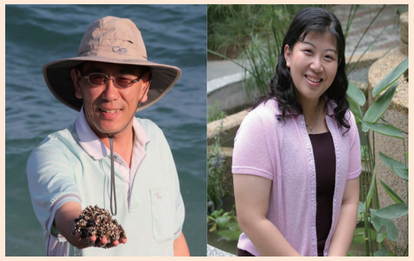
夏綠地之旅 Green Travel With Kids

惜食做得好，永續在寶島。

惜食不僅是口號，而是須將惜食行動落實在日常生活，使臺灣這座寶島的環境永續。「好」與「島」押幺韻，再加上「寶島」為幺韻的疊韻詞，使民眾讀起金句更具節奏感，也更有利於記憶。



臺南市　張景傑、陳怡均

2012 年兩位老師成立南大附小彩虹斑馬水環境守護志工隊，長期致力推動環境教育；日前於臺南市暑期環境教育營隊計畫徵件中脫穎而出，配合此計畫撰寫惜食教案，期許學生於日常生活能落實惜食行動，並與親友分享。

惜食理念

∨ 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。

教學理念

《夏綠地之旅 Green Travel With Kids》惜食課程共六節課，涵蓋「吃到飽真好嗎？」、「灰姑娘變公主？」、「首惜小當家！」三個單元，透過選擇餐廳及模擬點餐實作、品嘗帶皮醜番薯，並探討營養午餐剩菜剩飯現象，帶領學生從做中學，將十項惜食行動落實於生活，最後藉由「首惜小當家承諾書」供學生自我檢核。本課程符合永續發展目標之 SDG2 消除飢餓、SDG4 優質教育、SDG12 責任消費及生產。

教學對象

國小三年級學生 26 人，學生屬具體運思期，輔以影片、實作及五感體驗教學。本課程日後可推廣至中、高年級。

創意食育獎

教學目標

1.1 — 1.3

介紹「惜食推廣種子店家」和「環保餐廳」，並透過選擇餐廳及模擬點餐的實作活動，落實「吃在地（外食）、主動說、可以選、可打包」的理念。

2.1 — 2.3

以品嘗帶皮醜番薯為引導，讓學生實際體驗「吃在地（自煮）、吃格外、吃全食」的理念，並以法國連鎖超市 Intermarché 的「醜蔬菜水果計劃」強調惜食的重要性。

3.1 — 3.3

從學校營養午餐剩菜剩飯現象，探討「惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣」的重要性，並以「首惜小當家承諾書」做為十項惜食行動的學生自我評量，並將課程連結聯合國永續發展目標。

4.1 — 4.2

課程後學生主動請團膳公司減少班級的午餐團膳份量；夏令營選擇至兩家環保餐廳用餐，並至菜市場、火車站、百貨公司等地宣導 10 項惜食行動，共有 300 多人熱烈響應。

課程架構

課程說明

單元一 吃到飽真好嗎？／兩節課，共 80 分鐘

引起動機

1.1 舌尖上的浪費／ 15 分鐘

一、教師詢問學生：是否有至「吃到飽」餐廳的用餐經驗？是否有吃越多賺越多的感覺？你都有把拿取的東西吃完嗎？

二、教師播放《舌尖上的浪費！直擊「吃到飽」一天廚餘量扔掉 2 萬塊》影片（片長 4 分 15 秒）https://www.youtube.com/watch ？ v=oEckNVfKgZw

三、大家看完影片是否有不一樣的想法？下次去「吃到飽」餐廳，你會改變取餐的方式呢？

開發活動

1.2-1 多拉 A 夢惜食錦囊縮小燈／ 25 分鐘

一、歡迎大家來到夏綠地兒童餐廳（班級教室），既然知道我們造成如此多的剩食，要如何解決問題呢？（學生自由發表）

二、教師介紹「多拉 A 夢惜食錦囊縮小燈」，經過四次照射後可以減少食物浪費喔！

1. 吃在地：外食時鼓勵優先選擇惜食推廣種子店家、環保餐廳。
2. 主動說：鼓勵主動說明餐點與食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先表明。
3. 可以選：鼓勵「吃多少，點或買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。
4. 可打包：鼓勵打包吃不完的食物，並妥善存放、盡快食用。

1.2-2 夏綠地兒童餐廳／ 30 分鐘

一、透過環境部網站查詢「環保餐廳」，選定於穀倉餐廳用餐，學生在「夏綠地兒童餐廳（教室）」進行點餐對話練習。【教學重點：吃在地（外食）】

惜食推廣種子店家（環境部）https://eeis.epa.gov.tw/front/information/Detail.aspx ？ id=75

環保餐廳（環境部）https://greenlife.epa.gov.tw/categories/restaurant

二、教師說明成為「惜食推廣種子店家」的資格為：合法登記的餐飲相關業者，響應十大惜食行動「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」，若達到上述三項惜食行動就可以成為惜食推廣種子店家。

三、教師說明成為「環保餐廳」的資格：1. 做好源頭減量：不主動提供一次性產品。2. 使用在地食材：優先使用國產食材。3. 推行惜食點餐：提供餐點份量調整服務。

四、點餐對話練習：55 ～ 6 人一組，一人扮演服務生，其他人擔任顧客的角色。【教學重點：主動說、可以選、可打包】

服務生：請問您要什麼餐點？

顧客 AA：我想點「西港麻油雞鍋」。

顧客 BB：請問套餐中有哪些食材？

服務生：套餐中有雞肉、金針菇、玉米、南瓜、蟹肉棒、香菇、高麗菜、花枝漿、腐皮。

顧客 CC：阿姨，我的餐點可以不要○○○（例如：南瓜）嗎？

顧客 DD：阿姨，我的餐點可以不要○○○（例如：腐皮）嗎？

服務生：好的，沒問題。

服務生：請問需要白飯、冬粉，還是麵線？

顧客 EE：我可以只要半碗白飯就好嗎？一碗我吃不完會浪費。

顧客 AA：我的麵線可以打包帶回家再吃嗎？

服務生：當然可以囉！這裡是環保餐廳可以為客人調整餐食份量，也歡迎客人將吃不完的餐食打包帶走。

五、下次到餐廳用餐時，知道怎麼根據個人飲食習慣及食量大小進行點餐嗎？減少浪費，就從日常生活做起喔！

綜合活動

1.3 惜食小學堂／ 10 分鐘

一、教師詢問學生：為什麼我們外食的時候要優先選擇惜食推廣種子店家或環保餐廳呢？

二、教師展示海報，並說明根據聯合國報告指出，有 1/3 的食物被浪費了，超過一半的食物浪費是集中在餐廳及消費者端。而大量的食物廢棄物，會產生廚餘、溫室氣體排放等環境問題，造成地球環境的負擔。

創意食育獎

三、不論是惜食推廣種子店家或是環保餐廳，從產地到餐桌都會實踐惜食的理念，因此我們必須支持這些餐廳，讓明天更好。

四、今天我們學到了「多拉 A 夢惜食錦囊縮小燈」，透過「吃在地（外食）、主動說、可以選、可打包」四步驟就可以減少剩食喔！

單元二 灰姑娘變公主？／兩節課，共 80 分鐘

引起動機

2.1 我很醜可是我很營養／ 15 分鐘

一、教師詢問學生：這兩張照片裡的紅蘿蔔外觀上有什麼不一樣？你喜歡哪一種紅蘿蔔？

二、教師詢問學生：如果兩者都是同一天採收，你認為新鮮程度和營養成分一樣嗎？

三、教師播放《珍惜食物 醜蔬果也有出頭天 頂級法廚巧手成佳餚》影片（片長 2 分 23 秒）
https://www.youtube.com/watch ？ v=20B8wHoPSV8

四、說說看你支不支持影片中簡天才主廚的作法呢？為什麼？

開發活動

2.2-1 多拉 A 夢惜食錦囊腦波轉換術／ 25 分鐘

一、教師說明：分岔的蘿蔔、畸形的馬鈴薯、連體的番茄，因為賣相不佳，只能夠被當做飼料、肥料或者製成罐頭果汁，甚至被丟棄。近年來改變剩食問題的醜食革命已悄悄展開。

二、教師介紹「多拉 A 夢惜食錦囊腦波轉換術」，學習這套技術之後，可以變得更聰明呢！

1. 吃在地：自煮時鼓勵優先購買在地食材。
2. 吃格外：不排斥格外品（如：醜蔬果）和即期品；如為即時需求，鼓勵可優先選擇即期品。
3. 吃全食：煮飯時，鼓勵將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一頓零廚餘的料理。

創意食育獎

2.2-2 夏綠地兒童廚房／ 30 分鐘

一、教師拿出事先向臺南在地小農購買的「醜番薯」臺農 57 號番薯及紫心番薯，讓學生進行觀察，並詢問學生這些番薯會因外觀不佳，口感變得不好吃嗎？【教學重點：吃在地（自煮）、吃格外】

二、教師宣布下課後，讓學生在夏綠地兒童廚房（班級教室）自行刷洗番薯外皮後，再削去臭香的部分，將臺農 57 號番薯及紫心番薯兩種帶皮番薯切塊後，直接放入大湯鍋熬煮「紫金番薯甜湯」，再讓學生品嘗，並將品嘗心得撰寫在學習單。

三、教師詢問學生：番薯皮可以吃嗎？吃番薯皮有好處嗎？

四、教師介紹「植化素」的優點：植化素具有保健身體與抗老功能，很多專家主張要吃「全食物」，通常被丟棄的蔬果外皮或根莖，往往是植化素含量最高的部位。【教學重點：吃全食】

五、教師拿出袋裝臺南瓜瓜園冰烤番薯，並詢問學生為何包裝袋上寫著「連皮吃更健康」？這樣的文宣有道理嗎？

六、發下冰烤番薯給學生品嘗，並請學生發表帶皮番薯品嘗心得。

綜合活動

2.3 惜食看天下／ 10 分鐘

一、教師介紹法國知名連鎖超市 Intermarché 推出的「醜蔬菜水果計劃 inglor ious fruits and vegetables/ Fruits et légumes moches 」，並展示一系列活動海報。該活動將醜蔬菜水果擺在賣相佳的蔬菜水果旁，以七折優惠價出售，提倡民眾每天要吃五種醜蔬果，並推出「醜蔬果汁」試喝活動，讓民眾相信這些看起來很醜的蔬果，其實吃起來跟賣相佳的一樣好吃，結果不到幾天的時間就銷售一空，門市的銷售量成長 24%。

二、教師播放《Intermarché Inglorious Fruits and Vegetables 》影片（片長 2 分 30 秒，雖為法文發音，但不影響學生理解影片內容）。
https://www.youtube.com/watch ？ v=p2nSECWq_PE

三、教師詢問學生：看了影片後有什麼想法呢？

四、今天我們學到了「多拉 A 夢惜食錦囊腦波轉換術」，透過「吃在地（自煮）、吃格外、吃全食」三個妙招就可以減少剩食喔！

五、教師指派作業：請學生完成「灰姑娘變公主？」學習單。

單元三 首惜小當家！／兩節課，共 80 分鐘

引起動機

3.1 午餐剩菜剩飯追追追／ 15 分鐘

一、教師詢問學生：每天班級營養午餐的剩菜剩飯多不多？這些剩菜剩飯去哪裡了呢？

二、教師播放《世界地球日｜你還在浪費食物嗎？一所學校的營養午餐究竟會產生多少剩食？》影片（片長 3 分 12 秒）

https://www.youtube.com/watch ？ v=5MceDHb1FbE

三、看完影片大家對於班級營養午餐的剩菜剩飯有何感想嗎？

開發活動

3.2-1 多拉 A 夢惜食錦囊首惜秘笈／ 25 分鐘

一、根據《2021 年世界糧食安全和營養狀況》估計 2020 年全球共有 7.2 億至 8.11 億人口面臨飢餓，飢餓人數比 2019 年增加逾億，因此更突顯惜食議題的重要性。

二、教師介紹「多拉 A 夢惜食錦囊首惜秘笈」，惜食不僅要從自身做起，更要讓更多人知道，小朋友們可以發揮自身小小的影響力，讓身邊的人都知道惜食的觀念。

1. 惜食材：鼓勵每天至少一餐，把點的食物全部吃完，以及善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮堆肥）。
2. 愛地球：鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類，以及自備環保杯、餐具、購物袋。
3. 愛分享：鼓勵可將吃不完的食材或食物，趁新鮮與親友分享、捐贈給食物銀行或剩食再利用組織。
4. 愛推廣：鼓勵可適時與親友分享惜食理念。

3.2-2 夏綠地兒童會議室／ 30 分鐘

一、歡迎大家來到夏綠地兒童會議室（班級教室），我們預定七月要舉行一場兩天一夜的暑期環境教育營隊，在出發之前先想想可以做好哪些惜食的準備工作呢？（學生自由發表）

二、教師請每位學生寫下各自的「首惜小當家夏令營宣言單」，並請學生上臺發表，同學再給予意見回饋。

1. 惜食材：我願意嘗試努力把兩天中餐的食物全部吃完。
2. 愛地球：我願意在出發前準備好環保杯、餐具、購物袋。
3. 愛分享：我願意將吃不完的食材或食物，趁新鮮與親友分享。
4. 愛推廣：我願意在營隊結束後與親友分享營隊所學的惜食理念。

三、想一想這一系列惜食課程符合聯合國永續發展目標（SDGsSDGs）的哪些目標呢？惜食課程符合 SDG2 消除飢餓、SDG4 優質教育、SDG12 責任消費及生產。

綜合活動

3.3 成為首惜小當家／ 10 分鐘

一、教師發下「首惜小當家承諾書」，經過六節惜食課程之後，請學生自我勾選在十項惜食行動中，願意做到幾項？

二、教師請學生上臺口頭發表實踐惜食行動可能會遇到的困難，以及個人將如何克服困難，成為一位惜食小當家，並簡述惜食課程前後個人觀念的最大轉變之處。

三、教師指派作業：請學生完成「首惜小當家！」學習單。

四、全班高呼惜食金句「惜食做得好，永續在寶島」，為《夏綠地之旅 Green Travel With Kids 》惜食課程畫下完美句號。

生活實踐

4.1 課後省思與實踐

一、學生發現午餐團膳剩飯量較多，因此主動請老師通知團膳公司減少班級飯量。

二、夏令營活動選擇臺南兩家環保餐廳穀倉餐廳、新萬香餐廳，並落實惜食行動。

校外宣導

4.2 校外宣導惜食行動

一、利用假日至菜市場、火車站、大賣場、百貨公司等地宣導 10 項惜食行動。

二、此行共有 300 多人熱烈響應，並給學生們大力掌聲，還有人說我們的下一代有希望了，令學生得到莫大的鼓舞。

創意食育獎

教學評估

一、《夏綠地之旅 Green Travel With Kids 》惜食教案課程模組涵蓋三個教學單元，共計六節課，教學對象為南大附小國小三年級 26 位學生，其學齡屬於具體運思期，須藉助具體實物操演來運思，故輔以影片、實作及五感體驗教學，由師生課堂互動反應及學習單內容可知，學生對此教學設計反應良好，能激發其學習興趣。

二、「單元一吃到飽真好嗎？」透過選擇餐廳及模擬點餐的實作活動，落實「吃在地（外食）、主動說、可以選、可打包」的理念，除有助於學童尋找惜食推廣種子店家與環保餐廳之外，更讓學生勇於開口主動說，表達自身需求，進而養成惜食行動。

三、「單元二灰姑娘變公主？」教師以帶皮醜番薯為引導，經過學生親身品嘗臺南在地的紫金番薯甜湯與冰烤番薯，且瞭解「植化素」的功效後，更深化學童「吃在地（自煮）、吃格外、吃全食」的理念，並以法國連鎖超市 Intermar chché 的「醜蔬菜水果計劃」為例，強調惜食的重要性。

四、「單元三首惜小當家！」藉由觀看臺中惠文高中生發起的「聖食計畫」影片，反思班級營養午餐剩菜剩飯現象，經過班級學生公開討論，瞭解「惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣」的重要性。

五、參與本次課程的26位學生中，多數學生在「首惜小當家承諾書」勾選多項惜食行動，顯見學童願意將課堂所學落實於生活之中，成功誇出「惜食做得好，永續在寶島」的第一步，期許未來不僅能身體力行十項惜食行動，並將所學影響身邊親友，擴大課程影響力。

六、從課程之後，學生主動提出減少團膳午餐飯量可看出，學生開始關心自身日常行為，並將惜食行動落實到日常生活；此外，在夏令營的兩家環保餐廳用餐時，也都能主動展現出惜食的行為；更難能可貴的是三年級的小學生，能夠克服羞澀，在菜市場、火車站、大賣場、百貨公司等地宣導 10 項惜食行動，並且受到民眾的大力肯定。

創意食育獎

教學附件

「多拉 A 夢惜食錦囊」簡報

舌尖上的浪費！ 直擊「吃到飽」 一天廚餘量扔掉2萬塊

多拉A夢惜食錦囊

縮小燈

創意食育獎

吃在地

外食時鼓勵優先選擇惜食推廣種子店家、綠色餐廳。

主動說

鼓勵主動說明餐點與食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先表明。

可以選

鼓勵「吃多少，點或買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。

可打包

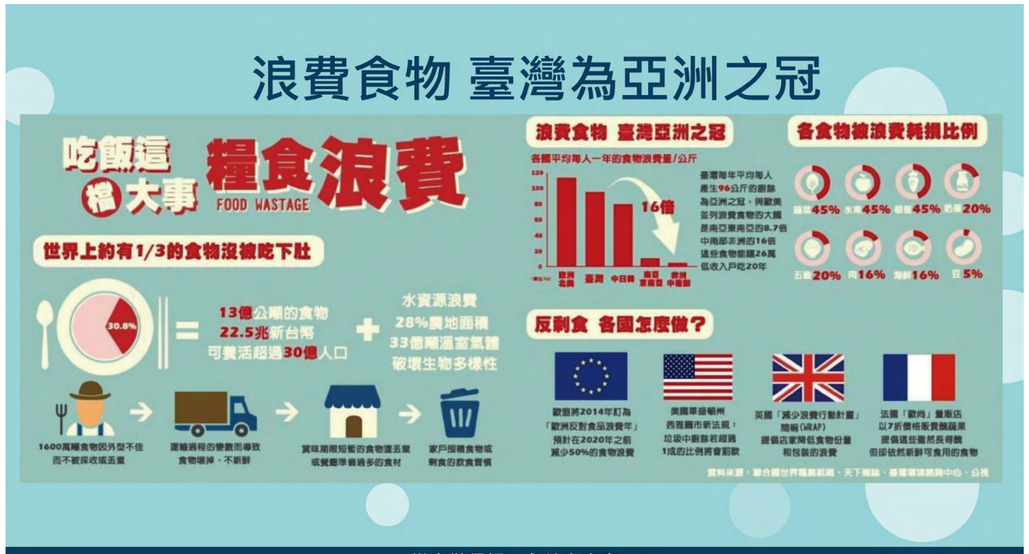
鼓勵打包吃不完的食物，並妥善存放、盡快食用。

惜食推廣種子店家

環保餐廳

餐廳對話練習

服務生：請問您要什麼餐點？
顧客A：我想點「西港麻油雞鍋」。
顧客B：請問套餐中有哪些食材？
服務生：套餐中有雞肉、金針菇、玉米、南瓜、蟹肉棒、香菇、高麗菜、花枝漿、腐皮。
顧客C：我的餐點可以不要○○○（例如：南瓜）嗎？
顧客D：我的餐點可以不要○○○（例如：腐皮）嗎？
服務生：好的，沒問題。
服務生：請問需要白飯、冬粉，還是麵線？
顧客E：我可以只要半碗白飯就好嗎？一碗我吃不完會浪費。
顧客A：我的麵線可以打包帶回家再吃嗎？
服務生：當然可以囉！這裡是綠色餐廳可以為客人調整餐食份量，也歡迎客人將吃不完的餐食打包帶走。



創意食育獎

單元一 吃到飽真好？

惜食做得好，永續在寶島　南大附小三年乙班 姓名：_____

學習目標

吃在地
外食時鼓勵優先選擇惜食推廣種子店家、綠色餐廳。

主動說
鼓勵主動說明餐點／食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先表明。

可以選
鼓勵「吃多少，點/買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。

可打包
鼓勵打包吃不完的食物，並妥善存放、儘快食用。

1.「吃到飽真好？」課程後，下次去「吃到飽」餐廳，你會如何改變取餐方式呢？

2. 當外食時，你願意優先選擇惜食推廣種子店家或綠色餐廳用餐嗎？為什麼？

3. 經過數堂點餐對話練習後，下次外食用餐，你願意做到「主動說、可以選」嗎？

4. 當外食時，你願意將吃不完的餐食打包，落實「可打包」的惜食行動嗎？

5. 簡述在「吃到飽真好？」課程的學習心得。

南大附小彩虹斑馬
戶外教育暨環境教育團隊

夏綠地之旅 Green Travel With Kids

灰姑娘變公主？

你喜歡哪一種紅蘿蔔？

珍惜食物 | 醜蔬果也有出頭天 頂級法廚巧手成佳餚

創意食育獎

多拉A夢惜食錦囊

腦波轉換術

吃在地

自煮時鼓勵優先購買在地食材。

吃格外

不排斥格外品（如：醜蔬果）和即期品；如為即時需求，鼓勵可優先選擇即期品。

吃全食

煮飯時，鼓勵將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一頓零廚餘的料理。

醜番薯 / 格外品

植化素是什麼？

創意食育獎

連皮吃更健康？

法國連鎖超市 Intermarché 醜蔬菜水果計劃

Intermarché - "Inglorious Fruits and Vegetables"

單元二 灰姑娘變公主？

惜食做得好，永續在寶島　南大附小三年乙班　姓名：_____

學習目標

吃在地
買菜時鼓勵優先購買在地食材。

吃格外
不排斥格外品（如：醜蔬果）和即期品，如為即食需求，鼓勵可優先選擇即期品。

吃全食
煮飯時，鼓勵將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一頓零廚餘的料理。

1. 在教室品嘗了老師提供的帶皮醜番薯後，請寫下你的感想。
2. 當自煮時，你願意優先購買在地食材，做到「食在地」嗎？為什麼？
3. 在「灰姑娘變公主？」課程後，你會不排斥格外品和即期品，做到「吃格外」嗎？
4. 請寫出一項「吃全食」的好處。
5. 你對法國超市 Intermarché 推動的「醜蔬菜水果計劃」有什麼看法？

創意食育獎

南大附小彩虹斑馬
戶外教育暨環境教育團隊

夏綠地之旅 Green Travel With Kids

首惜小當家！

惜食做得好．永續在寶島

世界地球日｜你還在浪費食物嗎？一所學校的營養午餐究竟會產生多少剩食？

惜食做得好．永續在寶島

多拉A夢惜食錦囊

首惜秘笈

惜食材

鼓勵每天至少一餐，把點的食物全部吃完，以及善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮堆肥）。

愛地球

鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類，以及自備環保杯、餐具、購物袋。

愛分享

鼓勵可將吃不完的食材或食物，趁新鮮與親友分享、捐贈給食物銀行或剩食再利用組織。

愛推廣

鼓勵可適時與親友分享惜食理念。

創意食育獎

惜食做得好．永續在寶島

首惜小當家夏令營宣言

☐惜食材　我願意嘗試努力把兩天中餐的食物全部吃完。

☐愛地球　我願意在出發前準備好環保杯、餐具、購物袋。

☐愛分享　我願意將將吃不完的食材或食物，趁新鮮與親友分享。

☐愛推廣　我願意在營隊結束後與親友分享營隊所學的惜食理念。

☐我願意 _____

立約人：_____

日　期：中華民國 112 年____月____日

惜食做得好．永續在寶島

首惜小當家承諾書

□主動說
餐廳主動說明餐點／食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先索明。

□吃在地
自煮時餐廳優先購買在地食材；外食時餐廳優先選擇營食推廣種子店家、綠色餐廳。

□可以選
餐廳「吃多少，點/買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。

□惜食材
餐廳每天至少一餐，把點的食物全部吃完。餐廳善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮雞肥）。

□可打包
餐廳打包吃不完的食物，並妥善存放，儘快食用。

□愛地球
餐廳一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。餐廳自備環保杯、餐具、購物袋。

□吃格外
不挑斤格外品（如：醜蔬果）和即期品；如為特食需求，餐廳可優先選擇即期品。

□愛分享
餐廳可將吃不完的食材／食物，趁新鮮與親友分享或捐贈給食物銀行／剩食再利用組織。

□吃全食
煮飯時，餐廳將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一場零廚餘的料理。

□愛推廣
餐廳可適時與親友分享惜食理念。

立約人：_____

日　期：中華民國 112 年____月____日

單元三　首惜小當家！

惜食做得好，永續在寶島　南大附小三年乙班　姓名：_____

學習目標

惜食材
餐廳每天至少一餐，把點的食物全部吃完。餐廳善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮雞肥）。

愛地球
餐廳一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。餐廳自備環保杯、餐具、購物袋。

愛分享
餐廳可將吃不完的食材／食物，趁新鮮與親友分享或捐贈給食物銀行／剩食再利用組織。

愛推廣
餐廳可適時與親友分享惜食理念。

1. 你願意嘗試每天至少一餐，把點的食物全部吃完，做到「惜食材」嗎？

2. 請寫下你可以做到哪些具體的行動，以達成「愛地球」的目標。

3. 你願意做到「愛分享」的惜食行動，將吃不完的食物分享或捐贈出去嗎？

4. 請寫下你將如何做到「愛推廣」，將所學的惜食理念與親友分享。

創意食育獎

惜食做得好
永續在寶島

南大附小彩虹斑馬
戶外教育暨環境教育團隊

首惜廚師創意教案甄選

夏綠地之旅
Green Travel With Kids

惜食做得好
永續在寶島

南大附小．張景傑 陳怡均

「吃到飽真好嗎？」學習單

單元一 吃到飽真好？

惜食做得好，永續在寶島　南大附小三年乙班　姓名：_____

學習目標

吃在地

外食時鼓勵優先選擇惜食推廣種子店家、綠色餐廳。

主動說

鼓勵主動說明餐點／食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先表明。

可以選

鼓勵「吃多少，點/買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。

可打包

鼓勵打包吃不完的食物，並妥善存放、儘快食用。

1.「吃到飽真好？」課程後，下次去「吃到飽」餐廳，你會如何改變取餐方式呢？

_____

2. 當外食時，你願意優先選擇惜食推廣種子店家或綠色餐廳用餐嗎？為什麼？

_____

3. 經過教室點餐對話練習後，下次外食用餐，你願意做到「主動說、可以選」嗎？

_____

4. 當外食時，你願意將吃不完的餐食打包，落實「可打包」的惜食行動嗎？

_____

5. 簡述在「吃到飽真好？」課程的學習心得。

_____

_____

「灰姑娘變公主？」學習單

單元二 灰姑娘變公主？

惜食做得好，永續在寶島　南大附小三年乙班　姓名：_____

學習目標

吃在地

自煮時鼓勵優先購買在地食材。

吃格外

不排斥格外品（如：醜蔬果）和即期品；如為即食需求，鼓勵可優先選擇即期品。

吃全食

煮飯時，鼓勵將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一頓零廚餘的料理。

1. 在教室品嘗了老師提供的帶皮醜番薯後，請寫下你的感想。

_____

2. 當自煮時，你願意優先購買在地食材，做到「食在地」嗎？為什麼？

_____

3. 在「灰姑娘變公主？」課程後，你會不排斥格外品和即期品，做到「吃格外」嗎？

_____

4. 請寫出一項「吃全食」的好處。

_____

5. 你對法國超市 Intermarché 推動的「醜蔬菜水果計劃」有什麼看法？

_____

_____

首惜小當家承諾書

☐主動說
鼓勵主動說明餐點／食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先表明。

☐吃在地
自煮時鼓勵優先購買在地食材；外食時鼓勵優先選擇惜食推廣種子店家、綠色餐廳。

☐可以選
鼓勵「吃多少，點/買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。

☐惜食材
鼓勵每天至少一餐，把點的食物全部吃完。鼓勵善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮堆肥）。

☐可打包
鼓勵打包吃不完的食物，並妥善存放、儘快食用。

☐愛地球
鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。鼓勵自備環保杯、餐具、購物袋。

☐吃格外
不排斥格外品（如：醜蔬果）和即期品；如為即食需求，鼓勵可優先選擇即期品。

☐愛分享
鼓勵可將吃不完的食材／食物，趁新鮮與親友分享或捐贈給食物銀行／剩食再利用組織。

☐吃全食
煮飯時，鼓勵將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一頓零廚餘的料理。

☐愛推廣
鼓勵可適時與親友分享惜食理念。

立約人：_____

日　期：中華民國 112 年____月____日

單元三 首惜小當家！

惜食做得好，永續在寶島　南大附小三年乙班　姓名：_____

學習目標

惜食材
鼓勵每天至少一餐，把點的食物全部吃完。鼓勵善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮堆肥）。

愛地球
鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。鼓勵自備環保杯、餐具、購物袋。

愛分享
鼓勵可將吃不完的食材／食物，趁新鮮與親友分享或捐贈給食物銀行／剩食再利用組織。

愛推廣
鼓勵可適時與親友分享惜食理念。

1. 你願意嘗試每天至少一餐，把點的食物全部吃完，做到「惜食材」嗎？

_____

2. 請寫下你可以做到哪些具體的行動，以達成「愛地球」的目標。

_____

3. 你願意做到「愛分享」的惜食行動，將吃不完的食物分享或捐贈出去嗎？

_____

4. 請寫下你將如何做到「愛推廣」，將所學的惜食理念與親友分享。

_____

_____