有 FOOD 同享～珍惜好食光

珍惜地球，食在必行

雲林縣　**董淑慎、陳怡真**

我們是來自雲林縣校齡最悠久的鎮西國小團隊，有著深厚的人文底蘊，以及與時俱進的成長型思維，本著「自發、互動、共好」的教育理念，透過教學共享的方式，一同建構學生的知識力，與帶著走的行動力。

惜食理念

∨ 吃在地 ∨ 愛地球 ∨ 愛推廣。

教學理念

正如自然學家 JaneGoodall 在用心飲食一書所提：吃在地，吃當季，用飲食找回綠色地球。因此，本課程設計以「吃在地」為發想，衍展出六個教學活動，帶領學童從生活中，認識在地的食材，瞭解食物的保存，建立食物分享的觀念。該課程架構以惜食為核心，透過分組探究，傳達惜食材、吃在地、愛地球、愛分享之理念，並結合聯合國 SDGS2 消除飢餓之永續發展目標，冀望透過此課程，能擴展學童國際視野，與培養珍惜食物的飲食態度，並進而影響家人與朋友。

教學對象

本教學對象為低年級之學童，此時的孩子如同海綿，具強大的吸收力，透過 DEWEY「做中學」，啟發孩子的多元學習。

教學目標

1. 能探索在地的食材，理解飲食與碳足跡之關聯性。
2. 能覺察與辨識日常生活的惜食行為。
3. 能參與討論問題並實際執行與推廣。

課程說明

引起動機

蔬果貼貼樂／10 分鐘

1. 老師先將學童分成 5-6 組，並進行蔬果貼貼樂介紹。
2. 從上述的蔬果圖片中，請孩子分享自己的品嘗經驗。
3. 進行蔬果明星票選活動。

開發活動

食在好道地／30 分鐘

1. 學生將蔬果圖卡貼在對應的雲林鄉鎮，老師介紹雲林鄉鎮之主要農產。如：
   斗六－絲瓜、文旦
   古坑－柳丁、咖啡
   斗南－馬鈴薯
   莿桐－蒜頭、楊桃
   林內－木瓜
   西螺－白米、西瓜
   北港－花生
   水林－地瓜
2. 老師透過農委會兒童網（https://kids.coa.gov.tw/），介紹雲林當地當季之蔬果。
3. 老師藉由繪本「開心農場怎麼吃健康又環保」，說明吃在地、吃當季的飲食觀念。

作伙逛菜市仔／80 分鐘

1. 老師介紹電子繪本：吃貨大偵探－ TAP 農產品追追追
   https://ebook.afa.gov.tw/afa/child4/#p=1
2. 傳統市場探險趣：
   (1) 聰明購物王—請學生先做好購物清單，並落實減塑行動 (自備購物袋)。
   (2) 師生實地進行探訪傳統市場，並詢問店家目前當季鮮美食材，完成採購任務與學習單。
3. 學生分享：
   (1) 在市場看到什麼地當季食材？
   (2) 訪問店家食材是如何得到的？
   (3) 自己最喜歡何種食材與料理方式。

我們與食物的距離／80 分鐘

1. 請小朋友分享上一堂課紀錄
   (1) 哪些是雲林當地食材？
   (2) 家人如何烹調或處理？
2. 老師揭示食物圖片，並請學生分組討論、發表食物上桌的歷程。
3. 利用影片，學習使用在地飲食，能減少碳足跡的排放，達到愛地球的表現。
   (1) 碳足跡科學原理動畫
   https://www.youtube.com/watch ？ v=Pdv2XcA2HF4
   (2) 低碳環保生活化 " 當季在地食材 " 正夯！
   https://www.youtube.com/watch ？ v=JSJyQveuueE
   (3) 南投新聞低碳料理競賽
   https://www.youtube.com/watch ？ v=v4wvFCFnY28

我的惜食宣言／40 分鐘

1. 老師透過繪本「怕浪費的奶奶」的故事引導，請孩子分享家中對食物的運用，如：醃黃瓜、製作絲瓜水、曬高麗菜乾…
2. 說說看自己的飲食習慣，老師從中給予建議或鼓勵。
3. 指導學生進行＜我的惜食宣言＞學習單，讓學生對自己一天的飲食進行反思，藉以培養惜食觀念。
4. 老師將學生的惜食宣言錄製下來，做為班級及校園推廣。

特色教案獎

綜合活動

蔬果仙子舞台 SHOW ／ 40 分鐘

1. 請學生針對 2 種”在地”食材，設計專屬公仔圖樣。
2. 請學生分享與家人討論並記錄之＜我家的惜 FOOD 菜單＞，介紹家中對”在地”食材多元創意吃法。
3. 發表作品與分享學習心得。

教學評估

透過小組討論、實作、學習單、心得分享，讓學生將所學的知識，進而實踐於日常生活，並願意擔任惜食推廣大使，將在校學得的惜食愛地球行動，向家人推廣，鼓勵更多人加入惜食行列。

教學附件

我的惜食宣言 《學習單》

我的惜食宣言 年 班

★小朋友!閱讀完「怕浪費的奶奶」後，請回答下面幾項問題：

1. 請問故事中的奶奶有什麼口頭禪呢?(　　)
2. 故事中的奶奶有哪些「珍惜食物」的行為呢?請打 V
   - ☐把飯吃光光　☐隨手關燈　☐將廢紙重新使用
   - ☐用橘子皮泡澡　☐用太短的筆做彩虹鉛筆
3. 想一想，生活中你有什麼「珍惜食物」的好方法嗎？請寫一寫，再畫出來唷！

方法一：(　　)	方法二：(　　)

4. 想一想，你有浪費食物的行為嗎?要如何改善呢？請大聲的發表自己的「惜食宣言」並說到做到!才是健康好寶寶唷！

家長簽名：

我家的惜 FOOD 菜單

我家的惜 FOOD 菜單

____年____班 姓名：_____ 完成日期：____月____日

請小朋友和家人討論，如何運用在地的食材，創作一道美味的佳餚。

料理名稱：_____

使用的食材：_____

這道料理是我和_____一起動手完成。

我給這道料理(　　)顆星(請塗色)

請寫下完成這道《惜 FOOD》料理的心得：

請將動手做料理的情形畫下來(請塗色)或貼上照片

家人的回饋：---