 4-5 學生反思綠色消費跟自己平常消費模式的差異，體認其重要性。





五、課程單元五

5-1 學生能瞭解如何進行冰箱的管理方式。

5-2 學生能認識食品添加物的種類及各類別的用途。

5-3 學生能夠辨識食品原料成分內容物，並判別其食品添加物的功用為何。

六、課程單元六

6-1 學生能認識綠色飲食的意涵。

6-2 學生能反思綠色飲食實踐為社會帶來的好處以及造成人們無法落實的原因。

6-3 學生能反思自己生活中的浪費行為，並反思改善之法。

6-4 學生能提出屬於自己的綠色飲食實踐計畫。

課程單元一：我吃故我在【兩節課】 (配合主題：可以選)

引起動機

【你心中的健康飲食】－鑽石分層實作 / 15 分鐘

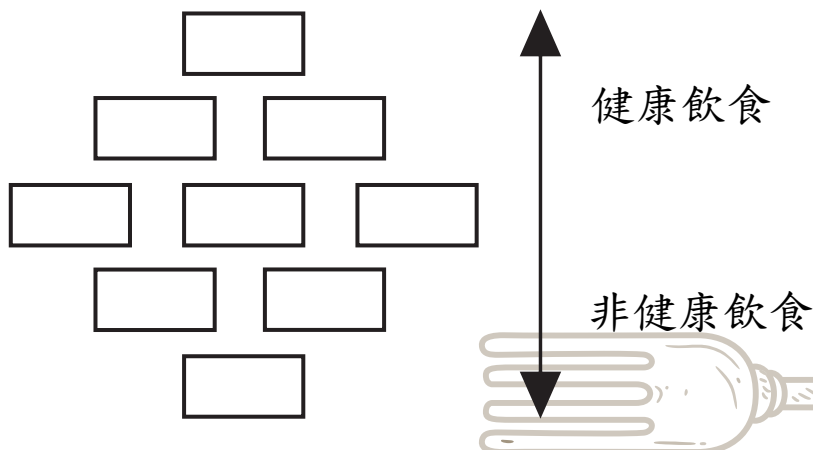
一、全班分 6-8 組，每組 4-6 人

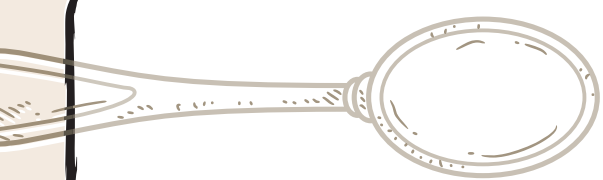
二、教師發下各組的九張圖卡，圖卡內容分別如下：

1. 即期麵包
2. NG 紅蘿蔔 (格外品)
3. 小熊軟糖
4. 泡麵
5. 糙米飯
6. 韓式炸雞
7. ZERO 可樂
8. 波蜜果菜汁
9. 煙燻火腿

三、教師向學生說明學習任務

請各組同學經討論後將九張圖卡排列成鑽石形狀，其中愈上層代表愈趨健康飲食、愈下層代表愈趨非健康飲食，圖示如下。





四、各組學生討論並排列字卡

五、各組學生上台分享排列理由

六、教師小結，依據各組分享內容請同學反思，帶出接下來會上到的課程並簡單說明，包含飲食文化變遷、廚餘／剩食問題、在地飲食、NG 蔬果…等等相關議題

七、教師發下前測問卷，看學生對於接下來課程議題的初步理解程度。題目如下：

答案	題目
(X)	若想減肥，就須多吃低卡食品。
(X)	廚餘丟進垃圾桶一起處理可以降低環境污染。
(O)	NG 醜蔬果是指樣貌醜陋或外表、大小不符合市場規格，但品質無虞的農產品。
(X)	只要在有效日期內，不論食品拆封與否皆可安全食用。
(O)	依據24節氣，每個月有三個節氣。
(O)	鳳梨是屬於夏季的食材。
(X)	食物只在運送過程會產生溫室氣體等消耗。
(X)	食物銀行的設立是為了讓社區民眾能交換食物。
(O)	食品加工的目的之一是延長保存期間。
(O)	綠色飲食的理念是珍惜食物、減少浪費。

開發活動

【我想吃，所以吃】－探討消費社會下的飲食變遷 / 30 分鐘

一、教師依序詢問學生以下問題，請學生分享回答：

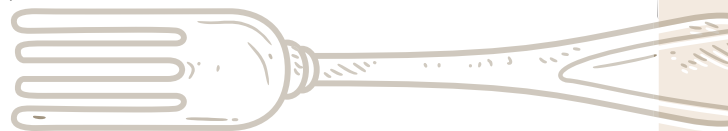
1. 你覺得人為什麼要飲食？
2. 昨天一整天，你吃了哪些食物？
3. 現在你最想吃的三樣東西是什麼？

二、教師盤點學生的答案。再重新請學生思考自己平常吃的東西是否只是為了獲取營養、能量等生理需求？抑或是因為嘴饞、因為慾望？

三、教師說明現在消費社會下人們飲食習慣的改變，如勞動時長使人們無暇花大把時間煮飯、吃飯，人們開始追求快速飲食，也因而讓食品廠商有很大的發揮空間；又如飲食點心化下，商業化零食點心、速食食品的出現也大大影響人們對於飲食的定義。而當周圍充斥的琳琅滿目的商品時，大家是否能夠抵擋得住購買的誘惑？這時，飲食的目的究竟是什麼？

四、藉由不同商家的食品廣告（如 DM、包裝、裝飾擺盤、社群貼文等）詢問學生的喜好程度，點出行銷廣告在現代社會的重要及影響，並引導學生思考以下幾點：

1. 當體重過重的人數已超過食物攝取不足的人數，當代全球面對的挑戰為何？
2. 大家是否會衝動購物？買東西前是否會思考自己是需要還是想要？
3. 你以為你有選擇的權利，可以憑個人意志減少不必要的飲食消費，但當整個社會氛圍都是希望你多買多吃的時候，你真的有選擇權嗎？
4. 我們常常將肥胖怪罪於個人行為，然當社會集體肥胖時，是否也應思考背後的結構因素？





【你過度飲食了嗎】- 文本閱讀與討論 /45 分鐘

一、教師發放閱讀文本及個人學習單(文本內容摘錄自《過度飲食心理學》、《飲食大未來》、《你吃的都是謊言》等),並說明學習任務。學習任務規則如下:

1. 個人閱讀:小組內的每位同學都會閱讀到不同的文本內容,閱讀完後完成個人閱讀學習單。
2. 組間分享:組員彼此分享各自的閱讀內容並記錄其他組員的分享,帶大家都分享完後,完成小組分享學習單。

綜合活動

【議題總結】-5 分鐘

一、教師抽點同學跟大家分享對課程議題的看法,並作結,期許學生時時反思自己的消費與飲食行為,不衝動購物、不暴飲暴食,並能培養良好的健康飲食習慣。

二、【生活中的廚餘記錄】作業說明

請同學記錄自己日常生活中出現的廚餘(自己、家人、朋友等製造的廚餘都可以),需記錄廚餘種類、份量(大約即可),且至少記錄5天。

教學評估

- 一、以前測問卷作為學生對於惜食系列議題的基礎認知。
- 二、學生以小組討論方式完成健康飲食鑽石分層,並上臺分享。教師須藉由觀察各組討論狀況及上臺分享狀況作評量。
- 三、學生須於課堂中回答教師提問,以利教師評量上課狀況。
- 四、學生須自行閱讀文本、與其他組員分享並完成兩張學習單。

課程單元二：廚餘去哪裡？【兩節課】 (配合主題：可以選、惜食材、愛分享)

引起動機

【生活中的廚餘】－上臺分享 /15 分鐘

- 一、請各組組員分享彼此的廚餘記錄，彙整後繪製在海報紙上(繪製形式不拘，可以文字、表格或圖表、插圖等方式示之)。
- 二、各組上臺分享生活中的廚餘記錄海報。
- 三、教師回顧前一主題的課程內容，讓學生思考在現今飲食習慣變遷下，人們買多吃多，製造的廚餘也多，以進入課程。

開發活動

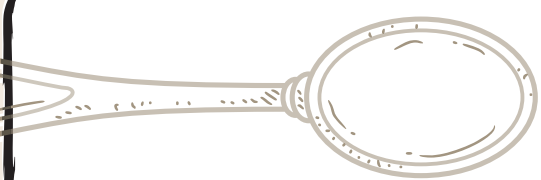
【廚餘去哪裡？】－影片觀看與快問快答 /50 分鐘

- 一、播放公視[我們的島]紀錄片－【廚餘去哪裡 | 減少焚化爐負擔】片段。影片連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=LDJ-YC41pZM>

- 二、為確保學生觀看專心度，將不定時暫停影片，依照影片內容出題，進行各組間的快問快答。遊戲規則如下：
 1. 由各組派一人上臺，每回合進行 1~3 題。
 2. 題目包含是非題、選擇題或問答題，並配合不同的答題道具(OX 牌、小白板)。
 3. 教師根據影片出題，唸完題目後依題目屬性設定答題時間，每題約 5~10 秒內須完成。
 4. 各組以答對題數計分，最高分的組別將予以表揚獎勵。





三、教師出題以影片內容呈現為主，意在提升學生專注力、引起學生觀看動機及活絡課程氣氛。舉例如下：

- 1.(X) 咖啡渣不算廚餘，可以跟垃圾一起丟
- 2.(O) 生廚餘可用來做有機堆肥。
- 3.(O) 廚餘很大的來源之一是家戶廚餘。
4. 焚化爐的廚餘量過多會造成什麼影響？
5. 影片中出现哪些新興廚餘處理方式？

四、各組同學完成小組影片學習單。

【廚餘減量方案規劃】- 小組激盪 /30 分鐘

一、請各組同學討論及自行查找資料，找出可行的廚餘減量 / 再生方案 (可從自己生活習慣、校園環境、食品業者、政府政策…等各種角度分析規劃)，並寫在白板上。

二、各組上臺分享。

綜合活動

【議題總結】-5 分鐘

- 一、教師總結，再次提醒學生不論是消費前或飲食前，都能好好評估自己的食量需求，以減少廚餘產生、造成浪費。
- 二、課後任務：請各組利用課餘時間觀察並記錄各班中午桶餐的廚餘量，完成桶餐廚餘觀察報告，並提出改善方式 (可訪談班上同學、桶餐公司等)。

教學評估

- 一、學生能提出自己的廚餘觀察記錄，並跟同學分享，教師則從組內及上臺分享狀況評量學生參與度。
- 二、學生須專注於參與課堂活動，回答廚餘影片相關問題。
- 三、學生能自行上網查資料，並與組員討論廚餘減量 / 再生方案。
- 四、學生須藉由觀察校內桶餐廚餘量完成改善報告。

課程單元三：惜食與續食【三節課】 (配合主題：吃格外、惜食材、愛分享、愛推廣)

第一堂 - 引起動機

【如何減少食物浪費？】- 影片欣賞 / 10 分鐘

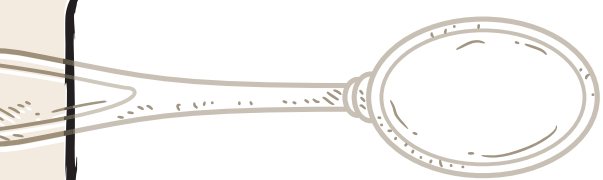
- 一、請學生回顧前幾節課程的內容，說明我國廢棄物於去年 2021 年再次創下新高，平均每人每年產生約 20.6kg 的廚餘，因此我們該如何減少食物的浪費呢？市面上有哪些行銷策略是屬於可以避免食物浪費？
- 二、教師播放「全台即期品年產 3 萬公噸，包裝食品最多」及「惜福格外品」兩段影片，請同學專心觀看。影片連結：
影片一 <https://www.youtube.com/watch?v=TyomBwtVKrA>
影片二 <https://www.youtube.com/watch?v=38hllu6sKtM>
- 三、教師小結，再次引導學生反思造成食物浪費的原因，而自己
能怎麼做？

開發活動

【反思自身購買經驗】- 小組分享 / 15 分鐘

- 一、教師簡單說明即期品與格外品的意義，並詢問同學對於即期品及格外品的看法。
- 二、請同學跟組員分享自身在日常生活中購買食品 / 食物的習慣，在買東西的時候會特別注意什麼部分（如有效日期、營養標示、食品標章等）？是否有購買過即期商品或是格外品的經驗？又為什麼會去購買？並派員記錄於小白板上。
- 三、請各組派員上臺分享討論結果。
- 四、教師小結，再次簡單說明人們對有效日期與蔬果外貌的迷思。





【商家惜食策略找一找】- 惜食地圖繪製 /20 分鐘

- 一、教師發下講義與學習單，請各組依據自身生活經驗或是上網查資料，寫出超商、超市、餐廳等不同類型的商店所推出的各種即期品優惠策略，並繪製學校附近的惜食地圖。
- 二、各組派員上台分享商家優惠策略與惜食地圖。

綜合活動

【議題總結】-5 分鐘

- 一、教師總結，說明購買即期商品不只是為了省錢，也是一種惜食習慣的養成，而大家丟掉大量食物的同時亦有人受著食物短缺之苦的現象，請學生反思自己是否也願意從自身做起，養成惜食的生活態度。

第二～三堂 - 引起動機

【共享冰箱與食物銀行】- 教師介紹 /10 分鐘

- 一、教師簡單介紹共享冰箱與食物銀行的來由與意義，並分享歐洲國家的案例，進而帶到接下來要參訪的食物銀行。

開發活動

【南機場幸福食物銀行】- 參訪 /80 分鐘

- 一、帶學生至南機場幸福食物銀行參訪，以瞭解方荷生里長創建食物銀行的理念、經營方式與現況、遭遇困難等等。另也讓學生實際看到食享冰箱、免費麵包販賣等操作方式，讓學生更深入認識該議題。

綜合活動

【議題總結】-5 分鐘

- 一、請各組於自行討論，完成一篇以「食物銀行」為主題的報導（以手繪、手寫方式完成）。

教學評估

- 一、學生能瞭解即期品與格外品的意義，並能透過小組討論後在白板上回應老師所提的問題。
- 二、學生藉由小組共同繪製學校附近的惜食地圖，並實際瞭解市面上有哪些即期品的優惠策略，與學生的生活經驗作連結，事後評估學生於課程結束後是否養成惜食的習慣。
- 三、學生藉由食物銀行的參訪活動，深入瞭解在地人創建食物銀行的經營模式及理念等實際現況，將所學內容相呼應，並藉由撰寫主題報導進行反思，透過食物銀行的實物資源分配整合可讓更多有需要的人獲得基本權益的保障。

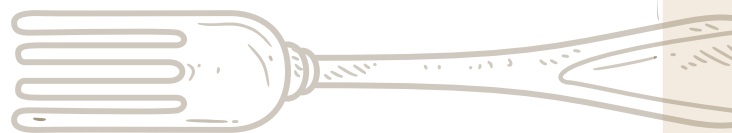


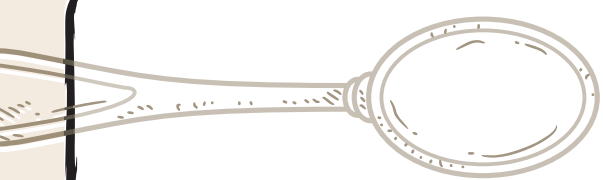
課程單元四：吃當季、食在地、愛地球【二堂課】 (配合主題：吃全食、吃在地、惜食材、愛地球分享)

第一堂 - 引起動機

【SDGs 指標 - 消除飢餓】- 小組討論 /15 分鐘

- 一、教師引言：「經過先前課程的觀察及討論，我們知道了隨著飲食文化的改變開始出現大量剩食；也藉由觀察活動明瞭廚餘造成的浪費；更認識了共享冰箱、食物銀行等惜食續食的方式。而接下來兩節課的課程主軸我們就會放在吃當季、食在地、愛地球上，讓我們從自身開始培養永續飲食習慣。」
- 二、教師先簡單介紹何謂聯合國永續發展目標？及其設立背景。接著請各組閱讀《教育部永續發展目標 (SDGs) 教育手冊》第二目標：「透過促進永續農業確保糧食安全並達到消除飢餓」，讓學生得以比較先前我們還在討論現代飲食文化吃多剩多的現況下，與此同時全球卻有 7.95 億飢餓人口，且在 2050 年將增加 20 億飢餓人口，讓學生在活動開始前有「愛惜食物、減少浪費刻不容緩」的體認。
- 三、小組在閱讀完此篇文章後，進行討論並在小白板上進行回答，並進行課堂發表，討論問題依序如下：
 1. 聯合國對於該指標如何主張？
 2. 臺灣中學教育如何達成該指標？
 3. 身為高中生的你可以做些什麼？
- 四、根據手冊內容，學生可能回應「考慮食材地理、季節因素，以減少食物浪費和耗損」，教師以此作為主軸進行往後的桌遊活動前置準備。





開發活動

【桌遊「好食曆」實作】- 認識當季食材 /20 分鐘

- 一、教師利用桌遊所附的海報與學生介紹節氣和當季食材概念的連結。
- 二、教師以簡報簡單說明好食曆遊戲的遊戲規則。
- 三、各小組進行桌遊遊戲。
- 四、教師播放影片「一樣是蔬果，吃當季食材有什麼好處？」進行桌遊活動反思與總結。影片連結來源：

<https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU>

【吃「當季」的好處】- 小組搶答 /5 分鐘

- 一、各組在小白板上回應教師提問，提問問題如下：
 1. 遊戲中食材與各節氣的配對。
 2. 吃當季食材的好處。
- 二、教師以小組回應正確性及完整度進行小組競賽評分機制，並進行回饋。

綜合活動

【議題總結】-10 分鐘

- 一、教師小結，期許學生真的理解吃當季食材的意義。
- 二、交代下週輕食實作各組自備食材標準：以學習單說明下週自製輕食實作食材準備標準即當季、在地食材、不開伙不開電的組合料理方式。

第二堂 - 引起動機

【食物的旅行過程】- 認識碳足跡 /10 分鐘

- 一、教師向學生說明先前透過桌遊理解了當季食材對減少食物浪費的重要性，本堂課主軸將放在另一個惜食的重要概念—吃在地。
- 二、教師拿出所蒐集各類印有碳足跡標章的產品，詢問同學有沒有觀察過曾經購買過的產品也有過類似的標誌？上頭的數字又代表什麼含意呢？並抽點學生回答。
- 三、承上，教師藉此說明食物從生產到配送過程可能有的消耗，如果我們能夠吃在地食物，對於低碳及減少消耗等愛地球層面都是很有幫助的，也符合 SDGs 第 12 項永續經營指標—負責任的消費與生產。

開發活動

【輕食動手做做看】-25 分鐘

- 一、承先前說明，請各組利用符合食材檢核表的當季、在地、完食食材進行輕食實作並至他組分享。
- 二、教師說明輕食的定義：清淡、均衡、天然且低熱量的簡單料理，減少人工添加物，且盡量維持低糖分、低鹽分、高纖維、高鈣等基本原則。
- 三、各組同學須利用不開伙不開電等組合食材料理方式達到能源上的節省，準備食材完整入菜避免產生廚餘的消耗。





綜合活動

【綠色餐廳觀察】- 網站操作 /15 分鐘

- 一、教師提問：「今天我們實際執行了低碳對環境友善且愛惜食材的輕食實作，那今天如果我們想響應這樣的消費模式，可以去哪裡進行消費呢？」
- 二、向學生介紹綠色餐廳理念及認證標準，主要為做好源頭減量、使用在地食材、推行惜食點餐，這些標準都剛好跟與這兩堂課所講的概念一致。
- 三、帶學生利用「綠色餐廳查詢—全民綠生活—行政院環境保護署」網站查詢住家附近的綠色餐廳。
- 四、發下學習單，請學生完成，並在學期中完成並繳回，學習單內容簡述如教學附件。

教學評估

- 一、學生能瞭解永續發展指標的內涵，並能透過小組討論後在白板上回應老師所提的三個提問。
- 二、學生在遊戲中學習節氣跟當季食物的連結，老師於搶答活動中透過各小組的回應，評估學生在進行活動時所學的成效。
- 三、學生能在不開伙開電的情況下，以小組為單位產出至少一道符合當季、在地、吃全食的輕食料理。
- 四、學生能利用工具找出生活周遭的綠色餐廳位置。
- 五、學生透過學習單引導記錄，並反思綠色消費跟自己平常消費模式的差異，並體認其重要性。

課程單元五：細說食物保存【一堂課】 (配合主題：可打包)

引起動機

【如何保存食物？】-5 分鐘

一、教師首先拋出問題：

「你贊成餐廳吃不完的食物可以打包嗎？」

「日常生活中我們會用什麼方式來保存食物，以防止食物腐敗變質？」

二、承接問題引導出常見保存食物的方法為食物冰冰箱或是在產品製程中添加食品添加物(如防腐劑、抗氧化劑等)。

開發活動

【冰箱哲學】- 小組討論與上台分享 /15 分鐘

一、教師發下學習單【可打包-如何保存食物？】，請各組為單位，各自分享學習單中各項食物應存放在冰箱何處？並討論有哪些冰箱存放的小技巧可防止食物過期腐敗？

二、請各組派員分享討論結果。

三、教師講解食物保存於冰箱的原則。

1. 冷凍庫可存放肉類、海鮮、冷凍食品等
2. 冷藏室上層可存放熟食、剩飯剩菜、優酪乳等
3. 冷藏室下層可存放蛋、其他乳製品
4. 生鮮蔬果保鮮室存放蔬果
5. 冰箱門架可存放調味品(原則：上熟下生；上乾下濕)

四、播放「如何聰明管理冰箱？」影片。影片連結：

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



開發活動

【日常生活中的食品添加物】- 食品觀察 /25 分鐘

- 一、教師拋出問題「什麼是食品添加物？優缺點為何？」
- 二、發放食品添加物講義，先簡單說明食品加工的意義，並介紹常見可以防止食品腐敗變質的食品添加物種類，如防腐劑、抗氧化劑及殺菌劑等。
- 三、教師隨機發放一份零食餅乾或罐頭等，請各組檢視該產品的原料成分，並上網查詢原料成分判別是否添加前述所提及食品添加物的類別。
- 四、請各組派員上台分享該組分配的食品原料成分結果。

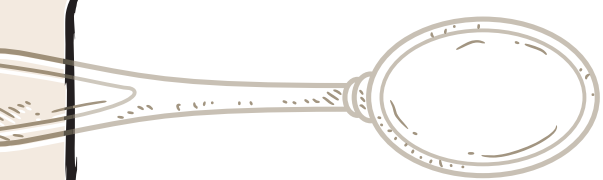
綜合活動

【議題總結】-5 分鐘

- 一、教師總結課程內容，提醒學生食物保存的重要性，並請學生聽完各組分享的內容後，完成本次課程學習單，並於課堂結束後繳交。

教學評估

- 一、學生能瞭解如何正確並妥善保存食物的方法，不同種類食物具有不同的保存條件，能夠藉由所學知識去判別如何減少因不當保存而產生的浪費。
- 二、學生能透過小組討論的方式，反思日常生活中如何有效保存食物，並於白板上回應老師所提的問題。
- 三、學生能夠辨識食品成分標示，並能夠學會上網查詢資料檢視該產品成分，並理解其食品添加物的功用。



課程單元六：綠色飲食從今天起【兩堂課】

引起動機

【惜食大挑戰】-Kahoot 搶答 /25 分鐘

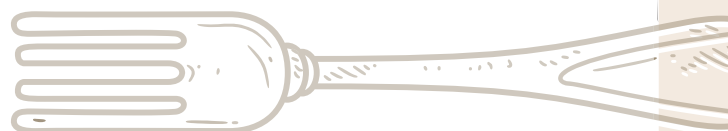
- 一、教師引言，提醒同學在上了這麼多課程後，習得了許多飲食、惜食相關知識觀念，這堂課將做系列課程的總結。
- 二、教師連上 Kahoot 平台，請同學使用一起加入連線進行快問快答遊戲。教師將先前課程內容設計成題目舉例如下：
 - 1.(O) 節氣配對－鳳梨是屬於夏季的食材。
 - 2.(X) 節氣配對－香菜盛產於清明。
 - 3.(O) 節氣配對－大白菜盛產於大寒。
 - 4.(O) 選擇在地食物取代進口食物有助於減碳。
 - 5.(O) 瓦斯加熱比使用電力加熱更有效率、更低碳。
 - 6.(O) 食物里程指消費者的嘴巴與食物原產地之間的距離。
 - 7.(X) 廚餘可以跟垃圾一起焚燒。
 - 8.(X) 格外品即為瑕疵品的一種，食用前須特別注意。
 - 9.(C) 下列哪些冰箱保存食物方式無法有效減少食物浪費？
(A) 食品包裝上標示存放日期 (B) 冰箱存放只放七八分滿 (C) 蔬果放進冰箱前先洗淨 (D) 生食熟食分開存放。
 - 10.(D) 造成食物儲藏變敗之因素為下列何者？
(A) 熱 (B) 光 (C) 細菌 (D) 以上皆是。
 - 11.(B) 苯甲酸鈉屬於下列何種類型的食品添加物？
(A) 抗氧化劑 (B) 防腐劑 (C) 調味劑 (D) 營養添加劑。
 - 12.(C) 以下何者符合輕食的理念？
(A) 高糖 (B) 高鹽 (C) 高纖維 (D) 低鈣。
 - 13.(D) 下列何者非綠色飲食的理念？
(A) 吃多少點多少 (B) 自備環保餐具
(C) 吃在地當季食物 (D) 吃無糖低卡食品。
- 三、教師針對同學答題的狀況回饋。

開發活動

【何謂綠色飲食？】－弗萊爾模型撰寫 /25 分鐘

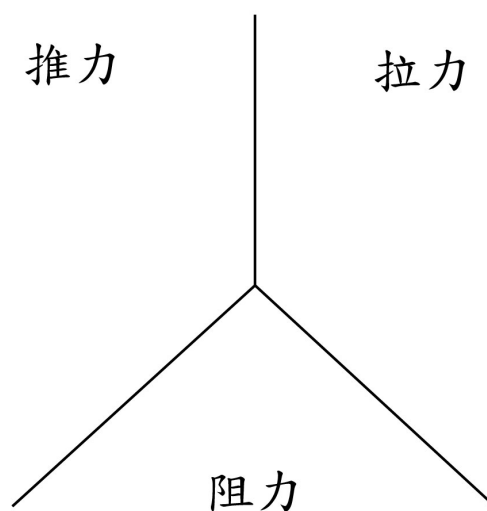
- 一、教師說明系列課程內容都是希望大家能一起落實綠色飲食，為永續發展盡一份力，而何謂綠色飲食在課程中尚未清楚說明，因此這堂課便是要讓同學對綠色飲食有更清楚的認知，並能實踐於自己的生活中。
- 二、教師說明學習任務，請各組學生於小白板完成綠色飲食的弗萊爾模型，以更清楚綠色飲食的概念。
- 三、各組小白板皆貼於黑板上，請各組簡單分享。
- 四、教師小結，並統整綠色飲食的概念，包含先前提過的各種概念：食物適量且吃完、惜福打包、自備環保餐具、廚餘回收分類…等等。

定義	綠色 飲食	特徵
例子		非例子



【綠色飲食實踐的推拉阻】- 小組討論 /30 分鐘

- 一、請各組在海報上寫出綠色飲食實踐的推力(不這樣做的負向影響)、拉力(這樣做的正向影響)與阻力(不願意做的原因)。
- 二、將各組成果貼在黑板上，請他組輪流在海報上註記回饋。



綜合活動

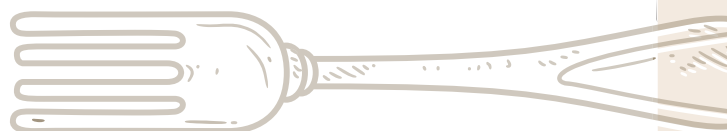
【綠色飲食實踐計畫】- 個人省思 /20 分鐘

- 一、請學生回顧系列課程內容，各自反思並撰寫屬於自己的綠色飲食實踐計畫，找出日常生活中每個可能造成食物浪費的行為，並盡自己所能改變。
- 二、請同學上臺分享。
- 三、教師回饋與小結：
期許大家從現在起一起加入綠色飲食的行列。

教學評估

- 一、利用 Kahoot 答題遊戲作為課程後測，評量學生對惜食議題的認知。
- 二、各組學生須積極參與組內討論，完成綠色飲食弗萊爾模型及綠色飲食實踐的推拉組圖繪製。
- 三、學生能認真反思自己的消費飲食行為，並撰寫可行的綠色飲食實踐計畫，教師依其計畫內容給予評量。

課程照片



食在好健康 - 課程學習單02

(二) 單元一：你過度飲食了嗎？—文本閱讀紀錄（小組分享版）

《過度飲食心理學》文本節錄 閱讀紀錄 2

小組組員：_____

1.請與同組組員分享自己閱讀的文本，並聆聽組員分享。請將每位組員所分享的内容記錄下來。

2.在閱讀完文本與聽完組員的分享後，請試著運用所習得的知識分析自己是否有過度飲食的情況（須論述理由，不含標點符號至少150字）。

3.試論述「如何生活在消費社會中，又不過度消費（飲食）？」（不含標點符號至少200字）。

食在好健康 - 課程學習單03

(三) 單元三：惜食優惠策略找一找

惜食優惠策略找一找

小組組員：_____

1. 近幾年來，許多店家為了解決食物浪費的問題，紛紛推出即期品優惠方案，希望藉由促銷達成雙贏，不僅讓消費者省荷包，也讓店家能順利賣出商品，更能一起為減少浪費盡一份心力。請身為消費者的你們，從自身消費經驗或自行上網查找資料，寫出以下不同類型店家的優惠策略（各類型至少舉兩例，須包含（分）店名及該店之優惠策略）。

超商

超市

其他（如餐廳）

2. 請依照你們平常的消費習慣，繪製出「安康生活圈惜食地圖」（請自行繪製於本學習單背面，樣式、繪製方式皆不限）。

食在好健康 - 課程學習單04

(四) 單元四：輕食食材檢核表

小組輕食食材檢核表

小組組員： _ _ _ _ _

☐吃全食(鼓勵盡量以食材完整入菜，不留廚餘)

準備食材說明—

☐當季(含水果、蔬菜)

準備食材說明—

☐在地(新北市)

準備食材說明—

☐烹調方式(不添加過多調味以原食材組合為主)

完成成品說明—

食在好健康 - 課程學習單05

(五) 單元四：全民綠生活

全民綠生活

班級： _ _ _ _ 座號： _ _ _ 姓名： _ _ _ _ _

Step1、何謂綠色餐廳？

請在觀看完行政院環保署「全民綠生活」宣導影片後，寫出綠色餐廳三大要點。

Step2、尋找我家附近的綠色餐廳？

請利用「全民綠生活資訊平台」搜尋離你家最近的1~2間綠色餐廳，寫下地址和店名。

Step3、我的綠色餐廳用餐經驗？

請至少去上述其中一間餐廳用餐，並觀察且紀錄該餐廳如何符應綠色餐廳三大要點。

Step4、支持綠色生活

比較自己過去的外食經驗，綠色餐廳的用餐經驗有何不同？你之後是否也願意支持綠色餐廳？

食在好健康 - 課程學習單06

(六) 單元五：可打包－如何保存食物？

可打包 - 如何保存食物？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1.請將下列各食物應存放於冰箱(冷藏、冷凍或上層、下層、門邊)的相對位置填入代號。



A. 調味品

B. 蔬菜

C. 剩飯剩菜

D. 雞蛋

E. 牛奶

F. 肉類

G. 水果

H. 飲料

2.冰箱管理的小技巧有哪些？以防止食物過期腐敗？