農村食農教育方案表

農業部農村發展及水土保持署

填表單位		成功鎮農會		
聯絡資訊	聯絡人	張慈惠	E-mail	cgtfa09596494@.gmail.com
	臉書	【台東縣成功鎮農會】https://www.facebook.com/cgtfa		

<table>
<tr><td>方案名稱</td><td colspan="2">木鼈果日記2.0</td><td>設計者</td><td>張慈惠、黃薈芯</td></tr>
<tr><td>對象</td><td colspan="2">不設限，但不建議未滿6歲者參加。</td><td>適合人數</td><td>10人以上至40人</td></tr>
<tr><td rowspan="3">特色主題</td><td colspan="2" rowspan="3">木鼈果</td><td rowspan="2">活動時間</td><td>120分鐘</td></tr>
<tr><td>全年皆可</td></tr>
<tr><td>活動地點</td><td>成功鎮農會、成農花海廚房；或其他室內型空間。</td></tr>
<tr><td>食農教育六大方針</td><td colspan="2">■支持認同在地農業
□地產地消永續農業
■深化飲食連結農業
□珍惜食物減少浪費
■培養均衡飲食觀念
■傳承與創新飲食文化</td><td>聯合國永續發展目標(SDGs)</td><td>SDG 3 良好建康與社會福利
SDG 2 消除飢餓
SDG 4 優質教育
SDG 12 負責任的消費與生產</td></tr>
<tr><td>食農教育三面六項及學習內容</td><td>農業生產與環境</td><td>農業生產與安全</td><td colspan="2">■在地農業生產與特色
□農業生產方法
□農業相關生涯
□科技於農業生產的應用與影響
□農業與全球經濟</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="5"></td><td></td><td>農業與環境</td><td>■農業生產與環境 □農業與資源永續
□社會責任與倫理 □全球糧食議題</td></tr>
<tr><td rowspan="2">飲食健康與消費</td><td>飲食與健康</td><td>■認識食物
■飲食的均衡與健康(*營養的木鼈果)
□生命發展階段與營養 □飲食與疾病</td></tr>
<tr><td>飲食消費與生活型態</td><td>□飲食消費行為 □食品衛生與食品安全
■加工食品的製作與選購(*木鼈果怎麼吃、木鼈果食品選購)
□地產地消 □綠色消費</td></tr>
<tr><td rowspan="2">飲食生活與文化</td><td>飲食習慣</td><td>□飲食的重要性 □愉悅的進食
□分享與感恩 □進餐禮儀</td></tr>
<tr><td>飲食文化</td><td>■在地飲食特色(*阿美族野菜文化)
□飲食與文化的傳承
□全球與多元飲食文化</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="3">木鼈果為台東海岸線特色作物，外觀酷似龍蛋，成熟果實的內層紅色假種皮含有豐富的營養素，包含茄紅素、維生素 B5、膳食纖維、礦物質，以及 β-胡蘿蔔。因為營養密度驚人，也被喻為「天堂來的果實」。從種植故事、作物介紹、延伸料理等方面，學員能夠全方位認識木鼈果。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="3">1. 認識作物「木鼈果」，了解木鼈果可食用的部位及營養，讓大眾可以與木鼈果更加親近。
2. 推廣台灣原生種木鼈果，發揮食農教育精神，鼓勵食用國產農產品、愛護環境、幫助農民。
3. 木鼈果的紅色假種皮含有豐富的營養。除了可以製作成飲品、冰品，更可以發揮想像力打造木鼈果的創意料理，如木鼈果牛軋餅。</td></tr>
</table>

活動流程			
時間	主題	活動流程及內容	活動整備
10分鐘	開場	1. 介紹食農教育主題 2. 環境與動線說明	
15分鐘	我是誰？我是木鼈果	「來自天堂的果實」木鼈果，其獨特的外型與營養價值是現今許多人所關注的作物之一。透過影片與模型，讓民眾瞭解木鼈果的外型、構造與可食用部位。 【範例照片】 	OPEN食農開箱影片，木鼈果，https://www.youtube.com/watch?v=iBGjFdQLrkA&list=PLooEjBlhhwI5dRTu6-wr2ttvyC6SKZ_tJ&index=2

35分鐘	木鼈果日記2.0	什麼是木鼈果? 由農民老師藉由「木鼈果日記2.0」繪本與民眾進行互動，介紹木鼈果的種植故事與歷史、苦瓜屬特性、假種皮處理方式、主要營養素，以及原生種與越南種的差異。繪本中的精彩圖文與照片，建立民眾對於木鼈果的認識。	「木鼈果日記2.0」繪本
40分鐘	小廚師料理show	「木鼈果日記2.0」繪本中，也收錄了木鼈果在料理上的多樣應用，如:果醬、果汁、燉飯等，可以讓木鼈果走進我們的餐桌，但如何挑選、食用與保存則由專業的農民老師來解惑。同時，可安排體驗活動，製作「木鼈果牛軋餅/雪花餅」，好吃、好看又好玩，大人小孩都非常喜歡。 【範例照片】 	1. 「木鼈果日記2.0」繪本 2. 料理體驗道具與材料

10分鐘	學習回饋	在「木鼈果日記2.0」繪本中有收錄學習單，民眾可進行自我測驗，誰能獲得食農知識王。 【範例照片】 	「木鼈果日記2.0」繪本

參考資料

1. 本教具是與農遊業者共同研發，其相關資料參考請參閱，https://www.facebook.com/cgtfa?locale=zh_TW。
2. OPEN 食農開箱影片，木鼈果，https://www.youtube.com/watch?v=iBGjFdQLrkA&list=PLooEjBlhhwI5dRTu6-wr2ttvyC6SKZ_tJ&index=2。

活動附件

活動整備彙整	人力需求	2位，農民老師、助手。
	活動地點	客製化地點，體驗場地建議以室內為佳。
	設備與材料	「木蘿果日記2.0」繪本、投影設備與麥克風、料理體驗道具與材料
	活動備案	1. 本教案以室內空間為主。 2. 本教案可搭配其他體驗活動共同操作。
	活動宣傳及報名	1.宣傳管道：FB、IG、line 社群 2.線上報名，便於傳播

活動檢討與優化

1. 適合靜態互動，但會使用到鍋具與火源，請多加注意。
2. 可接受幼兒參加，但須事前預約與溝通體驗內容之調整。
3. 可搭配其他體驗活動方案進行預約與操作。