

夏日芹人樣佐蔬食小點

吃格外、吃全食、愛地球、吃在地、惜食材、愛推廣



基隆市 王淑華、林玉菁、魏翠嬛

金頭腦—王淑華：務農子弟，從小與土地為舞，珍惜食材得來不易，創新頭腦我最強！！

金教呷—林玉菁：生長在總舖師的家庭中，成就教呷的個性，愛吃，惜食，不浪費，認勞任怨做好每件事。

金廚高手—魏翠嬛：西點麵包乙、丙級廚師，飲料調製丙級廚師。

惜食理念

✓ 吃全食 ✓ 吃在地 ✓ 惜食材 ✓ 愛地球 ✓ 愛分享 ✓ 愛推廣。

教學理念

「綠生活」是一種友善環境的生活方式，透過民眾日常生活行為的轉變，推動零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚。

除了食材選擇外，我們可以從改變烹調方式、愛惜食材做起。從飲食習慣的改變啟動淨零綠生活。

教學對象

推廣全年紀民眾都可學習，愛惜食物，愛惜地球的理念；教學全年紀民眾惜食的概念。

教學目標

1. 節省資源或效益：減少食物浪費，不僅能夠讓有需要的人獲得食物，還能夠減少處理廚餘產生的碳排放，讓地球環境更美好。
2. 行動技能效益：選購當地及當令食材，減少食物運輸的能資源消耗。選購永續食材及格外品，能夠減少食物被廢棄時的能資源消耗。
3. 落實節約的環保生活：地球上的資源是有限的，若無限貪婪的消費，除了消耗地球資源外，亦增加了許多污染物，造成地球的生態負荷，致面臨難以克服的匱乏與災難。

課程說明

引起動機

營養師講座（我的餐盤）／2 小時

營養師講述現代人注重健康，對環保理念提升，所以蔬食料理蔚為風潮。

開發活動

1. 如何選擇蔬食料理
2. 懂得養生也要懂得吃的調理方式

綜合活動

蔬食料理 diy

教學評估

1. 舉手問答
2. 學習單

教學附件

課程簡報

夏日芹人檬佐蔬食小點

環保惜食. 綠色消費-教案組

製作團隊：王淑華，林玉菁，魏翠嬛



大綱：

1. 節能減碳顧健康
2. 適合長輩食用的簡易飲品及小點
3. 惜食執行與理念



節能減碳顧健康

理念：

「綠生活」是一種友善環境的生活方式，透過民眾日常生活行為的轉變，推動零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚。

除了食材選擇外，我們可以從改變烹調方式、愛惜食材做起。從飲食習慣的改變啟動淨零綠生活。

低碳飲食的五大原則：

「**當地當季**食材」、「**少油少糖少鹽**」、「**少加工多原味**」、「**少吃肉，多吃菜**」、「**在家《吃多少，煮多少》，在外《吃多少，點多少》**」。



節能減碳顧健康

預期學習成果：

- ▶ 本案目標是在幫助民眾選擇簡單、低碳烹調方式，留住食物的營養與美味，無論是外食或在家自己烹煮，選擇在地當令食材，簡單輕鬆烹調，吃得新鮮、健康、省錢又環保。
- ▶ 讓民眾了解食材經過長途運輸不僅降低新鮮度，還需消耗大量運輸能源，增加空氣污染及碳排放量。
- ▶ 讓民眾成為具備環境意識、知識的公民，且能提昇環境品質而努力工作，為永續與環境教育播下種子，期望引導正確的環保意識於行動中。

本案學習目標：

- ▶ 節省資源或效益：減少食物浪費，不僅能夠讓有需要的人獲得食物，還能夠減少處理廚餘產生的碳排放，讓地球環境更美好。
- ▶ 行動技能效益：選購當地及當令食材，減少食物運輸的能資源消耗。選購永續食材及格外品，能夠減少食物被廢棄時的能資源消耗。
- ▶ 落實節約的環保生活：地球上的資源是有限的，若無限貪婪的消費，除了消耗地球資源外，亦增加了許多污染物，造成地球的生態負荷，致面臨難以克服的匱乏與災難。



符合SDGS永續發展目標

2 終止飢餓

6 清潔飲水與衛生設施

12 永續的消費與生產模式

13 氣候行動





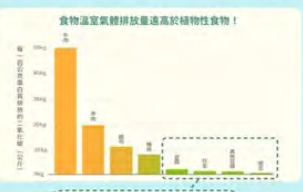
節能減碳顧健康

▶ 從**生產、運輸、加工、儲存、烹調、食用到廢棄**，
→ 每個階段都會產生**溫室氣體**。
→ 降低溫室氣體就是**低碳飲食**。

生產者	• 選當季食材種植 • 選精簡包裝，減少人工加工
銷售者	• 選在地食材降低運輸碳排放量 • 購買適量食材，減少報廢
消費者	• 遵守節能烹調原則 • 盡量減少產生廚餘或垃圾

蔬食飲食不只提升健康
還能兼顧環保

植物性食物溫室氣體排放量遠低於動物性食物！



食物溫室氣體排放量遠高於植物性食物！

蔬菜、豆類的溫室氣體排放量較低，對環境的威脅較小。

資料來源：衛生福利部 國民健康署

食譜對象：適合長輩食用的簡易飲品及小點

植物為主飲食好處多多 為健康加分！

可降低成人整體死亡率將近25 %

降低 19 %
心血管疾病風險

降低 10 %
大腸直腸癌風險

降低 7 %
肥胖風險

降低 34 %
糖尿病風險

資料來源:衛生福利部 國民健康署

適合長輩食用的簡易飲品及小點

夏日芹人檬佐蔬食小點-材料與份量(2杯量)

胡瓜帶皮切塊:50G

胡蘿蔔帶皮切塊:30G

冰開水:
一杯(約600 CC)

芹菜去根切段:20G

檸檬切片備用:半顆

小條地瓜
切片備用:50G

當地自產
蜂蜜:20G

適合長輩食用的簡易飲品及小點

吃蔬食的好處

- 降低糖尿病：含較多膳食纖維能延緩血糖上升的速度，穩定血糖。
- 降低高血壓：蔬食含有較多礦物質、鉀、鎂，有助於控制血壓。
- 降低心血管疾病：減少動物性飽和脂肪酸的攝取，有助於降低心血管疾病的風險。
- 降低腸道疾病：膳食纖維能預防便秘、維持腸道健康；植化素能抗氧化、抗發炎。
- 降低肥胖症：富含膳食纖維，易有飽足感，能避免吃過量食物，也減少動物性飽和脂肪酸的攝取。
- 對環境友善：減少碳排放量，友善環境，愛護地球。

(資料節錄:<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4278783>)

適合長輩食用的簡易飲品及小點

夏日芹人檬佐蔬食小點-製程

1. 將材料清洗切塊

2. 依序川燙胡蘿蔔→胡瓜片→芹菜約10-20秒，撈起備用(果菜汁食材)

3. 將切塊地瓜(蒸熟)及胡瓜以沸水煮至熟透(小點食材)

4. 加入檸檬汁及蜂蜜

5. 攪打至完全融合(不需過濾)

6. 果汁裝杯，地瓜泥整形，可用枸杞或胡蘿蔔點綴裝飾，蔬果汁搭配地瓜，調和口感不噁口。

惜食行動-社區執行

蔬食風潮-營養師講座

營養師講座
我的餐盤
111/08/19(五)
早上9點-10點
輕食料理
早上10點-12點
地點：協會會址
限額50名 全程免費
內寮社區協會邀請您





健康飲食講座&蔬食料理活動
112/8/19(六)10:00-11:00 健康飲食講座
11:00-12:00 蔬食料理活動
費用免費 實事先報名 名額共30位
地點：協會教室 武聖街50巷4號
內寮社區協會 關心您



食農教育



惜食教案行動評量表

惜食行動自我評量	行動前					行動後				
	總是做到	經常做到	偶爾做到	很少做到	沒有做到	總是做到	經常做到	偶爾做到	很少做到	沒有做到
珍惜食物資源，支持市場販售的格外品及裸賣蔬果										
多吃蔬果食材，降低碳排放										
料理選用在地食材，減少食物里程										
多吃當季新鮮蔬果，減少化肥使用										
自備餐具，不使用一次性餐具										
食材妥善充分利用，不浪費食物										
自備環保杯，喝水代替飲料減少瓶裝及杯裝垃圾										
選擇快炒、涼拌、清蒸等烹調方式，減少能源耗損										



適合長輩食用的簡易飲品及小點

營養師說明：

➤蔬菜有很多的纖維及營養素及植化素抗氧化成分維他命A。

➤當令食材、減少碳足跡！

➤銀髮族、牙口不好很適合。

➤打果汁沒過濾立即喝卡路里低、纖維植高。

➤檸檬酸中和蜂蜜較清淡，但蜂蜜三高患者要適量。

➤蔬菜不可久放會氧化、果汁久放易沈澱。



惜食理念

➤配合環境部推動的惜食理念~

1. **吃格外**-外觀不影響食用。
2. **吃全食**-蔬果皮、籽、葉，全材食用。
3. **愛地球**-多吃蔬食少吃肉、零廚餘。
4. **吃在地**-吃當季食物、100%使用臺灣在地食材。
5. **惜食材**-吃多少做多少，不浪費。
6. **愛推廣**-用簡單的食材，以不同的樣貌呈現新食法，從兒童到銀髮族都能食用。



報告完畢 謝謝大家



112-18 夏日芹人樣佐蔬食小點-學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

Q1. 低碳飲食的五大原則分別為哪五項

- 原則 1.
- 原則 2.
- 原則 3.
- 原則 4.
- 原則 5.

Q2. 請分別說明生產者、銷售者與消費者，可以各自如何降低溫室氣體？

- 生產者：
- 銷售者：
- 消費者：

Q3. 請舉出三項吃蔬食的好處。

- 理由 1.
- 理由 2.
- 理由 3.

Q4. 請寫下至少三項環境部正在推動的惜食理念。

- 理念 1.
- 理念 2.
- 理念 3.