惜食幼學堂，攜手愛地球

健康選在地，蔬果我最愛，惜食愛地球

屏東縣　**鍾怡音**

我是鍾怡音，目前服務於屏東縣四林國小附幼，職務為教師兼主任，歷年執行神農計畫校田實作課程，著重幼兒探索學習，以進行師生共構健康飲食課程，曾榮獲澧食 Super 食育教師教案組優選，幼兒園曾獲選食育推動獎。

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

幼兒時期的飲食營養狀況及飲食習慣，是奠定個人飲食行為及健康的關鍵期（章雅惠等，2018）。教師以 Dewey「做中學」做為教學理念，讓幼兒從實作經驗中累積並建構知識，以達成體驗學習的方式獲取和累積自身經驗。課程包含產食、惜食、享食三大學習主軸，採探究式教學，提升其學習興趣，引導幼兒發現和解決問題，並從中學習惜物和感恩的情懷，進而培養健康及低碳飲食的習慣。

教學對象

4-5 歲混齡班，幼兒具備模仿成人良好飲食習慣，期待藉由課程建立健康信念，培養自製餐點、惜食和低碳飲食觀念。

教學目標

1.【產食】覺察與模仿日常生活的健康飲食行為。

2.【產食】運用口語和圖像符號呈現健康飲食行動。

3.【惜食】說出蔬菜生長情形的因果關係。

4.【惜食】與他人討論健康飲食和惜食行動之關聯。

5.【惜食】關懷愛護種植的蔬菜。

6.【享食】建立多吃蔬果和合宜的健康飲食習慣。

7.【享食】培養幼兒健康自主飲食習慣並選擇均衡的飲食。

課程說明

【產食】活動一：蔬果我最愛／150 分鐘

引起動機

繪本欣賞與討論／15 分鐘

老師以繪本《菜園裡的美味大餐－春夏》、《菜園裡的美味大餐－秋冬》引導幼兒從中覺察蔬菜可製成哪些料理。

1. 繪本大意：

番茄、小黃瓜、南瓜等是春夏常見和常吃的蔬菜；胡蘿蔔、白蘿蔔、菠菜、高麗菜等是秋冬常見和常吃的蔬菜。這些蔬菜的樣貌、生長位置及生長方式如何呢？而這些採收蔬菜後可做出哪些美味的料理呢？

2. 團討繪本內容

(1) 提問：繪本中將當季的南瓜、高麗菜、白蘿蔔、小黃瓜等蔬菜做成什麼料理呢？

幼兒回應：南瓜湯、白蘿蔔湯、炒小黃瓜等。

(2) 提問：如果你是故事中的主角，你會想要製作成什麼料理呢？

幼兒回應：想要製作胡蘿蔔炒蛋、蕃茄義大利麵、果菜汁、高麗菜水餃、蔥油餅、南瓜派等料理。

(3) 提問：為什麼想做蔬食料理？

幼兒回應：可以把蔬菜製作成自己喜愛的料理，讓自己多吃蔬菜變健康、吃蔬食可以愛護地球。

3. 幼兒各自提及可用班級菜園中種植的高麗菜、蔥、萵苣、小蕃茄作為料理食材並製作蔬食料理，考量在校製作料理當點心時間有限，最後幼兒以投票方式排序優先想製作料理。

特色教案獎

開發活動

票選蔬菜料理／10 分鐘

幼兒票選想要製作的蔬菜料理，作為自製點心餐點的菜單，並討論蔬菜料理可運用班級菜園即將收成的蔥、小蕃茄，以及其他製作料理所需食材。

1. 幼兒從羅列蔬菜料理中以一人一票多數決定的方式進行票選，選出大家可以合作且短時間易完成的料理。

2. 票選想要製作的蔬菜料理：最高票為蔥油餅 10 票、果菜汁 10 票，因為兩項料理獲得相同票數，幼兒決定製作蔥油餅、果菜汁兩項料理。

3. 提問：製作蔥油餅、果菜汁所需的食材有哪些？

幼兒回應：蔥油餅的食材有餅皮和蔥；果菜汁的食材有高麗菜、蘋果、鳳梨、小番茄、香蕉等。

討論及備料／15 分鐘

1. 幼兒平時用餐會珍惜食物並吃完，並提出想法：

(1) 惜食材－吃光光

製作完成的蔬食料理於點心時品嘗，避免安排於午餐或點心之外的時間品嘗，避免影響下一餐的用餐量，以達成完食的目的。

(2) 愛地球－吃蔬食

幼兒配合學校一週一蔬食，決定分天製作蔥油餅、果菜汁兩項料理當點心。

2. 準備料理

(1) 幼兒參考料理書籍《和孩子一起開心玩料理》，書中有介紹蔥油餅及果菜汁製作方法。

(2) 製作蔥油餅和果菜汁事前準備電磁爐、平底鍋、果汁機等器具，以及料理所需食材。

綜合活動

回顧與分享／10 分鐘

1. 請幼兒分享與討論課程中惜食行動－惜食材、愛地球的運用。

2. 課程分享與困境

經討論後幼兒發現若當天自製蔥油餅餅皮會花較長時間，因此幼兒決定用現成餅皮，將蔥花撒在於餅皮上後用擀麵棍擀平，較簡單易完成蔥油餅。

【惜食】活動二：蔬食惜食愛地球／100 分鐘

引起動機

討論自製料理的想法／10 分鐘

配合日前幼兒票選製作蔬食料理－蔥油餅和果菜汁，讓幼兒體驗設計並製作餐點，以養成惜食完食的態度，覺知吃蔬食是愛地球的表現。

1. 幼兒藉由過去經驗，並依步驟圖完成洗菜、切食材並料理。
2. 愛地球：幼兒將蔬食料理作為當日點心，以響應學校推行每週至少一天蔬食日，達到少肉多蔬果的目的，除了維持身體健康，也能達成愛地球的目標。

開發活動

規劃與製作蔥油／40 分鐘

1. 幼兒提出自製蔥油餅的事前準備及注意事項：
   (1) 吃格外－挑選並清洗蔬菜

   幼兒先採收自己栽種的蔥，因部分蔥的尾端呈現枯黃，所以會將蔥枯黃部位挑掉，接著將蔥根部的泥沙清洗乾淨。

   (2) 切菜

   幼兒分享吃蔥油餅的經驗，觀察發現蔥油餅中的蔥是切成蔥花，經討論後幼兒決定切成小小的蔥花，避免幼兒品嘗時不易咀嚼。考量刀具使用的安全性，過程中使用安全刀具切蔥，並在切菜前洗手及清洗放置食材的器具。

   (3) 器材使用

   老師引導幼兒注意電磁爐、平底鍋使用的安全事項。

   a. 電磁爐：幼兒使用電磁爐可按電源鍵，因餅皮需慢慢煎即可，所以火力選中等按鈕，煎的過程中火力無需再調整。

   b. 平底鍋：烹調使用時手握握把，避免碰到平底鍋的鍋緣。

2. 蔥油餅的做法
   (1) 幼兒在餅皮抹少許油，放適量蔥花後捲起來，再用手稍微壓扁，最後用擀麵棍將餅皮擀平，即完成蔥油餅餅皮。
   (2) 電磁爐插電後，將平底鍋於電磁爐上方，按下中等火力按鈕。
   (3) 平底鍋中放少許油，開中小火，稍微熱鍋後將蔥油餅皮放鍋中慢煎。
   (4) 當餅皮外緣和中間煎至半透明狀，再將蔥油餅翻面繼續煎至半透明狀後，約煎一到二分鐘再翻面觀察，當兩面餅皮煎至金黃色可起鍋。
   (5) 主動說、可以選：幼兒自製蔥油餅主動表示使用蔥的需求量，另外蔥油餅會切成或剪成小塊狀，可選擇想吃的量。

規劃與製作果菜汁／40 分鐘

1. 幼兒提出自製果菜汁的事前準備及注意事項。
   (1) 水果先請廚工先削皮處理。
   (2) 切水果：切水果前洗手及清洗放食材的器具，再用安全刀具切水果。
   (3) 器材使用

   老師引導幼兒使用果汁機的注意事項。幼兒從操作中發現：幼兒發現果汁機若放入較多口感較硬的水果，果汁機攪打可選較強的轉速旋轉鈕，而且當攪打馬力較強，一手需按壓果汁機上的蓋子較穩。

   幼兒使用電器需要有老師在旁，必要時老師可從旁協助，另外取用食材務必用夾子夾取，避免直接用手碰觸。

2. 果菜汁的備料及做法
   (1) 吃格外：果菜汁食材以當令水果為主，蔬菜為輔，水果有蘋果、小番茄、西瓜、鳳梨和香蕉，並放入幼兒在菜園採收的高麗菜，葉片有被菜蟲啃食，經處理後高麗菜可作為果菜汁食材。
   (2) 幼兒將蔬果清洗後依軟硬度調整切法，口感較硬的蘋果需去芯去籽後切成小塊 (不超過幼兒大拇指長度) 或切丁；小番茄較小可不切直接放入；西瓜、鳳梨可讓幼兒切成適合的大小；香蕉切斷以不超過幼兒一個拳頭大為原則；至於高麗菜可用手將菜葉剝下並撕成拳頭大小，菜梗則剝成小段。
   (3) 主動說、可以選：將全班分成四組，幼兒可自選組員，各組可依組員喜好選擇適量的水果和蔬菜放入果汁機中。
   (4) 最後將適量水果和蔬菜放果汁機中攪打約 5 分鐘，即可完成果菜汁，幼兒可依需求加入蜂蜜或不加亦可。
   (5) 幼兒享用果菜汁，品嘗後幼兒覺得第四組成品最好喝，食材加入蘋果、鳳梨、高麗菜製成果菜汁，即使不加蜂蜜就超好喝，因此幼兒決議日後可採用第四組配方製作點心。

特色教案獎

綜合活動

回顧與分享／10 分鐘

1. 請幼兒分享與討論課程中惜食行動－愛地球、吃格外、主動說、可以選、惜食材的運用。
2. 請幼兒分享自製蔬菜料理使用哪些蔬果，另外在製作過程是否遇到困難。困難處：幼兒一開始將蘋果或水梨切超過幼兒拳頭大小，放入果汁機攪打後觀察發現水果太大塊不容易絞碎，接著幼兒改用高速攪打後，有些水果仍呈現塊狀，且須花較長時間才能將水果絞碎，因此幼兒整理出切蔬果時需依其軟硬度調整切法，口感硬水果需切丁或切小塊較容易絞碎，且能減少攪打的時間。

【惜食】活動三：惜食全食一級棒／70 分鐘

引起動機

繪本欣賞與討論／10 分鐘

因班上有幼兒用餐時曾出現邊吃邊掉食物或飯粒在桌上的情形，或者盛裝的食物吃不完，為了落實幼兒主動說食量大小和可以選要品嘗食材的觀念，老師以繪本《咪咪吃稀飯》為媒介引導幼兒從故事內容覺察良好飲食和衛生習慣的重要性。

1. 繪本大意：小貓咪咪因為邊吃邊玩造成的後果，進而讓幼兒瞭解良好飲食及衛生習慣的重要性。
2. 團討繪本內容
   (1) 提問：繪本中的咪咪邊吃邊玩發生哪些事情？幼兒回應：邊吃邊玩球掉進飯裡了、稀飯打翻了、咪咪的手變髒變黏。
   (2) 提問：正確飲食或衛生習慣有哪些？幼兒回應：用餐姿勢坐正、不可以邊吃邊玩浪費食物、盛裝的食物要吃完、吃完東西要擦桌子和收拾乾淨。

特色教案獎

開發活動

幼兒取餐和用餐原則／10 分鐘

1. 主動說、可以選：幼兒排隊取餐並主動說各道菜餚所需要的份量，養成吃多少點多少習慣。
2. 主動說：為了衛生要避免在菜餚前說話，學期初由教師協助盛裝點心和午餐，幼兒則用手勢表達飯菜所需份量，豎起大拇指表示份量多；豎起小指表示份量中等適量；大拇指和食指指尖捏一起表示份量較少。
3. 惜食材：幼兒用餐能將碗中食物吃完，養成不浪費食物觀念和習慣。

玉米筍全食料理 (吃全食) ／40 分鐘

幼兒於校田實作課觀察發現自己栽種玉米筍可採收，隔日早上師生到菜園採收玉米筍，為了減少食材浪費，幼兒決定將玉米筍以「吃全食」方式處理：

(1) 幼兒分工剝玉米筍外殼，將玉米鬚去除，保留玉米筍。
(2) 氽燙玉米筍：玉米筍氽燙後加少許鹽巴調味作為午餐配菜。
(3) 玉米鬚熬成汁飲用：幼兒分享曾看過媽媽煮玉米鬚茶，因此幼兒提議玉米鬚可保留用電鍋煮成玉米鬚茶且不加糖。
(4) 玉米筍外殼或熬煮後玉米鬚作堆肥：玉米筍的外殼和熬煮後玉米鬚可堆肥，這樣完全不浪費食材，並落實全食利用的概念，進而養成惜食習慣。
(5) 幼兒品嘗水煮玉米筍及喝玉米鬚茶，並將食物吃完。

綜合活動

回顧與分享／10 分鐘

1. 請幼兒分享與討論課程中惜食行動－吃全食、主動說、可以選、惜食材的運用，回家後可與親分享惜食理念。
2. 請幼兒分享玉米筍吃全食的想法。
   (1) 幼兒提到營養午餐或家中玉米筍會和其他菜一起炒，這次直接水煮加少量鹽巴，吃起來有玉米筍甜味。
   (2) 主動說、可以選：因多數幼兒初次品嘗玉米鬚茶，取餐時表示要小份量，少數幾位幼兒品嘗後覺得有點苦，所以只喝一小碗；大多數幼兒覺得玉米鬚茶好喝有甜味，因而再盛裝第二碗。

【享食】活動四：親子特蔬任務／100 分鐘

引起動機

繪本欣賞與討論／15 分鐘

因班上有些幼兒用餐會挑食，老師以繪本《我絕對絕對不吃番茄》引導幼兒從故事中覺察不偏食的優點。

學期初由教師盛裝食物，學期中讓幼兒嘗試盛裝食物，經常觀察到幼兒盛裝較多食物，其中碗內有部分幼兒不喜歡的菜餚。教師引導幼兒如有不喜歡的菜餚可夾取少量，若能接受此菜餚再盛裝，避免出現自己盛裝食物吃不完的情形。

1. 繪本大意：蘿拉是愛挑食的小女孩，她不吃綠色的東西，不吃馬鈴薯、紅蘿蔔、乳酪等，哥哥查理引導妹妹發揮想像將蔬果想成其他東西，因而改變蘿拉的想法，進而養成良好飲食習慣。
2. 回顧並討論繪本內容

   提問：蘿拉是愛挑食的女孩，哥哥用什麼方式改變她的想法呢？

   幼兒回應：哥哥請蘿拉發揮想像力，把紅蘿蔔當橘色蔬菜，豆子是綠色雨滴，馬鈴薯泥當作是雲朵。

開發活動

音樂律動與討論／10 分鐘

藉由自製餐點和運用玉米筍製成全食料理活動，幼兒挑食情形透過課程已日漸改善，仍有家長反應幼兒在家中會出現挑食不喜歡吃蔬菜，課程中透過音樂律動蔬菜歌 Ha-Zi（如教學附件一）引發幼兒的興趣，讓幼兒從中覺察吃蔬菜的優點，培養幼兒在家中及學校皆有健康飲食習慣，進而和家人分享和推廣惜食行動，並運用於日常生活中。

1. 回顧並討論律動歌詞內容：

   (1) 提問：歌詞中提到蔬菜口感如何？

   幼兒回應：脆脆的、甜甜的、可以大口吃。

   (2) 提問：飲食上要怎麼吃較健康呢？

   幼兒回應：多吃青菜、愛吃青菜。
2. 幼兒跟著音樂律動－蔬菜歌 (如教學附件)。

特色教案獎

開發活動

分享班級蔬菜運用與執行／60 分鐘

師生在菜園種植不同蔬菜，因收成的蔬菜量較多，幼兒決定採收後帶回家與家人共同準備或製作蔬菜料理，並於學校舉辦的母親節活動暨餐會一家一菜與大家分享。

1. 討論

   提問：校田實作師生採收的生菜或蔥的數量較多，這些蔬菜可如何運用？

   幼兒回應：蔬菜帶回家作為學校餐會一家一菜的食材，自己和家人一起烹飪料理，另外國小學童也配合一家一菜活動各自提供餐點，親子分工製作特色美食與全校師生共享。
2. 餐會事前準備及規劃

   (1) 活動之前告知並請全校親師生自備餐具、環保筷及杯子到校，以響應環保並達到減塑愛地球的理念。

   (2) 請親子討論餐會當天準備或烹調的料理，並寫上料理名稱完成親子學習單：親子上菜囉 (如教學附件)。
3. 母親節活動暨餐會－一家一菜提供餐點

   (1) 親子將校田採收生菜包入捲餅中。

   (2) 親子將蔥當食材做成蔥花蛋。

   (3) 家長是地方小農提供自己栽種的水果，其中有些為長相不佳但品質無虞的鳳梨、香蕉讓大家品嘗；也有家長採購地方小農栽種的鳳梨，和幼兒一起製作成夏威夷披薩。

   (4) 餐會中家長提供親子共同製作的素食餐點，如：水煮玉米、壽司、素食炒麵，讓大家可以品嘗蔬食料理。
4. 餐會活動結束整理

   活動結束後因餐點有剩下，推廣珍惜食物不浪費的理念，開放並鼓勵親子用自備器具打包吃不完的食物，帶回家後盡快享用。

綜合活動

回顧與分享／15 分鐘

1. 回顧餐會活動惜食行動 愛分享、吃在地、吃格外、主動說、可以選、惜食材、可打包、愛地球的內容，回家後與親友分享惜食理念。
2. 愛推廣－親子學習單：推廣惜食我最行（如教學附件），請幼兒和家人討論家中或餐會活動中落實哪些惜食行動，以繪圖或拍照記錄。
3. 請幼兒分享品嚐一家一菜的想法。
   (1) 幼兒表示自己和家人討論製作料理菜色時，會將接受度不高的蔬菜或食物切細切小放入自己喜歡的料理中，如此能增加自己對蔬菜的接受度。例如：媽媽將蔬菜包入壽司。
   (2) 幼兒提及餐會中有葷素食、水果和甜點，自己取餐時會依食量或喜好選適量菜餚，並將餐點吃完，不浪費食物。

教學評估

一、學習評量

1. 口頭評量
   (1) 能與他人分享健康飲食行動。
   (2) 能分享在家裡或學校落實的惜食行動。
   (3) 能分享健康飲食與惜食行動之關聯。
2. 實作評量
   (1) 能選擇並製作健康均衡的飲食。
   (2) 落實幼兒健康飲食的習慣。
   (3) 不踩踏種植的蔬菜。
   (4) 落實主動說、吃多少點多少的觀念。
   (5) 使用自備餐具、環保杯筷用餐。
   (6) 能在學校或家中落實惜食行動。

特色教案獎

二、評量力與評量指標

課程是以幼兒園課綱核心素養的評量指標來檢核幼兒的學習成效：

幼兒園課綱 / 四力	核心素養	評量指標
健康力	表達溝通	能運用圖像符號或口語表達想法或情感
探究力	推理賞析	能分析已知的訊息，找出形成特定現象的原因
關懷力	關懷合作	能表現對動植物及自然環境的關懷
觀察力	覺知辨識	能覺察自己及他人的想法或情感，並能比較異同

教學附件

音樂律動：蔬菜歌 Ha-Zi

音樂律動：「蔬菜歌 Ha-Zi」歌詞

喔～青菜，喔～青菜，Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，嗯～
我愛綠綠青菜，都愛綠綠青菜，
告訴我，什麼最喜歡？我們要大口吃。
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，我愛青菜，
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，喔～脆脆的青菜，
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，我愛青菜，
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，喔～甜甜的青菜。
我愛綠綠青菜，都愛綠綠青菜
告訴我，什麼最喜歡？我們要大口吃。
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，我愛青菜，
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，喔～脆脆的青菜，
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，我愛青菜
Ha-zi Ha-zi Ha-zi Ha-zi，喔～甜甜的青菜。
喔～青菜，Ha-zi Ha-zi Ha-ziHa-zi，喔～青菜

親子學習單：「親子上菜囉」

座號：　　姓名：

在課程活動中師生在校曾一起用蔬菜和水果自製成蔥油餅和果汁等料理。母親節晚會--一家一菜的活動中希望每一家能出一道菜餚或水果/飲品/小點心等，小朋友請你和家人一起討論可以自製哪些簡單料理或提供健康蔬果等食物呢？請家長協助寫出菜餚或餐點名稱，並請小朋友在表格中畫下要提供的菜餚或餐點。

一家一菜可提供菜餚或餐點名稱：

特色教案獎

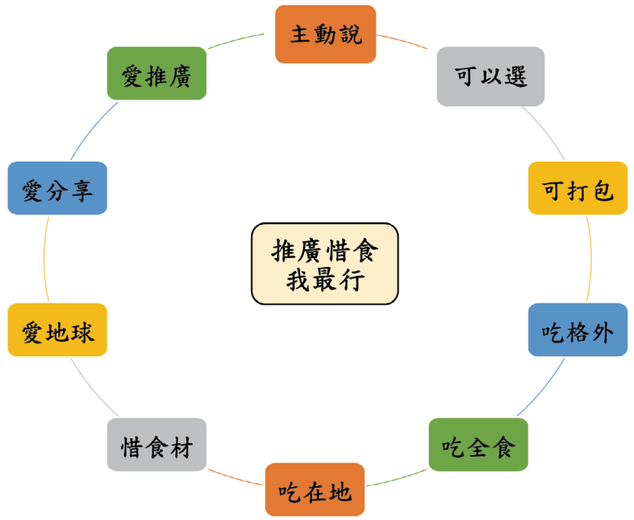
親子學習單

親子學習單：「推廣惜食我最行」

座號：　　姓名：

課程中融入各種惜食行動，讓我們知道吃多少點多少，隨時養成珍惜食物不浪費的好習慣，平常能多吃蔬食，並且響應環保減塑愛地球。

小朋友請你和家人一起想想看在家中或者母親節餐會中的一家一菜有落實哪些惜食行動呢？請將落實惜食行動以繪圖或拍照記錄。。



參考資料

一、參考書籍

陳怡安（2015）。和孩子一起開心玩料理。三采。

章雅惠、劉明發、駱菲莉、王果行（2018）。幼兒期營養參考手冊。衛生福利部國民健康署。

腸子（2015）。咪咪吃稀飯。世一。

鈴木桃（2019）。菜園裡的美味大餐：春夏。臺灣東方。

鈴木桃（2019）。菜園裡的美味大餐：秋冬。臺灣東方。

蘿倫・柴爾德（2007）。我絕對絕對不吃番茄。上誼。

二、參考網站

蔬菜歌 Ha-Zi-- 取自醬瓜家族

https://www.youtube.com/watch ？ v=ftl1iws3r7w