

嘉義縣 112 年度食農教育優良教案甄選實施計畫

教案封面

收件 編號	(由收件學校填寫)
----------	-----------

組 別	<input checked="" type="checkbox"/> <u>低年級組</u> <input type="checkbox"/> <u>中年級組</u> <input type="checkbox"/> <u>高年級組</u> <input type="checkbox"/> <u>國中組</u>
教案名稱	珍惜食物不浪費

目錄

壹、課程理念	3
貳、課程架構	3
參、教學方法	4
肆、評量方式	4
伍、教學活動	5
陸、教學成果	13
柒、教學省思	18

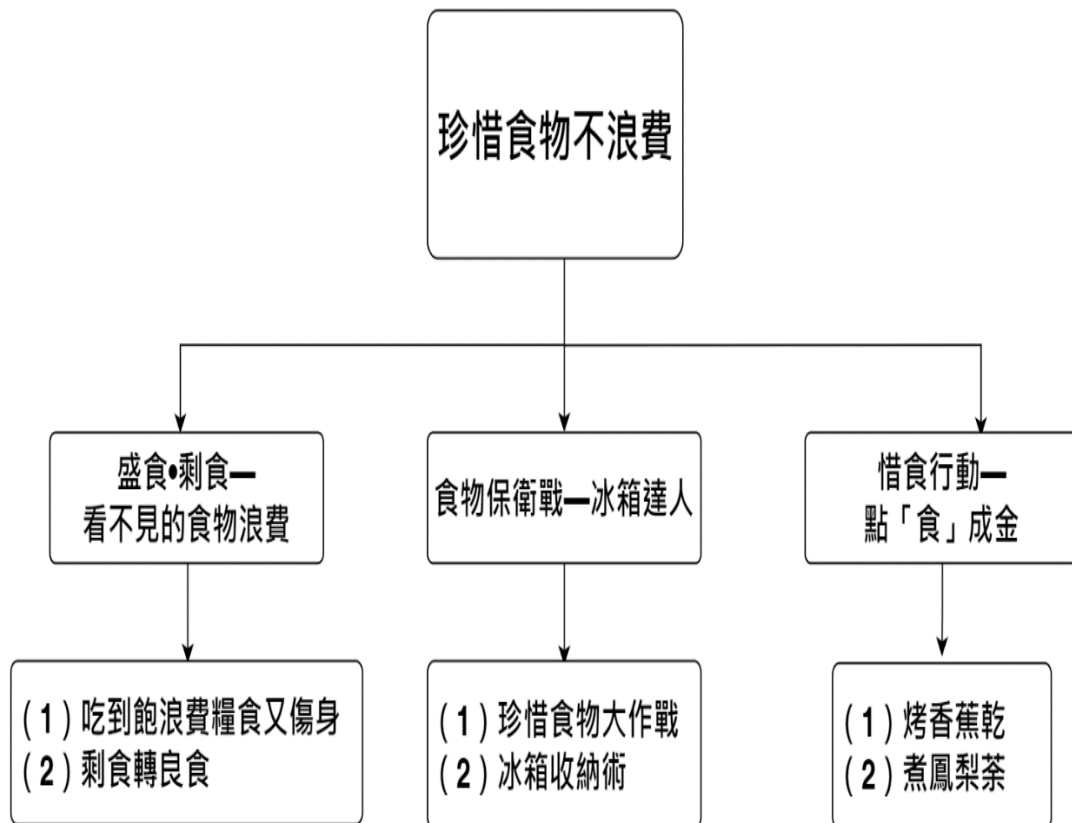
嘉義縣 112 年度食農教育優良教案甄選實教學活動設計

壹、課程理念

每天中午看著許多學生將吃不完的營養午餐倒入廚餘桶覺得好浪費、好可惜。「根據環保署數據，保守推估，台灣平均每人一年的廚餘量約96公斤，與歐美並列，同為浪費大國，比中日韓平均多20%，更是南亞、東南亞的8.7倍，中南部非洲的16倍。」（華視新聞網，2013）學校或家庭煮太多剩過多的廚餘、生產過盛或賣相較不好看的蔬菜水果遭到丟棄，吃到飽餐廳客人拿取過量、食物準備過量、食材保存不當等種種因素造成了食物浪費，食物遭到浪費和丟棄，而全球還有7分之1的人口無法溫飽，因而想藉此課程引發學生重視食物浪費的議題。

透過單元一盛食·剩食讓學生省思自己和家人是否因追逐美食，而在不知不覺中產生過多廚餘？思考如何讓剩食轉良食，盼能達成聯合國提出17項SDGs中的SDG2消除飢餓。透過單元二食物保衛戰讓學生學習保存食物、食材的常識，減少食物、食材浪費及避免食物保存不當影響身體健康。透過單元三惜食行動使學生腦力激盪如何運用即期或當季盛產的食材（以夏季常見的水果香蕉、鳳梨為例）再造剩食的價值。希望學生們能透過此課程「自發」實踐健康的飲食生活並力行珍惜食物不浪費。

貳、課程架構



參、教學方法

單元名稱	盛食・剩食— 看不見的食物浪費	食物保衛戰— 冰箱達人	惜食行動— 點「食」成金
教學方法	1. 遊戲體驗 2. 閱讀相關報導 3. 思考與討論 4. 省思回饋紀錄	1. 影片教學 2. 講述教學 3. 示範教學 4. 遊戲體驗	1. 影片教學 2. 講述教學 3. 示範教學 4. 實作體驗

肆、評量方式

單元名稱	盛食・剩食— 看不見的食物浪費	食物保衛戰— 冰箱達人	惜食行動— 點「食」成金
評量方式	1. 聆聽與發表 2. 提取文章重要訊息 劃記 3. 小組討論小白板紀錄重點 4. 兩組兩組觀摩學習 參與度 5. 盛食・剩食學習單	1. 冰箱保鮮食物問卷 2. 聆聽與發表 3. 遊戲測驗	1. 聆聽與發表 2. 活動參與度 3. 實作評量 4. 九宮格學習單 5. 分享心得

伍、教學活動

領域/科目	彈性課程	
實施年級	二年級	
主題名稱	珍惜食物不浪費	
主題內容	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input checked="" type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input type="checkbox"/> 碳足跡、 <input checked="" type="checkbox"/> 食品安全 <input type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
設計依據		
學習重點	學習表現	生活7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。 生活2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處，並養成動手做的習慣。 國語文1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 國語文5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 健2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健2b-I-2 願意養成個人健康習慣。
	學習內容	C-I-1 事物特性與現象的探究。 Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 A3 規劃執行與創新應變 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 B2 科技資訊與媒體素養 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 C2 人際關係與團隊合作 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。
	領綱	國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 生活-E-A3 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。

議題 融入	實質內涵	食農教育 食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 食 E8. 分析比較不同的消費管道，建立健康安全消費的覺知。 食 E13. 瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。 環境教育 環 E7. 覺知人類社會有糧食分配不均，與貧富差距太大的問題。
	所融入之 單元	單元一：盛食・剩食—看不見的食物浪費 單元二：珍惜食物大作戰—冰箱達人 單元三：食物保衛戰—點「食」成金
與其他領域/科目的 連結		語文領域-國語 生活領域 健康與體育
教材來源		國語日報網站 youtube 影片 食力 foodnext 網站 居家整聊室網站
教學設備/資源		大平板電視 教學 ppt myviewboard 軟體

教學單元活動設計				
單元名稱	單元一：盛食・剩食—看不見的食物浪費		時間	80 分鐘
學習 重點	學習 表現	國語文5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 健2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 生活7-I-4 能為共同的 目標訂定規則或方法，一起工作並 完成任務。		
	學習 內容	Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 D-I-3 聆聽與回應的表現。 D-I-4 共同工作並相互協助。		
學習目標		1. 能從文本中找出造成食物浪費的原因。 2. 能從文本中了解飲食習慣會影響健康。 3. 能養成良好的飲食習慣。		
領綱核心素養		國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。		
核心素養呼應 說明		1. 透過 buffet 美食吃到飽的角色扮演遊戲，讓學生體驗吃到飽餐廳對消費者的誘惑力，思考如何解決日常生活中享受美食 vs 維持健康的兩難及避免食物浪費的問題。		

	<p>2. 透過閱讀國語日報文章《吃到飽 浪費糧食又傷身》，讓學生理解媒體刊載、報導有關健康內容的意義與影響。</p> <p>3. 透過分組合作學習，學習用合宜的方式與人友善互動，共同完成找出《吃到飽浪費糧食又傷身》文章重點的任務。</p>
<p>議題融入說明</p>	<p>(食 E6.)透過 buffet 美食吃到飽的角色扮演遊戲與閱讀國語日報文章《吃到飽 浪費糧食又傷身》，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物，建立正確的飲食習慣。</p> <p>(環 E7.)閱讀國語日報文章《吃到飽 浪費糧食又傷身》覺知人類社會有糧食分配不均，與貧富差距太大的問題。</p>
<p>第一、二節：教學活動內容及實施方式</p>	
	<p>備註</p>
<p>【引起動機】</p> <p>1. buffet 美食吃到飽，仿吃到飽餐廳提供 40 道美食圖片布置在桌面上。</p> <p>2. 學生分兩組扮演消費者。</p> <p>3. 第一組先挑選自己的想吃的美食，無限制數量。</p> <p>4. 接著第二組挑選所剩的美食。</p> <p>5. 觀察並提問:每個人到的食物一樣多嗎?有沒有人沒拿到? 為什麼會造成這樣的情形? 答:因為想吃什麼就拿，沒有數量限制，第一組拿很多，導致第二組的人沒有食物可拿了。</p> <p>6. 詢問拿很多的人吃的完嗎?吃不完怎麼處理? 答:吃不完，棄置在餐桌上由服務員處理。</p> <p>7. 提問:美食區桌上的菜餚沒人選用怎麼處理? 答:倒進廚餘桶。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 遵守遊戲規</p> <p>2. 聆聽與發表</p>
<p>【發展活動】</p> <p>活動一</p> <p>1. 學生閱讀國語日報文章《吃到飽 浪費糧食又傷身》。</p> <p>2. 學生邊讀邊用鉛筆畫出重點句。</p> <p>3. 和組員分享自己畫的重點。</p> <p>4. 小組歸納重點寫在小白板上。</p> <p>5. 兩組兩組互相分享觀察彼此重點的異同。</p> <p>6. 教師歸納到吃到飽餐廳用餐的缺點是什麼?</p> <p>7. 根據文章內容正確的飲食習慣是什麼?</p>	<p>【時間】 40 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 在文章中畫出吃到飽浪費糧食又傷身的關鍵詞、重點句</p> <p>2. 小組在小白板上呈現的重點</p> <p>3. 兩組兩組口說互相分享</p>
<p>活動二</p> <p>1. 提問:什麼是剩食?剩食就是吃剩的食物嗎? 答:剩食的定義是指未經食用就被丟棄的食物。常見的剩食樣態有以下幾種，包括賣相不佳但新鮮的食物、快要過期但依然能吃的食物、包裝或標籤貼錯而無法販售的食物等，這些剩食的共通點，都還能吃，且吃了對人體無害，很可惜最終仍遭丟棄。</p> <p>2. 想一想:商店裡這些美味的餐點除了廚餘桶有沒有更好的去處呢?</p>	<p>【時間】 20 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 聆聽與發表</p>

<p>3. 觀看:《剩食轉良食》影片 https://www.youtube.com/watch?v=TG0UadvGLS0</p> <p>4. 影片中餐廳、超商、麵包店、超市…等商家如何處理剩食問題? 答:惜食媒合平台</p> <p>5. 影片中商家如何讓即期生鮮食材翻轉成良食? 答:捐贈社福機構做成便當</p> <p>6. 你會購買即期商品嗎?為什麼? 自由回答</p> <p>7. 購買即期商品要注意什麼?</p> <p>8. 使用惜食媒合平台購物,有什麼優點? 答:環保、省荷包、商家更容易從源頭做生產與訂單管控減少浪費。</p> <p>9. 介紹主婦聯盟基金會提供的惜食9招</p>	
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 總結提問:如何在生活中落實惜食? 每個人在日常生活中能養成惜食、清盤、零浪費的習慣,商家能從源頭控管食材、食物的量,社區設置惜食冰箱,透過公益團體設置的食物銀行、惜食分享平台、惜食 app 既能減少剩食問題,又能兼顧環境永續議題,創造各方的利多。</p> <p>2. 填寫盛食·剩食學習單 ~第一、二節課結束~</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 聆聽與發表</p> <p>2. 能適切回答盛食·剩食學習單的問題</p>
<p>教學提醒</p>	<p>製作美食圖片數張 國語日報文章《吃到飽 浪費糧食又傷身》</p>
<p>參考資料</p>	<p>youtube《剩食轉良食》影片</p>
<p>附錄</p>	

單元名稱	單元二：珍惜食物大作戰—冰箱達人		時間	80 分鐘
學習重點	學習表現	<p>健2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>健 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>生活2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能,對訊息做適切的處,並養成動手做的習慣。</p>		
	學習內容	<p>Eb- I -1 健康安全消費的原則。</p> <p>C-I-1 事物特性與現象的探究。</p> <p>C-I-4 事理的應用與實踐。</p>		
學習目標	<p>1. 能了解食物腐敗的原因。</p> <p>2. 能理解常溫、冷藏、冷凍保存食物的原則。</p> <p>3. 能正確使用冰箱保存食收納食物、食材。</p>			
領綱核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p>			

	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
核心素養呼應 說明	1.以冰箱保鮮食物問卷，覺知家裡冰箱保鮮食物的現況，並透過《珍惜食物大作戰》影片引發學生探索保存食物問題的思考能力，學習處理日常生活中健康的問題。 2.應用《達人「冰箱收納術」大公開》影片相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關如何運用冰箱保存收納與控管食物避免過期浪費與健康內容的意義與影響。	
議題融入 說明	(食 E8)透過《珍惜食物大作戰》《達人「冰箱收納術」大公開》影片，讓學生明白:採買食物時沒有計畫(看到就買、重複購買)、食物儲存與保存不當，也會造成剩食浪費食物。希望學生建立健康安全消費的覺知，並學會妥善運用冰箱保鮮食材與食物。	
第三、四節：教學活動內容及實施方式		備註
【引起動機】	1. 填寫冰箱保鮮食物問卷，覺知家裡冰箱保鮮食物的現況。 2. 回收問卷後針對學生有迷思的題目提問澄清觀念，例如:放在冰箱中的食物是不是可以永久保存? 3. 提問:那些食物要冰那些不用呢?	【時間】 15 分鐘 【評量重點】 1. 冰箱保鮮食物問卷 2. 聆聽與發表
【發展活動】	活動一 1. 觀看:《珍惜食物大作戰》影片 https://www.youtube.com/watch?v=ECqpvHC23a0 2. 提問:根據影片造成剩食的原因是什麼? 答:採買食物時沒有計畫(看到就買、重複購買)、食物儲存與保存不當、用餐時夾取過量的食物吃不完、從產地到餐桌運送時的耗損、醜蔬果外觀不佳。 3. 為什麼食物會壞掉? 答:食物會壞掉跟營養、空氣及水三個條件有關係。食物本身就是黴菌營養來源，要避免食物壞掉發霉，就必須避免黴菌生長的其他兩個的要件，也就是空氣與水。例如將食物真空包裝(阻絕空氣)或使用防潮劑(保持乾燥)、將食物冰入冰箱(低溫)內，黴菌就不易生存，也就較不容易發霉。	【時間】 25 分鐘 【評量重點】 1. 聆聽與發表
活動二	1. 提問:家裡的食物、食材通常怎麼保存呢? 答:可常溫保存的放在儲物櫃，需要冷藏或冷凍的放在冰箱保存。 2. 提問:食物進了冰箱就不會壞嗎? 答:使用冰箱保存食物是為了防止浪費讓食物再利用，但如果冰箱沒有管理一不小心過期也是浪費食物喔。	【時間】 30 分鐘 【評量重點】 1. 聆聽與發表

<p>3. 觀看:《達人「冰箱收納術」大公開》影片,學習如何運用冰箱保存收納與控管食物避免過期浪費。 https://www.youtube.com/watch?v=MG9IeXLnaUE</p> <p>4. 使用居家食物保存 ppt 講解食材存放冰箱或常溫下的保存注意事項</p> <p>5. 小遊戲:拼出我家冰箱 道具:冰箱示意圖(包含冷凍庫、冷凍庫門、冷藏庫、冷藏庫門)、數種食材圖片 流程:可採用個人或小組競賽 1 抽出食材 2 依照該項食材應該擺放位置或是不用放冰箱,分別貼在冰箱示意圖上,並說出注意事項。 3 能正確回答者給予加分鼓勵。</p>	<p>2. 遊戲測驗</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 教師總結歸納冰箱存放食物重點</p> <p>2. 把冰箱保存食物的重要觀念帶回到家庭,返家後利用假日和家人幫忙檢視整理冰箱。</p> <p style="text-align: center;">~第三、四節課結束~</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 1. 聆聽與發表</p>
<p>教學提醒</p>	<p>製作居家食物保存教學 PPT 《珍惜食物大作戰》《達人「冰箱收納術」大公開》youtube 影片 利用 myviewboardb 軟體製作小遊戲:拼出我家冰箱</p>
<p>參考資料</p>	<p>居家整聊室網站 均一教育 youtube 影片</p>
<p>附錄</p>	

單元名稱		單元三: 惜食行動一點「食」成金	時間	80 分鐘
學習重點	學習表現	生活 3-I-1 願意參與各種學習活動,表現好奇與求知探究之心。 生活 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感,主動學習新的事物。		
	學習內容	C-I-4 事理的應用與實踐。 C-I-5 知識與方法的運用、組合與創新。		
學習目標		1.能了解購買醜蔬果、即期商品不但省錢也能減少剩食。 2.能利用即期水果做出美味的果乾、水果茶等,創造食物的新價值。		
領綱核心素養		生活-E-A3 藉由各種媒介,探索人、事、物的特性與關係,同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理,並能進行創作、分享及實踐。		
核心素養呼應說明		藉由《醜蔬菜變天菜 惜食料理美味零廚餘》影片為媒介,探索醜蔬果的特性,同時學習惜食料理的巧思,並能進行運用當季盛產的水果做成惜食料理分享		

	及實踐。	
議題融入說明	(食 E13.)透過觀看《醜蔬果變天菜 惜食料理美味零廚餘》影片瞭解食物來源及親自動手做烤香蕉乾、煮鳳梨茶體驗餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。	
第五、六節：教學活動內容及實施方式		備註
【引起動機】 1. 透過照片提問:醜蔬果/正常蔬果、即期商品/非即期商品，這些商品你選哪一個? 學生自由回答 2. 觀看:《醜蔬果變天菜 惜食料理美味零廚餘》 https://www.youtube.com/watch?v=iivDboFct2s 3. 提問:除了影片中介紹的醜蔬果，還有哪些東西可做成惜食料理? 答:吃不完的水果可打成果汁或烘烤成果乾…。		【時間】 10 分鐘 【評量重點】 1. 聆聽與發表
【發展活動】 活動一:烤香蕉乾 1. 老師提問夏季常見的水果有哪些? 答:香蕉、鳳梨、西瓜、芒果… 2. 拿出事先購買的即期蔬果香蕉、鳳梨，這兩種水果是夏日盛產的水果，請學生觀察即期品香蕉外表有什麼不同? 答:香蕉有斑點、黑黑的看起來不好看;鳳梨顏色較深橘、有鳳梨味道。 3. 提問學生家裡通常如何處理這些即期品? 學生自由發表 4. 老師提問:有沒有方法讓這些香蕉再賦予新的價值? 答:做成香蕉蛋糕、香蕉牛奶、香蕉果乾 5. 學生分組將香蕉切片，再請學生將香蕉片擺放在烤盤上，放入果乾機，設定溫度及烘乾時間，開始烘烤。		【時間】 20 分鐘 【評量重點】 1. 聆聽與發表 2. 活動參與度 3. 實作評量
活動二:煮鳳梨茶 1. 運用九宮格學習單讓學生思考讓這些鳳梨入菜或點心呢? 2. 學生答:鳳梨蝦球、鳳梨冰沙…，老師給與肯定。 3. 學生在老師協助下將鳳梨切片，再請學生將鳳梨片放進電鍋內鍋中放入砂糖攪拌均勻。(1 顆鳳梨放 150 克砂糖) 4. 再加入少許檸檬汁攪拌。 5. 電鍋外鍋放入 4 杯水，在將內鍋攪拌好的鳳梨放入。 6. 待按鍵跳起後再放入 4 杯水，內鍋的鳳梨再加入 50 克的砂糖攪拌後續煮。 7. 待跳起後，放涼即可食用，加入冰塊風味更佳。		【時間】 40 分鐘 【評量重點】 1. 聆聽與發表 2. 活動參與度 3. 實作評量 4. 九宮格學習單
【綜合活動】 1. 學生分享自己動手做香蕉果干及鳳梨茶的感覺。		【時間】 10 分鐘

<p>2. 總結:家中常會有吃不完食材除了存放冰箱保鮮也可發揮創思，做成惜食食物延長食物的賞味期，例如水果可以用烘乾方式成果乾，做成果醬…等，除了延長賞味期也為食物創造新的商機喔!</p> <p>3. 從這幾次上課內容，你覺得這些課程教會你什麼? 學生將想法寫在小白板上台分享。</p> <p style="text-align: center;">~第五、六節課結束~</p>	<p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆聽與發表 2. 小白板書寫分享心得
<p>教學提醒</p>	<p>準備香蕉、鳳梨、電鍋、食物乾燥機等</p>
<p>參考資料</p>	<p>《醜蔬菜變天菜 惜食料理美味零廚餘》 https://www.youtube.com/watch?v=iijDboFct2s</p>
<p>附錄</p>	

陸、教學成果

一、教學過程

教學活動照片



吃到飽遊戲第一組選擇多



吃到飽遊戲第二組選擇少爭搶中



開心分享戰利品



閱讀文章「吃到飽浪費糧食又傷身」畫重點



小組分享文章重點



冰箱達人遊戲



觀察醜香蕉



香蕉切片排在食物乾燥機的烤盤上



香蕉烤成香蕉乾了



包裝帶回家和家人分享



鳳梨切好放入內鍋中



使勁壓榨檸檬汁

教學活動照片



加糖加檸檬汁攪拌



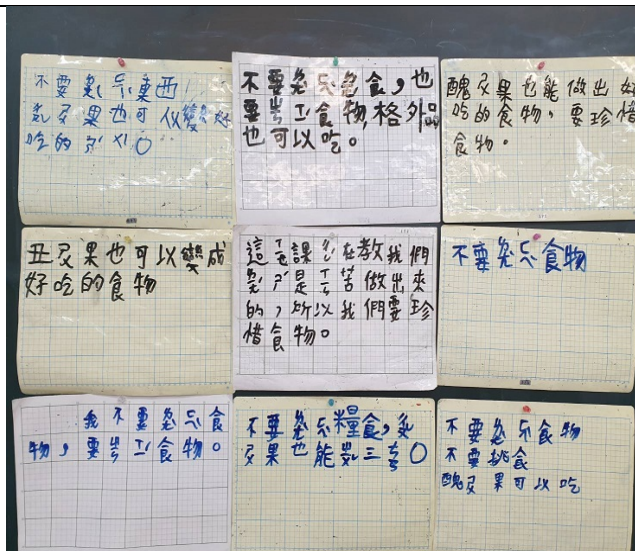
煮好了好香喔



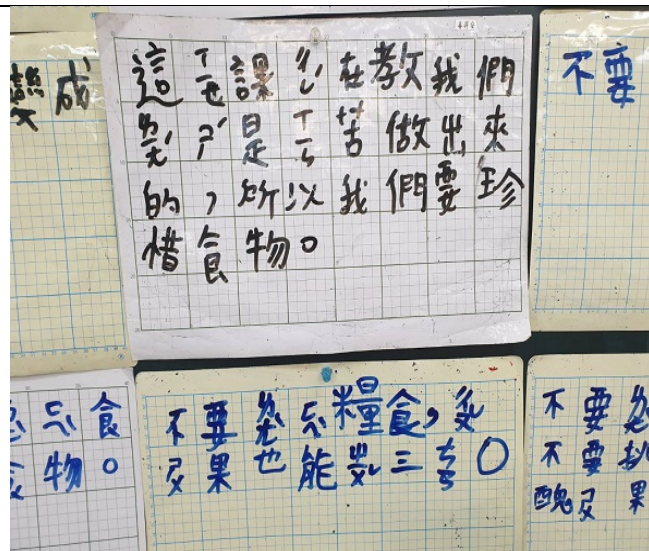
裝入密封罐中放在冰箱保存慢慢食用



課程省思分享



課程省思分享



課程省思分享

二、學生作品（學習單或其他）

學生學習單照片

盛食·剩食——看不見的食物浪費學習單
座號: 6 姓名: 李忠睿

- 「吃,到,飽」餐廳的吸引力是什麼?
有很多類可以吃,花一定的錢可以吃很東西。
- 去「吃,到,飽」餐廳用午餐,要注意哪些事情,才能吃得健康,又不會對環境造成傷害呢?
吃多少拿多少,吃豐的食物,少吃油炸。
- 日常生活中除了以下方式,我們還可以怎麼做讓剩食轉成良食,不浪費食物呢?
吃不完打包,回家吃,使用散裝買下來的東西。

主動說 勸導供客人餐點內容的資訊	可以選 可讓消費者減少主食份量/特殊食材	可打包 鼓勵客人吃多少點多少吃不完,便打包
60%台灣 吃在地 60%或以上食材為台灣生產/製品	吃格外 使用 格外品/不分級食材	惜食材 善用食材 減少浪費
零浪費 即時餐點 為全餐料理	愛地球 做好廚餘分類 及資源回收	愛分享 願意分享 用不完的食材

圖片來源:主辦聯盟環境保護基金會 <https://www.newsmarket.com.tw/blog/98811/>

盛食·剩食——看不見的食物浪費學習單
座號: 4 姓名: 郭宇倫

- 「吃,到,飽」餐廳的吸引力是什麼?
食物很多很充足,有很多高星。
- 去「吃,到,飽」餐廳用午餐,要注意哪些事情,才能吃得健康,又不會對環境造成傷害呢?
吃多少拿多少,吃原形食物。
- 日常生活中除了以下方式,我們還可以怎麼做讓剩食轉成良食,不浪費食物呢?
吃不完打包,回家吃,去買吃剩的麵包,去買吃剩的麵包。

主動說 勸導供客人餐點內容的資訊	可以選 可讓消費者減少主食份量/特殊食材	可打包 鼓勵客人吃多少點多少吃不完,便打包
60%台灣 吃在地 60%或以上食材為台灣生產/製品	吃格外 使用 格外品/不分級食材	惜食材 善用食材 減少浪費
零浪費 即時餐點 為全餐料理	愛地球 做好廚餘分類 及資源回收	愛分享 願意分享 用不完的食材

圖片來源:主辦聯盟環境保護基金會 <https://www.newsmarket.com.tw/blog/98811/>

盛食·剩食學習單

盛食·剩食學習單

1 吃多蝦球	2 吃多炒飯	3 吃多麵
4 吃多巧克力佐肉桂包	鳳梨食譜 吃多鳳梨	5 吃多蛋
6 吃多三味果汁	7 吃多三文	8 吃多水果



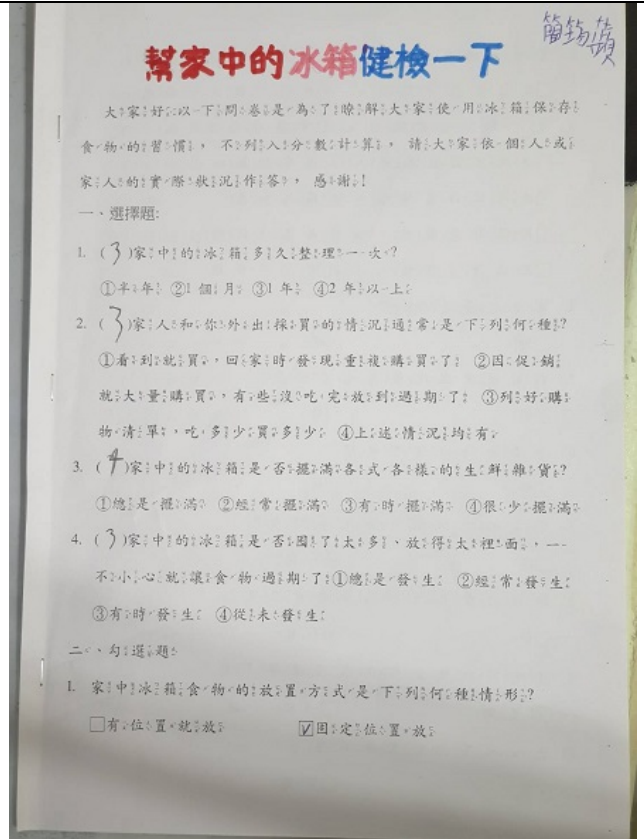
九宮格思考學習單

學生利用假日與媽媽一起煮的鳳梨茶

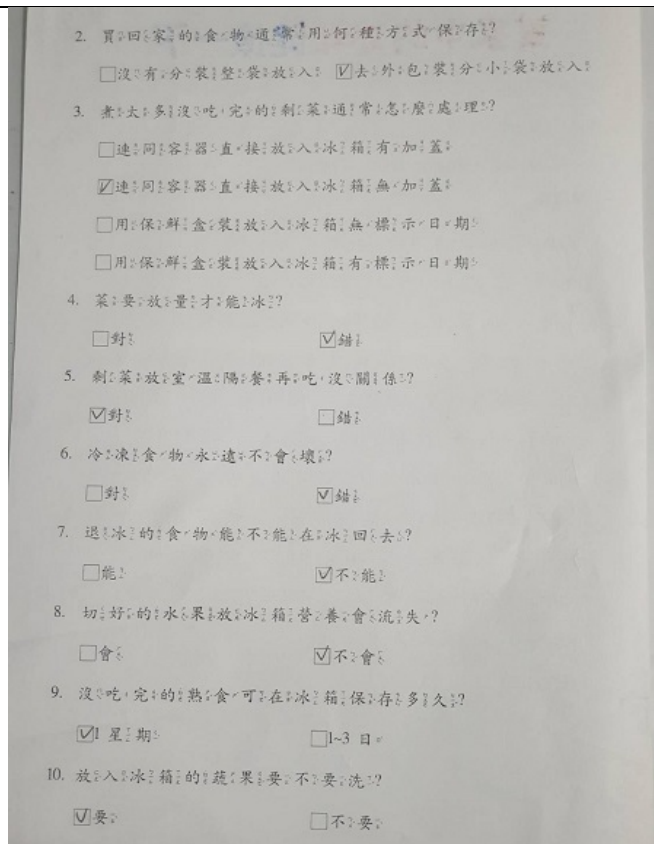
學生學習單照片



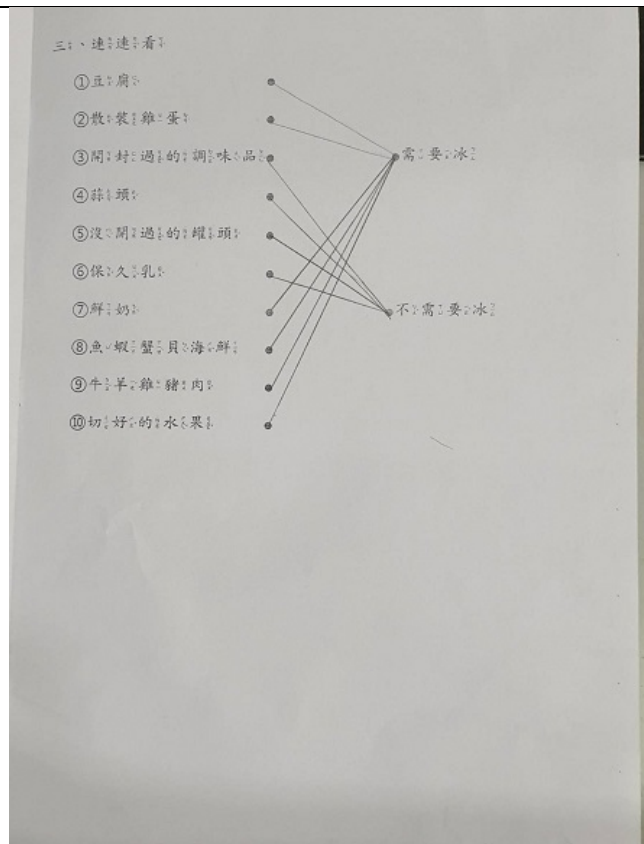
學生利用假日和家人實作鳳梨冰棒



幫家中的冰箱健檢一下問卷1



幫家中的冰箱健檢一下問卷2



幫家中的冰箱健檢一下問卷3

柒、教學省思

單元一所選的文章「吃到飽浪費糧食又傷身」頗能引起學生共鳴，學生們急著說出自己的用餐經驗，只不過文章有點長要花點時間閱讀。從小組討論與分享中，學生們逐漸對吃到飽浪費糧食又傷身有了清楚的認知。此外藉由影片剩食轉良食，學生們看到影片中醜蔬果也能做出美味的食物，眼睛亮了起來，對醜蔬果刮目相看。當看到四大超商及許多商家為了解決剩食問題，成立惜食平台，學生們紛紛詢問惜食平台的APP如何下載。在課程設計上如能帶孩子到附近的便利商店實地體驗購買惜食商會更好。

單元二食物保衛戰-冰箱達人，學生填冰箱健檢問卷時疑惑一堆，老師賣了關子暫不解惑，成功的引起學生認真聆聽影片解說食物的保鮮的知識和方法，再透過拼出我家冰箱遊戲觀察學生作答的狀況，更能確認學生是否成為冰箱達人了，不再讓冰箱的食物因過期、汙染而浪費掉。後續學生如能把整理冰箱的觀念帶給家人，親子動手整理冰箱就更能達成冰箱達人的教學目的。

單元三惜食行動-點「食」成金，由於學生為二年級學生年紀還小只懂吃不會煮，所以在設計時挑選較簡單的食材，同時也配合當季及在地的食材。因此時正值酷夏鳳梨、香蕉盛產，家中最常見的水果就是這兩種了，所以課程實作就以這兩種食材為主角。操作時要特別注意學生的安全，許多學生都是第一次拿刀切水果很興奮，切的技術不好，有些切的厚、有些切的薄，因此烘烤時，切得厚的就沒那麼容易烤乾，但學生們仍覺得自製的香蕉乾、鳳梨茶很美味。此外若能上課前安排一趟市場巡禮，讓學生在真實的市場上收集醜蔬果、即期品，或參觀食物銀行、社區惜食站，對食物浪費及食物再分享利用會更有感。

在這課程中，要傳遞的是惜食的觀念，希望在學生們的心中埋下感恩、惜食、分享的種子。透過課程向真實的世界學習，為真實世界行動，期待學生們珍惜每一次與食物的相遇，惜食不浪費，實現糧食永續零飢餓。