



苗栗縣115年度 學校午餐健康飲食教育示範學校觀摩研習暨食農教育成果展



與教師共備之 健康飲食教育

南投縣南光國小 王孟茜營養師





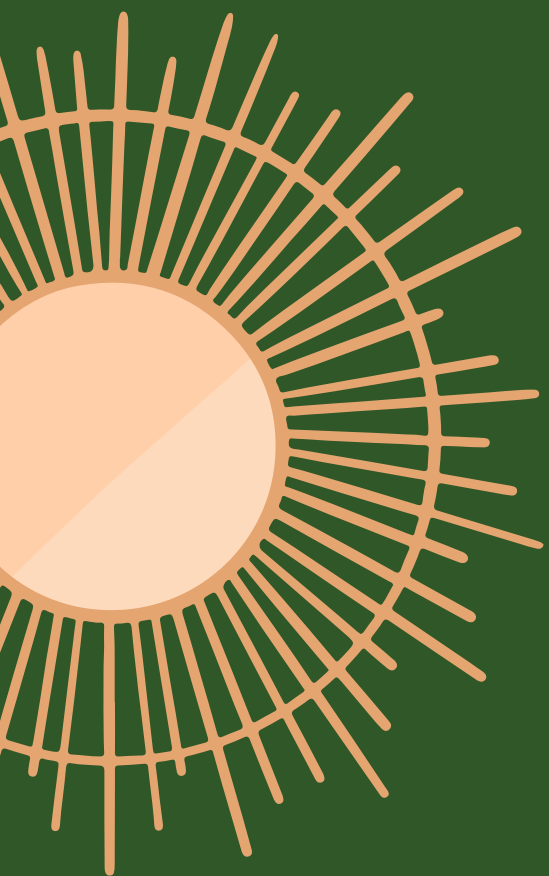
王孟茜 (小茜)

- 南投縣南光國小營養師
- 兒童食育協會講師
- 食農教育宣導人員
- 綠階海洋教育者
- 中山醫學大學營養系碩士
- 幼兒園教育學程
- 經營「NG營養獅的午餐轉轉」臉書粉專



關於南光

- 位在埔里
- 公辦公營（自設廚房）
- 聯合採購（國中1所、國小7所、分校1所）
- 供餐人數：國小1389人/49班
附幼142人/7班



slido

現在最常遇到的飲食教育困境是什麼？

Join at

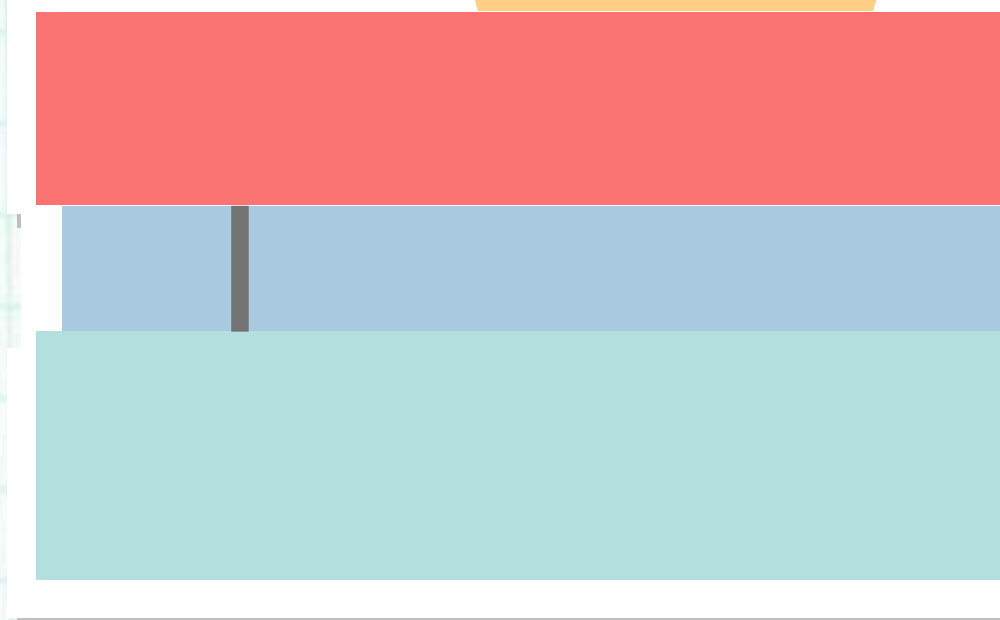
slido.com

#3572 067



課程大綱

- 1 健康飲食教育實施主題
- 2 健康飲食教育實施方法
- 3 健康飲食教育實施案例分享
- 4 Q&A



健康飲食教育是什麼？



slido

你覺得學生最難接受的食物種類是什麼？

Join at

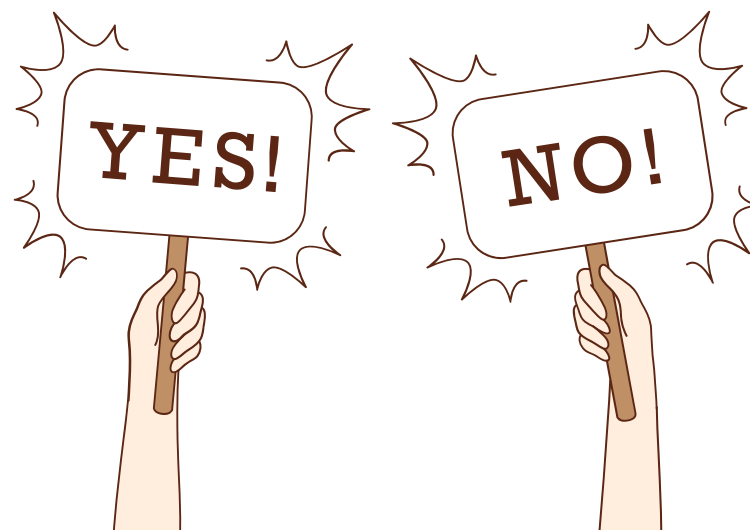
slido.com

#3572 067

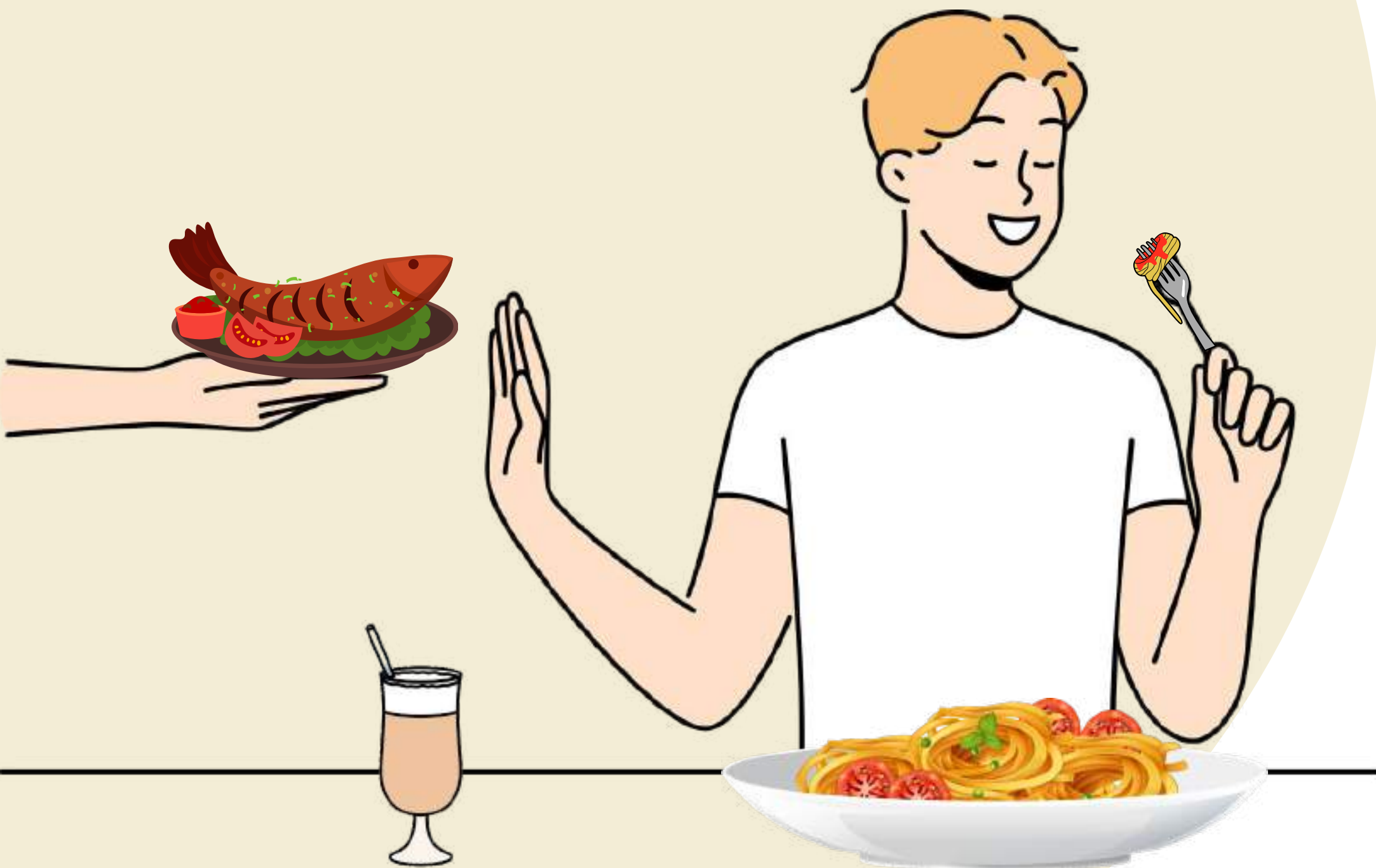


想要吃得更健康

- 均衡飲食
- 多吃蔬菜、多全穀
- 豆(黃豆/黑豆/毛豆)魚優先、少吃肉
- 多喝水
- 多運動



魚好好吃，好好吃魚？



老師說：小孩不吃魚

小孩說：魚有腥味

家長說：魚有刺

網友說：魚都不愛吃了，還要
教辛苦地吃全魚

學校午餐，除了吃飽..

食育核心三導向

均衡飲食、多樣攝取

擴展味覺經驗，建立
正確營養觀念，提升
對食物的認識與接受度

減少廚餘

培養珍惜食物的態度
與環保意識

資源永續

透過「吃」認識自己的
家鄉，理解並執行永續
環境的作為



那，
只靠學校營養師
單打獨鬥？



yummy
food to
play

午餐供應
推動飲食教育

面臨的食育推動困境..



營養師的專業

- 食物安全
- 食材選擇
- 營養知識



跨域共備
是必須的！

教師的專業

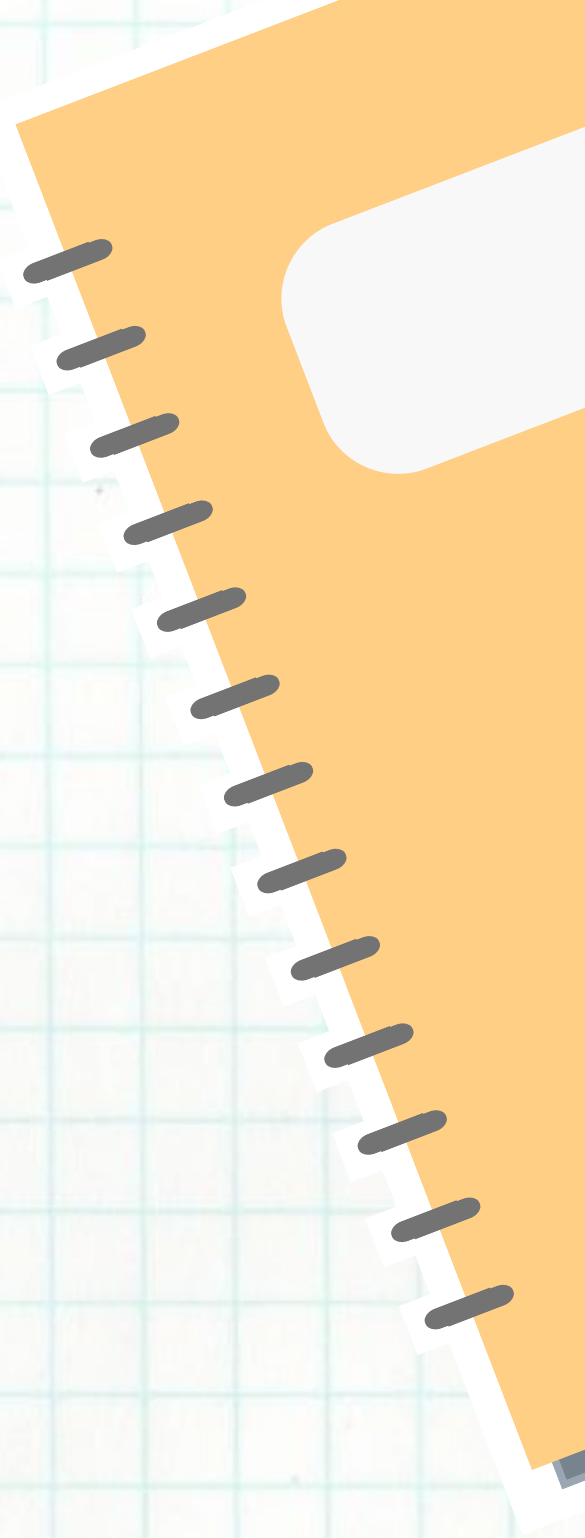
- 班級經營
- 教材教法
- 課程引導

$1+1>2$

將生硬知識轉為有趣課程

健康飲食教育實施主題

- 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃
- 國教署國民小學食育教材
- 食農教育內涵及學習內容



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

學校衛生法(第16條)

建立正確飲食習慣、尊重生命及自然、
增進環保意識、了解食材來源、理解飲食文化

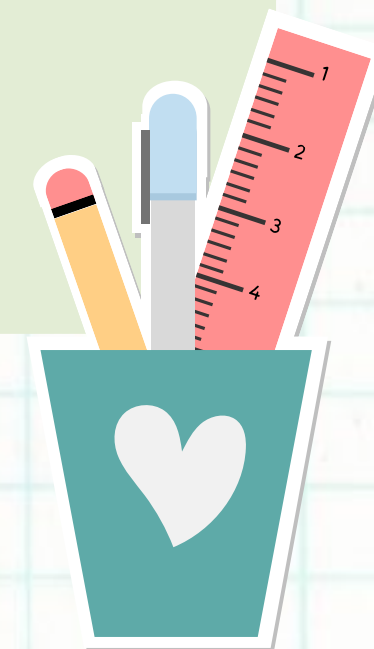
食農教育法(6大推動方針)

- 支持認同在地農業
- 傳承與創新飲食文化
- 培養均衡飲食觀念
- 深化飲食連結農業
- 珍惜食物減少浪費
- 地產地消永續農業



113年修訂

因地制宜結合學校午餐、
課程領域及議題，將飲食
教育融入生活



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

六大面向

健康飲食教育不僅是食農教育，
還包含營養教育、食安教育、
環境教育、珍惜食物等



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

透過學校飲食教育推動，達成五大目標

建議核心目標：

- 讓學生愛上學校餐桌食物
- 培養孩子判斷及選擇食物的能力、自煮能力
- 珍惜食物不浪費
- 推廣國產農林漁牧產品，落實食材驗證制度



攝取適切營養，
維持身心健康。



養成良好飲食
習慣。



了解食物生產、
製作及餐飲製備
過程，建立食品
安全觀念。



尊重生命及自然
環境、學習感恩
惜食。



認識與尊重傳統
與多元飲食文
化，具備人道關
懷之品格及生涯
探索能力。

高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

參考兒童認知及動作發展理論、十二年國教，將不同年齡層分為五個階段

國民小學（1 至 2 年級）

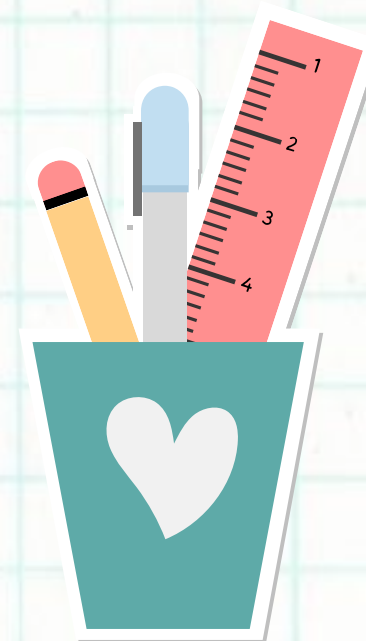
六大面向	學習內涵
食物與營養	◇瞭解食物的功能與重要性 ◇認識食物的原貌
飲食與健康促進	◇培養細嚼慢嚥及感受食物的習慣 ◇建立口腔衛生健康行為 ◇瞭解飲食對個人健康與生長發育的影響
食物產製原理與安全	◇瞭解食品衛生與安全的重要性 ◇認識營養午餐廚房對食品安全的管理與運作
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	◇體驗食物生產歷程 ◇建立珍惜食物的習慣 ◇建立自備餐具、購物袋的習慣
飲食文化	◇瞭解家庭飲食文化
社會互動	◇樂於與他人分享自己喜歡的食物 ◇建立合宜的用餐禮儀



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

國民小學（3 至 4 年級）

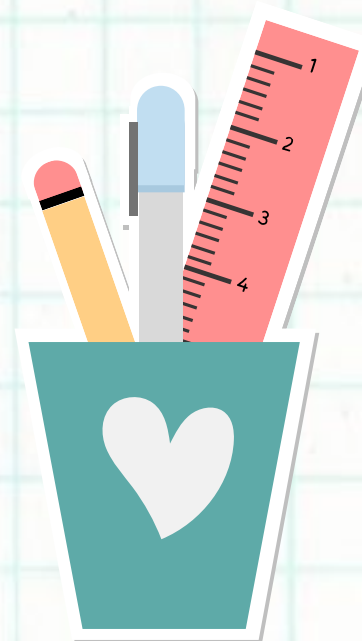
六大面向	學習內涵
食物與營養	◇瞭解常見營養素及其優良食物來源 ◇描述食物的原貌
飲食與健康促進	◇覺察自己與家人的飲食習慣與喜好
食物產製原理與安全	◇覺察食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化 ◇具備製作簡易餐點的能力
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	◇認識選購在地當季食材對環境的影響 ◇建立不偏食、不浪費食物的習慣
飲食文化	◇瞭解居住縣市的飲食文化
社會互動	◇瞭解並能執行菜餚適量分配原則 ◇培養餐後整理與回收的習慣 ◇感恩大自然的賜與及食物生產相關的人



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

國民小學（5 至 6 年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	◇運用合宜食材、烹調方法，設計健康餐點 ◇認識原型食物的營養價值 ◇瞭解均衡飲食概念
飲食與健康促進	◇培養選擇健康飲食的能力，省思自己的飲食行為 ◇瞭解兒童及青少年常見的飲食問題 ◇檢視家庭中健康與不健康的飲食樣態
食物產製原理與安全	◇省思並關注食品安全議題 ◇覺察食物選購行為與食品衛生安全之間的關聯 ◇瞭解科技於農業生產的應用與影響 ◇檢視家中食物保存環境
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	◇判斷如何減少及利用剩食資源 ◇建立農林漁牧產品產地地消的思維 ◇認識、辨識，並能選購具有在地食品標章食物
飲食文化	◇瞭解臺灣傳統節慶食物與本土飲食文化 ◇瞭解四季節氣與飲食的關聯
社會互動	◇建立同儕合作準備用餐的行為 ◇建立合宜的國際餐桌禮儀及用餐行為



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

國民中學（7至9年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	◇分析青少年的營養需求，設計並規劃合宜的飲食 ◇瞭解常見營養素對健康的影響 ◇選購與設計健康餐點並創意運用
飲食與健康促進	◇分析青少年飲食消費行為的常見問題 ◇辨識校園週邊常見食物優缺點，選擇健康外食 ◇分析個人與家庭飲食行為對健康的影響 ◇瞭解不同消費管道與風險，採取合宜的飲食消費行為
食物產製原理與安全	◇分析預防食品中毒的要點與因應方式 ◇解讀並辨識包裝食品之標示 ◇培養食物選購技巧並能有效運用 ◇認識食品添加物與加工食品 ◇瞭解食物適宜的保存方式 ◇瞭解食物從農場到餐桌的歷程 ◇具備製作餐點的能力
環境永續(珍惜食物、廚餘處理)	◇分析環境生態、媒體議題與飲食趨勢的關聯 ◇分析飲食行為對自然環境的影響
飲食文化	◇分析並體驗世界各國及其宗教對飲食文化的影響 ◇分析家庭文化對飲食行為的意義及影響
社會互動	◇關懷並能提出幫助飲食弱勢族群之可行方式 ◇瞭解動物福利之意涵與可行的做法



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

高級中等學校（10 至 12 年級）

六大面向	學習內涵
食物與營養	◇分析各生命階段營養需求 ◇規劃自己與家人的健康飲食 ◇善用食物組合與烹調方法，進行健康餐點設計
飲食與健康促進	◇應用飲食與運動計畫，落實健康體位管理 ◇瞭解疾病與飲食關係，學習飲食管理
食物產製原理與安全	◇應用不同食物的烹調方式 ◇進行飲食安全風險評估，確保食品安全 ◇分析農業與糧食安全議題之間的關聯性 ◇認識食品添加物與加工食品
環境永續(珍惜食物、 廚餘處理)	◇分析低碳飲食、糧食議題與環境永續的關聯 ◇解析全球糧食議題 ◇反思國家農業及相關政策與環境永續的關聯性
飲食文化	◇分析、辨識流行飲食趨勢及身體意象 ◇應用飲食美學設計、製作餐點 ◇分析各種飲食觀點對消費行為的影響 ◇分析並尊重不同國家、宗教的飲食文化
社會互動	◇培養具備策畫議題式共餐的能力 ◇分析農業、飲食及相關行業之生涯規劃

- 「同一面向及學習內涵」可在不同學習階段重複出現，表示在不同學習階段皆重要
- 「每次實際教學內容」應有所不同，循序漸進、重複深化



國教署國民小學食育教材

五大學習內容：知食、產食、佳食、惜食、享食

認識食物、農業生產、料理實作、惜食感恩、飲食文化

	主學習	副學習	輔學習
低年級	知食、產食	佳食	惜食、享食
中年級	知食、產食	惜食	享食、佳食
高年級	產食、知食	惜食	佳食、享食



高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃

年級	低年級	中年級	高年級
主題	 主題一： 吃飯囉！ 1 吃什麼 2 吃多少 3 吃的有禮	 主題一： 健康飲食 1 食物六大類 2 均衡飲食 3 我的健康餐盤	 主題一： 食在安心 1 食品安全知多少 2 食安追追追 3 聰明選購食物
單元	 主題二： 米食大探索 1 米從哪裡來 2 走進稻香世界 3 米食料理大不同	 主題二： 家常食物料理 1 廚房小幫手 2 小廚上菜 3 料理好習慣	 主題二： 食在有智慧 1 你吃下了什麼 2 食品標示 3 聰明消費
	 主題三： 蔬果好朋友 1 認識蔬菜 2 認識水果 3 多吃蔬果身體好	 主題三： 珍惜食物 1 食物從哪裡來 2 得來不易的食物 3 惜食不浪費	 主題三： 食在永續 1 食物里程 2 地產地消 3 永續飲食
學習重點	 認識食物 建立健康飲食的基礎	 學習料理與珍惜 培養良好生活習慣	 食安、選擇與永續 實踐負責任的飲食行動



食農教育內涵及學習內容

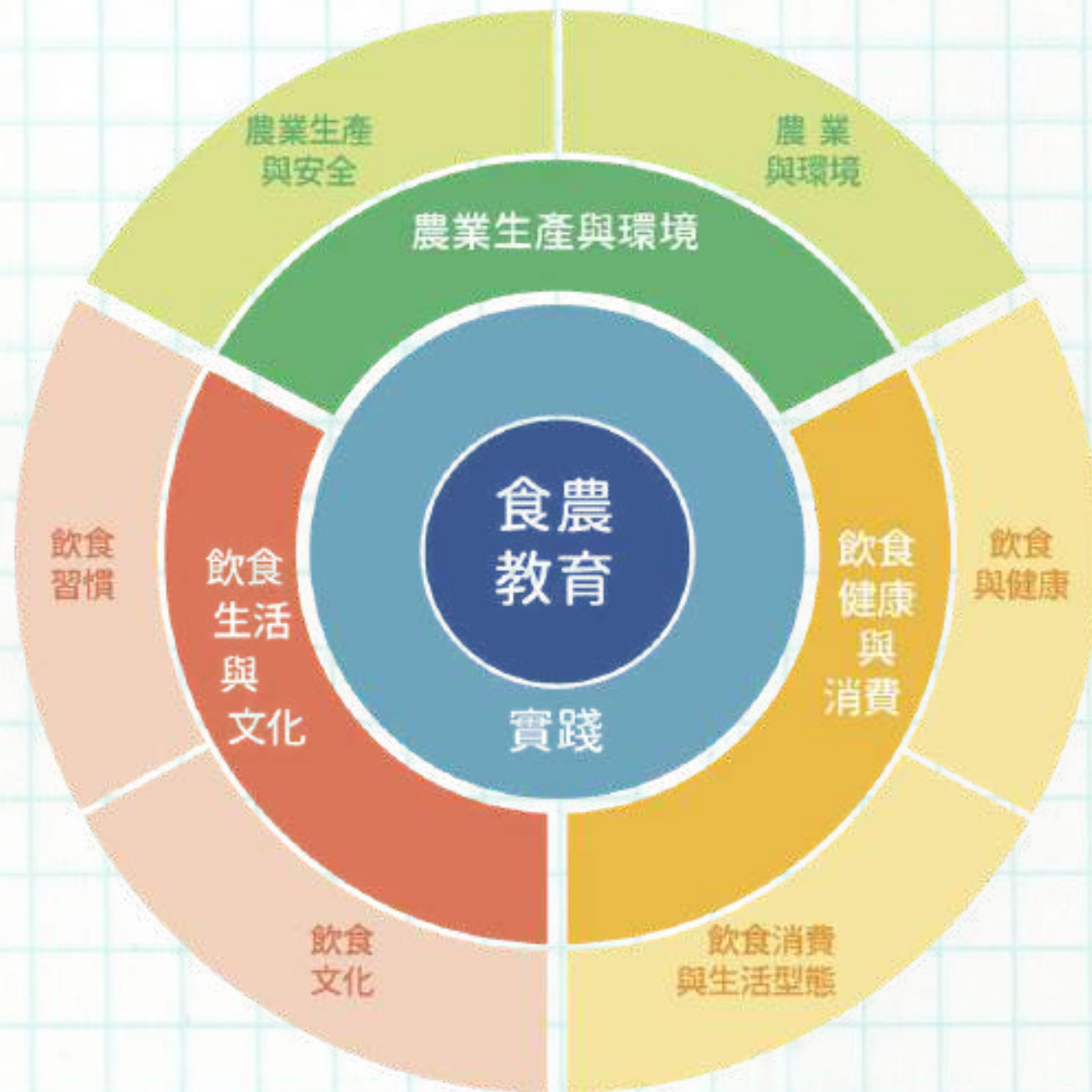


圖1 食農教育 ABC 模式：食農教育三面六項

三面	六項	學習內容
農業生產與環境	農業生產與安全 	- 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
	農業與環境 	- 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
飲食健康與消費	飲食與健康 	- 認識食物 - 飲食的均衡與健康 - 生命發展階段與營養 - 飲食與疾病
	飲食消費與生活型態 	- 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 - 地產地消 - 綠色消費
飲食生活與文化	飲食習慣 	- 飲食的重要性 - 愉悅的進食 - 分享與感恩 - 進餐禮儀
	飲食文化 	- 在地飲食特色 - 飲食與文化的傳承 - 全球與多元飲食文化
實踐	體驗學習 	- 烹調實作 - 飲食設計 - 農業生產／消費相關體驗 - 學校午餐體驗

圖2 食農教育 ABC 模式：食農教育內涵



全球永續發展目標



資料來源：國立臺灣師範大學環境教育研究所葉欣誠教授



健康飲食教育實施主題-以南光國小為例

食物與營養

香菇的奇幻旅程、不失約的烏魚、蛤！沙灘裡的寶藏、
諸情蜜語、國產雜糧（全穀、紅豆、芋頭）、認識食材、
餐盤裡的大地色（紅、綠、藍、棕、灰、黑、白）、
餐盤裡的真滋味（酸、甜、苦、鹹、鮮、脂）、
餐盤裡的草木香（東南亞及台灣常見香草、香料）
睜大眼睛看

飲食與健康促進

我的餐盤、學校午餐吃什麼、節氣餐點

食物產製原理與安全

我的午餐我決定、虱目魚食驗室、好食在南光

環境永續(珍惜食物、廚餘處理)

食物日（米、菇、茭白筍）、我吃完了、有任務的旅行

飲食文化

搖元宵、記憶中的年滋味（蘿蔔糕、鬆糕）、台日午餐交流、
冬至小學堂、跟著午餐走讀台灣/伴著美味環遊世界、年菜

社會互動

蛋農轉型大行動（將才工場）、CAS國產驗證標章



健康飲食教育實施方法

食育教學類型比較

	入班式食育教學	情境式食育教學	擴散式食育教學
授課者	營養師或外聘講師	導師引導、情境布置、主動學習	導師
參與人次	少	多	可多可少
課程深度	最深	次之	最淺
課程廣度	焦點最集中	最廣	廣度受限
優點	知識傳遞誤差小、觀察學習成效最直接、可執行較繁複的DIY、學員印象深刻	可搭配午餐跨領域辦理、結合課程更有感、輕鬆學習無負擔	富彈性、融入課程、操作簡易、快速蒐集大量成果、不需講師費(只要材料費)
缺點	受眾有限 講師外聘需要較多費用	事前準備工作多、易受其他活動模糊焦點、學習成效較難評估	事前備料需完善 知識傳達可能有誤差

健康飲食教育實施方法

DIY體驗分級活動

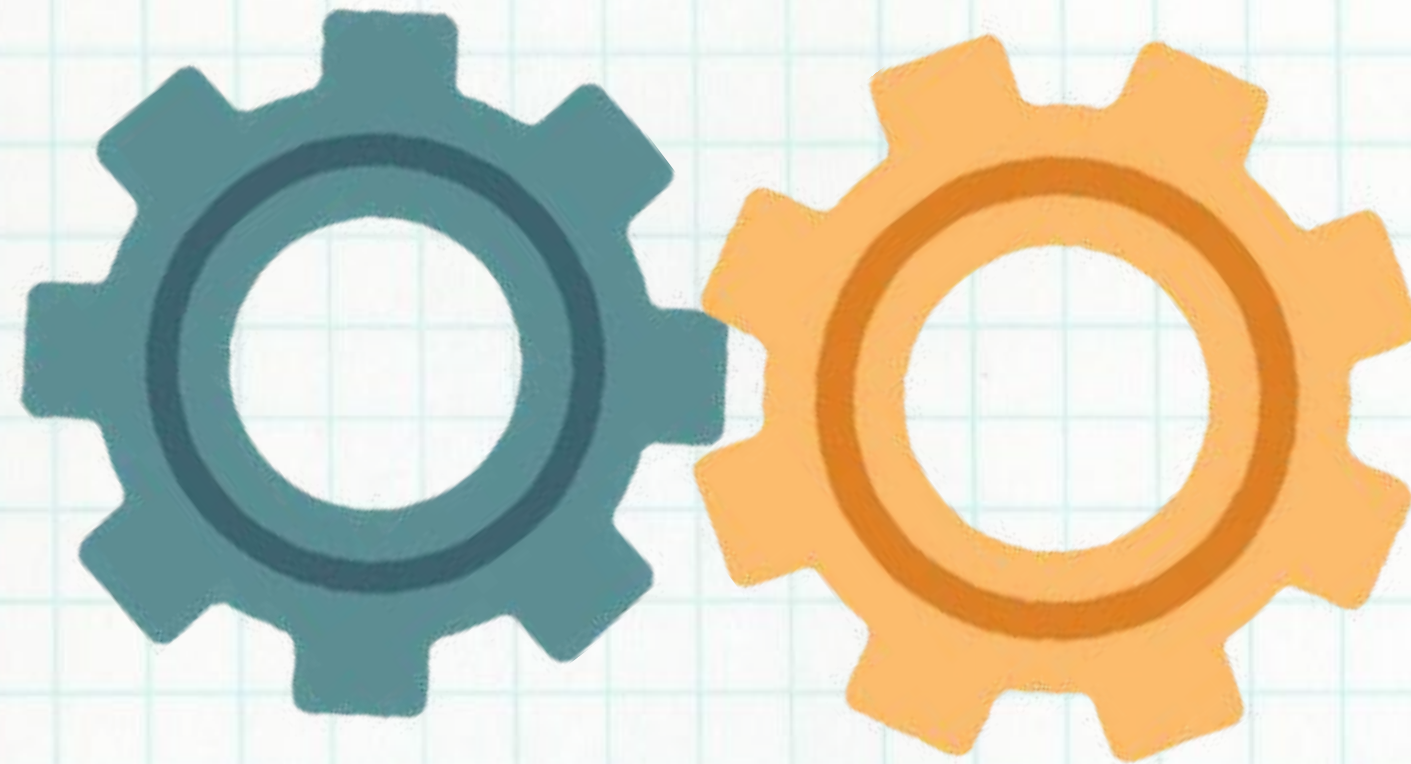
	低年級	中年級	高年級
使用刀具	▲（視班級穩定度而定）	V	V
使用卡式爐	▲（視班級穩定度而定）	V	V
使用磅秤	X	V	V
烹飪活動設計	訓練小肌肉的簡單動作為主，如捏、搓圓、壓模、裝飾...等	可做食材裁切和簡單烹調，如煮、煎	可做食材裁切和較複雜料理，如：油炸、炒飯、三菜一湯等
食育知能	認識食材、營養素基本功能	了解食材搭配應用、健康吃法	導入餐桌禮儀、美感概念

健康飲食教育實施方法

與教師共備：找出營養與教學的最佳交集點

教師：

- 班級經營與秩序引導
- 既有學科知識連結
- 學生起點行為評估



營養師：

- 營養知識正確性
- 食材來源與食安把關
- 廚房後勤支援調度



健康飲食教育實施方法

如何讓老師願意合作？

共備工法



✓ 1. 尋找切入點

- 午餐剩食
- 課程重點
- 學生生活經驗
- 學生需求



✓ 2. 媒合領域

- 級任/科任
- 國語/自然/健康/社會



✓ 3. 資源盤點

- 教材
- 經費
- 人力
- 相關場域

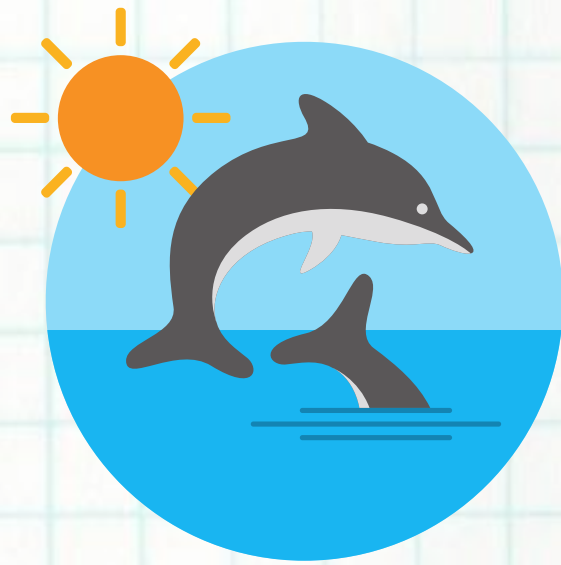


✓ 4. 任務分工

- 課程規劃
- 計畫撰寫
- 追蹤回饋

健康飲食教育實施方法-以南光國小為例

如何開始？



喜歡自己



學過自己



想知道自己



想讓孩子
知道自己



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

課程構想與學習目標規劃

跨領域課程結合



國語

- 閱讀魚的繪本、故事與文章，練習口語表達與寫作。



生活

- 認識魚的外觀、種類與料理，體驗烹飪或食材處理。



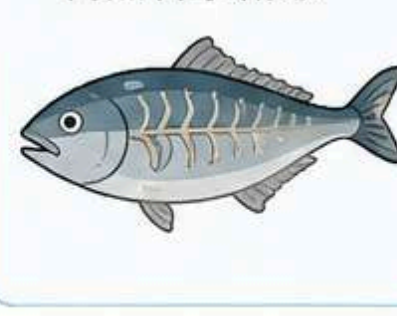
美勞

- 創作魚的造型、海洋生態海報或魚拓等美術作品。



自然

- 探索魚類的構造、生活環境與生態鏈，理解自然科學概念。



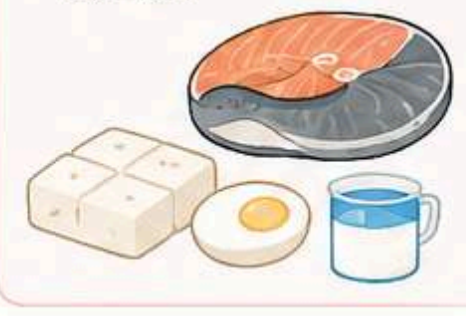
社會

- 了解漁業發展、漁村文化與國產水產品的產地分布。



健康

- 認識魚類營養價值，學習均衡飲食與多元攝取蛋白質。



課程目標

1

認識常見食用魚類與其營養價值。



2

了解國產水產品與漁業資源永續的重要性。



3

建立多元攝取蛋白質與均衡飲食的概念。



4

透過午餐菜單與教學活動連結，提升學生對魚類料理的接受度。



午餐菜單與教學活動連結

魚類菜單示例

- 香煎鯖魚
- 清蒸台灣鯛
- 魚丸湯
- 蒲燒魚片
- 檸檬魚柳

連結



菜單介紹：認識魚種與產地



食材故事：了解漁夫與海洋文化



料理方式：認識不同魚類料理



品嚐體驗：實際品嚐、分享感受

讓「課堂學習」與「午餐體驗」形成連結，培養珍惜食物與健康飲食的好習慣！



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

課程執行的分工與合作

營養師的角色

- 提供魚類營養知識
(營養價值、蛋白質來源等)
- 食材介紹與魚種辨識
- 餐食設計與營養搭配
- 準備食材圖片、書籍
或宣導資料



專業把關：營養、食安、食材來源

導師或科任教師的角色

- 協助課堂引導與教學活動設計
- 班級管理與學習氛圍營造
- 將食魚主題融入課程討論
或學習單活動
- 引導學生思考與分享



課堂引導



學習單活動



討論與分享



教學引導：課程整合、班級經營、學習促進

午餐時間延伸學習

- 透過菜單介紹，認識
魚類食材與產地
- 食材故事分享，了解
漁夫與海洋文化
- 小型宣導活動
(如：有獎問答、魚類小知識)
- 在用餐過程中再次認識
魚類食材，提升接受度



魚類小知識
有獎問答



生活實踐：用餐體驗、加深印象、培養惜食態度

健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

學習評量與回饋

1 課程中：觀察學習反應

結合平板運用或遊戲互動等方式，
即時觀察學生的學習反應與參與度。

平板互動學習

遊戲互動活動



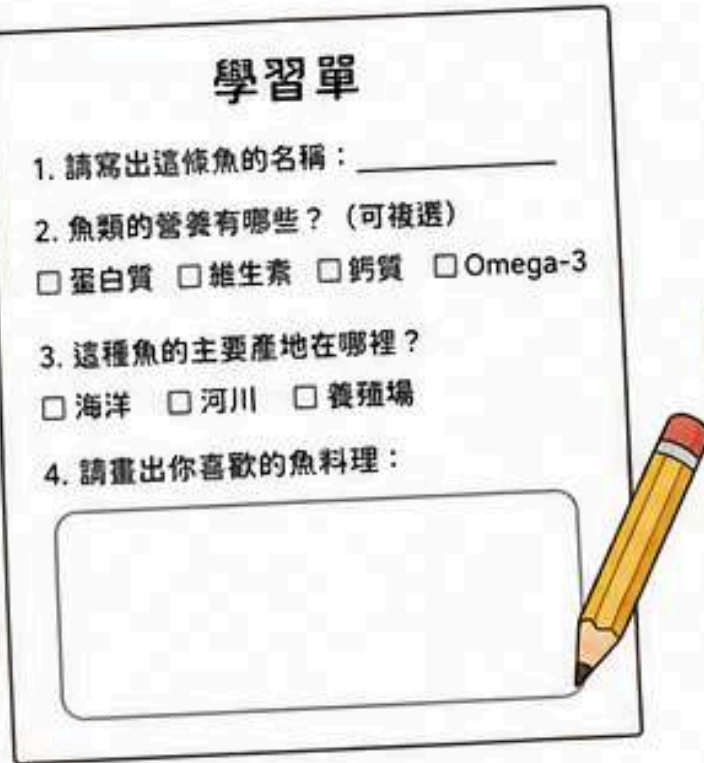
- 魚類知識小測驗
- 營養配對遊戲
- 即時回饋與統計
- 魚類拼圖配對
- 食材卡牌遊戲
- 小組合作挑戰

2 課程結束：學習成果評量

透過學習單了解學生的學習成果，
檢視學生對魚類營養與食材知識的理解。

學習單

1. 請寫出這條魚的名稱：_____
2. 魚類的營養有哪些？（可複選）
☐ 蛋白質 ☐ 維生素 ☐ 鈣質 ☐ Omega-3
3. 這種魚的主要產地在哪裡？
☐ 海洋 ☐ 河川 ☐ 養殖場
4. 請畫出你喜歡的魚料理：



評量重點：知識理解、營養概念、
產地認識、飲食選擇

3 完整課程結束：回饋與分享

透過口頭分享或討論回饋，
了解學生對魚料理的接受度改變。

我以前不喜歡
吃魚，現在願意
嘗試了！

我覺得魚料理
其實很好吃！



回饋重點：

- 對魚類料理的接受度改變
- 喜歡的料理方式
- 對課程內容的想法與建議

4 午餐剩食觀察：行為影響評估

透過午餐剩食觀察，
評估食魚教育對學生飲食行為的影響。

剩食觀察方式

- 記錄魚類菜餚剩食量
- 與課程前後進行比較
- 分析學生食用情形



評估重點：

- 魚類菜餚剩食量變化
- 學生食用意願提升情形
- 飲食行為的正向改變

健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

課程執行流程與內容討論修正

課後討論與回饋

教師與營養師進行課後討論，
檢視教學流程與教材是否需要調整，
作為未來課程改進的依據。



討論內容

- ✓ 課程目標達成情形
- ✓ 教學活動執行狀況
- ✓ 教材內容適切性
- ✓ 學生學習成效分析
- ✓ 可改進之處與建議



檢視與調整
教學內容



優化教材與
教學活動



再實施與
觀察評量



提升成效
持續精進



透過多元評量與持續回饋，讓食魚教育更貼近學生需求，培養健康飲食與永續海洋的好習慣！

健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

共備模式的價值

教師的專業優勢



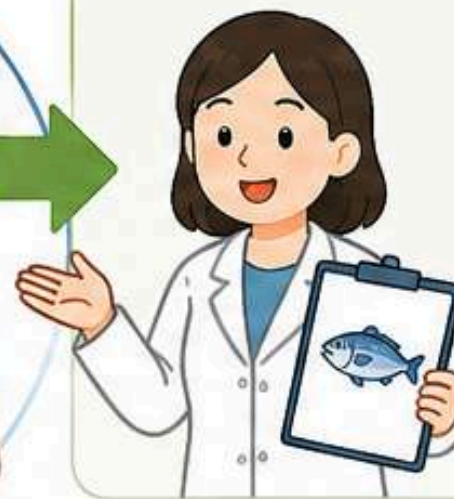
- 課程設計與教學引導
- 班級經營與學生互動
- 學科知識結合應用
- 生活經驗連結與價值引導

共同目標

培養正確飲食觀念與
珍惜食物的態度



營養師的專業優勢



- 魚類營養知識與健康飲食設計
- 食材來源、產地與食安把關
- 餐食設計與菜單規劃
- 教材、活動與宣導資源提供

將食魚教育融入課程、午餐與生活經驗，形成完整學習歷程



課程學習

結合多領域學科，深化知識理解
(國語、生活、美勞、自然、社會、健康)



午餐體驗

透過營養午餐實際品嚐魚料理，
認識食材與料理方式



生活連結

連結產地、文化與海洋資源，
理解食物背後的故事



永續實踐

培養珍惜食物與環境永續的行動力，
落實於日常生活中



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

共備的成效



1 提升學生參與度

學習更有趣、更主動

- 多元互動方式，激發學習興趣
- 提升學生參與與專注力



2 課程內容更豐富

跨領域整合更完整

- 結合多領域知識與能力
- 內容多元，學習更深入



3 提升午餐接受度

改變飲食行為

- 了解食材來源與料理方式
- 提升對魚料理的接受與喜愛



4 培養珍惜食物態度

建立健康飲食觀念

- 理解食物的價值與辛勞
- 減少浪費，珍惜每一份食物



5 理解產地與文化

關懷海洋與永續發展

- 認識在地漁業與飲食文化
- 培養永續發展與海洋保育意識



6 教學成效提升

形成持續改進循環

- 教師與營養師共同反思調整
- 優化教學內容，持續精進

健康飲食教育實施方法-以**食魚教育**為例

魚兒好朋友
拼一條魚
海洋採「鎖」
餐桌上的舞蹈家
餐桌上的魔術師

虱目魚，你好
虱在好味道
虱情畫意

台灣海鮮選擇
海廢再生
賣場尋魚
海洋保育

識魚

吃魚/煮魚/畫魚

惜魚/護魚



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

動手做～

我的魚兒好朋友
拼一條魚/送魚回家
來一隻虱目魚

課程融入：
美勞
生活/綜合



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

動手做～

鎖管觀察與解剖

課程融入：
自然
綜合



鎖管觀察任務



- Step 1.親手觸摸鎖管
- Step 2.算出鎖管有幾個腕與觸腕
- Step 3.找出鎖管的眼睛、嘴巴在哪裡
- Step 4.仔細觀察鎖管皮膚
- Step 5.寫下三組觀察記錄



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例



知魚：虱目魚，你好



認識什麼魚



虱目魚養殖故事



關鍵詞圖配對



故事串聯與發現



虱目魚老師



解剖觀察
1~4學年：實物投影機



解剖觀察
5~6學年：親手操作



部位名稱配對

健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

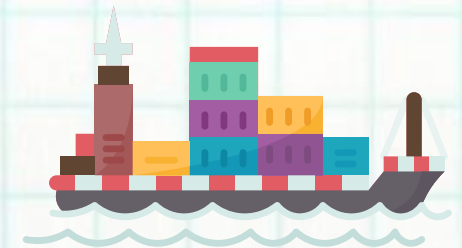
知魚：虱目魚，你好



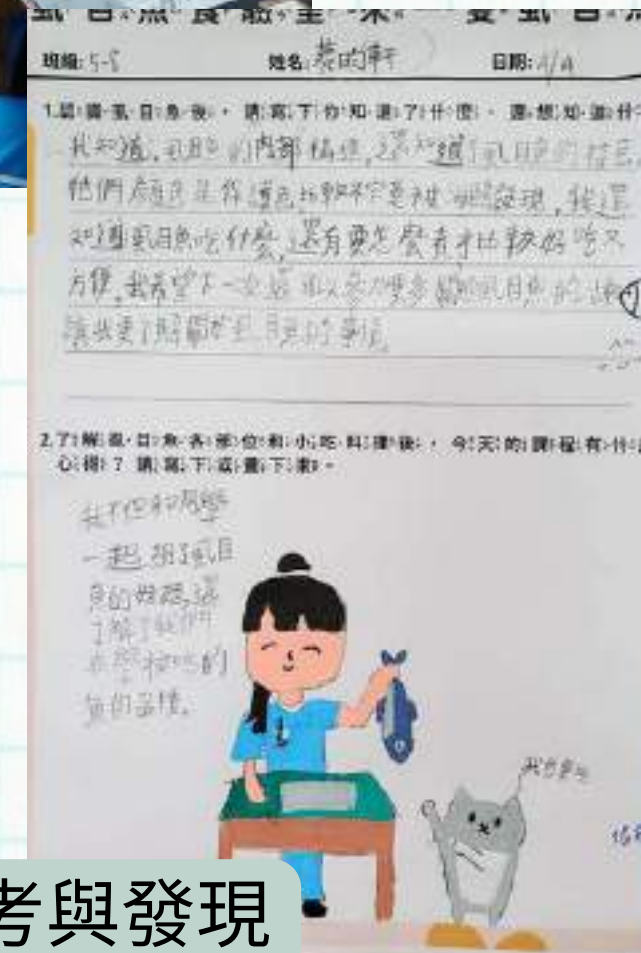
學校午餐吃了誰



柳葉魚



魚種和料理配對



思考與發現



健康飲食教育實施方法-以**食魚教育**為例

愛魚：虱在好味道



選購與保存



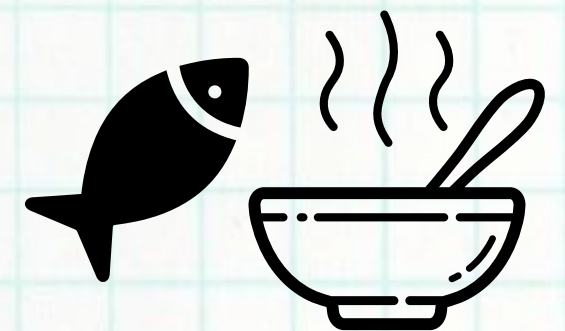
蒲燒魚肚



湯匙刮下魚背肉



捏魚丸



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

惜魚：虱情畫意



分組釣魚



漁場重疊



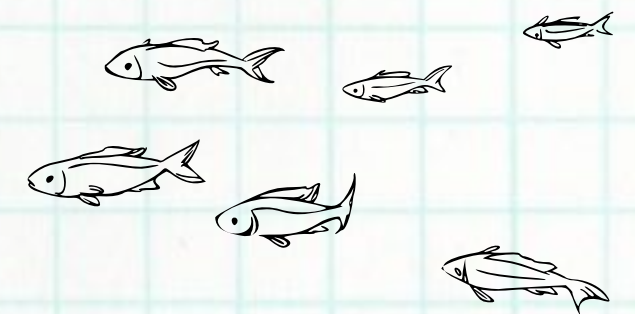
剩下垃圾



台灣海鮮選擇指南



吃好魚宣言



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

護魚：賣場尋魚



健康飲食教育實施方法-以**食魚教育**為例

學校午餐吃了誰？



吳^ウ郭^コ魚^{イシ}



烏^ウ魚^{イシ}



虱^シ目^メ魚^{イシ}



鬼^キ頭^{トウ}刀^{カマ}



鯖^{サバ}魚^{イシ}



石^{イシ}斑^{マダラ}魚^{イシ}



柳^{カス}葉^ハ魚^{イシ}



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

國產鮮魚：虱目魚



我覺得虱目魚的味道
非常可口美味,吃起來
的口感非常柔軟,如果
每天都能吃上和虱目魚
一樣美味的食物就太好了!

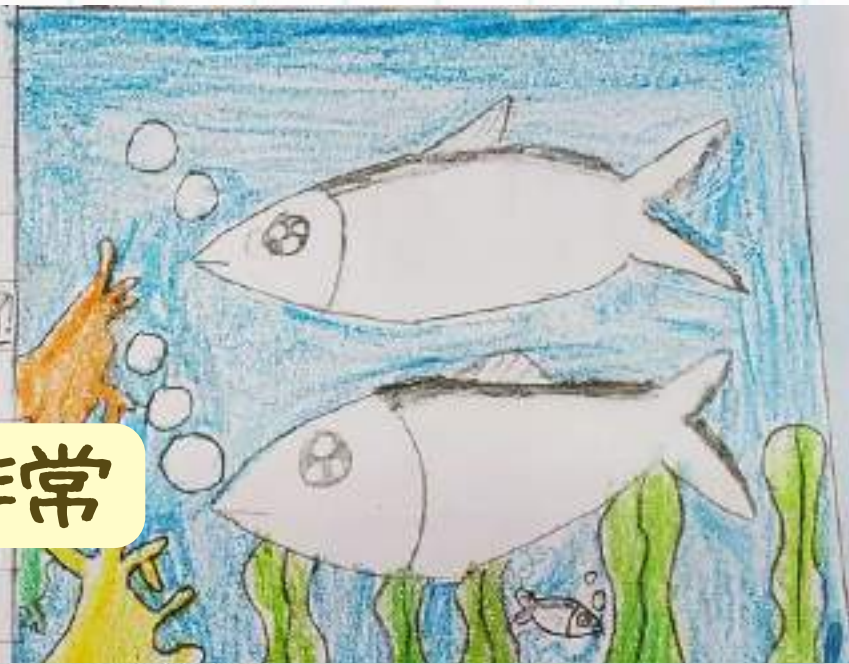
虱目魚的味道非常
可口美味

感覺? 請將發現和心得寫下來、畫下來吧!

虱目魚很好吃
味道很香 我很
喜歡 謝謝
媽媽 要飯
是很開心的
我要去買魚吃
光光。

要珍惜食物吃光光

廚房阿姨喔! 心



健康飲食教育實施方法

主角是誰？

- 決定主題：**why**
- 重要性：除了營養..
- 吸引注意：亮點/環境保護



健康飲食教育實施方法

決定教學目標

食材辨識

- 名稱&特徵
- 歷史
- 食農知識

感官體驗

- 五感運用
- 挑選與保存
- 產地與加工

永續精神

- 當季食材
- 在地文化
- 友善耕作/養殖

料理實踐

- 食材運用
- 營養搭配
- 減少浪費



健康飲食教育實施方法

核心知識探索

身分大解密

- 食材名稱：臺灣文蛤
- 產地：雲林文蛤、
梓官烏魚、
名間鳳梨

生物學小百科

- 特徵：文蛤的成輪、
烏魚胸鰭的藍斑
- 環境適應力：溫度、
土壤
- 食性：文蛤濾食性、
烏魚雜食底棲性
- 移動方式：文蛤利用
斧足鑽沙

永續價值

- 貢獻：文蛤固碳減緩
暖化
- 永續：定置網、
一支釣、
友善耕作
在地養殖



健康飲食教育實施方法

常見宣導方式

1 資訊傳播型

快速傳遞知識，建立基本概念



公布欄

海報/單張

繪本導讀

校園廣播



校園電視/電子看板

午餐時間宣導

布條/旗幟

適合主題 食安宣導、當季食材、均衡飲食、營養知識

2 數位媒體型

結合科技，提升學習興趣



教學影片

動畫短片

線上互動遊戲



食育網站資源

QR Code學習

數位學習單

適合主題 食品標示、營養知識、食物來源、食安議題

3 課程教學型

融入課程，建構完整知識



入班教學

主題課程

跨領域課程



健康課程融入

班級討論

學習單/活動單

適合主題 均衡飲食、健康餐盤、飲食習慣

4 活動體驗型

遊戲化學習，提升參與感



闖關遊戲

大富翁遊戲

食物配對遊戲



食材觀察活動

校園食育日

團隊競賽活動

適合主題 食物分類、食物來源、均衡飲食

健康飲食教育實施方法

常見宣導方式

5 表演與互動型

生動活潑，吸引注意力



話劇演出



食育故事



角色扮演



問答互動



有獎徵答



布偶戲

適合主題 惜食教育、飲食禮儀、健康習慣

6 實作體驗型

動手做中學，建立生活技能



料理活動



食物設計



食材處理



種植體驗



校園農園



食物保存體驗

適合主題 食農教育、珍惜食物、料理技能

7 生活情境型

連結日常生活，培養實踐力



午餐觀察



菜單設計



飲食紀錄



超市選購模擬



家庭飲食訪談



家庭料理實作

適合主題 飲食習慣、健康選擇、消費教育

8 校園環境營造型

營造支持性環境，潛移默化



營養教育角



健康餐廳環境



食育佈置



當季食材推廣



惜食減量宣導



香草園/菜園

適合主題 健康飲食、惜食減量、食農教育

健康飲食教育實施方法-以**我的午餐，我決定**為例

結合英語課程，設計學校午餐菜單



健康飲食教育實施方法-以**我的午餐，我決定**為例

結合英語課程，設計學校午餐菜單

對象：5年級學生

英語教師：

- 食物的英文名稱
- 課程說明及引導
- 英文菜單設計與理念撰寫



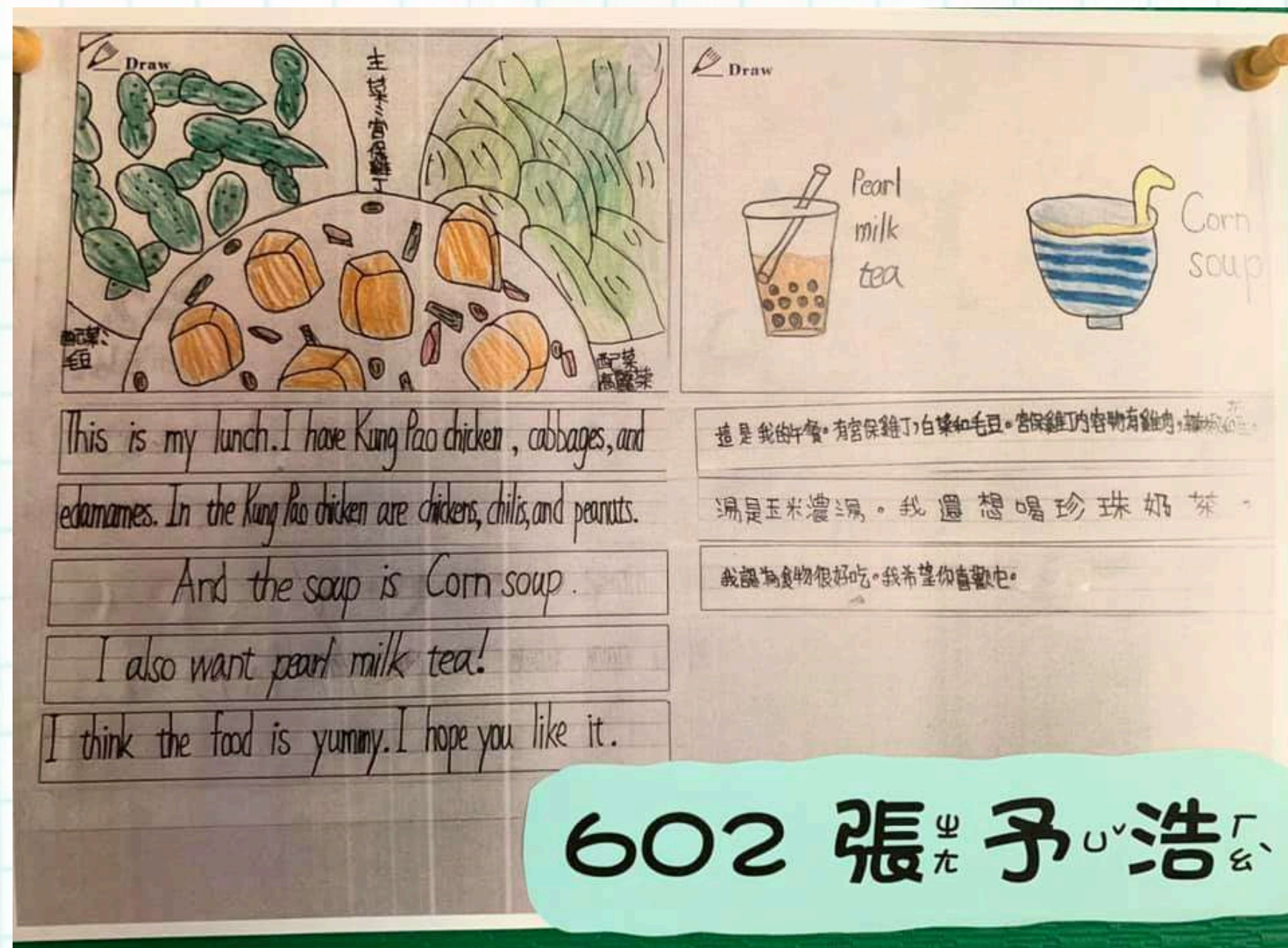
營養師：

- 六大類食物
- 午餐供應規則
- 在地食材運用



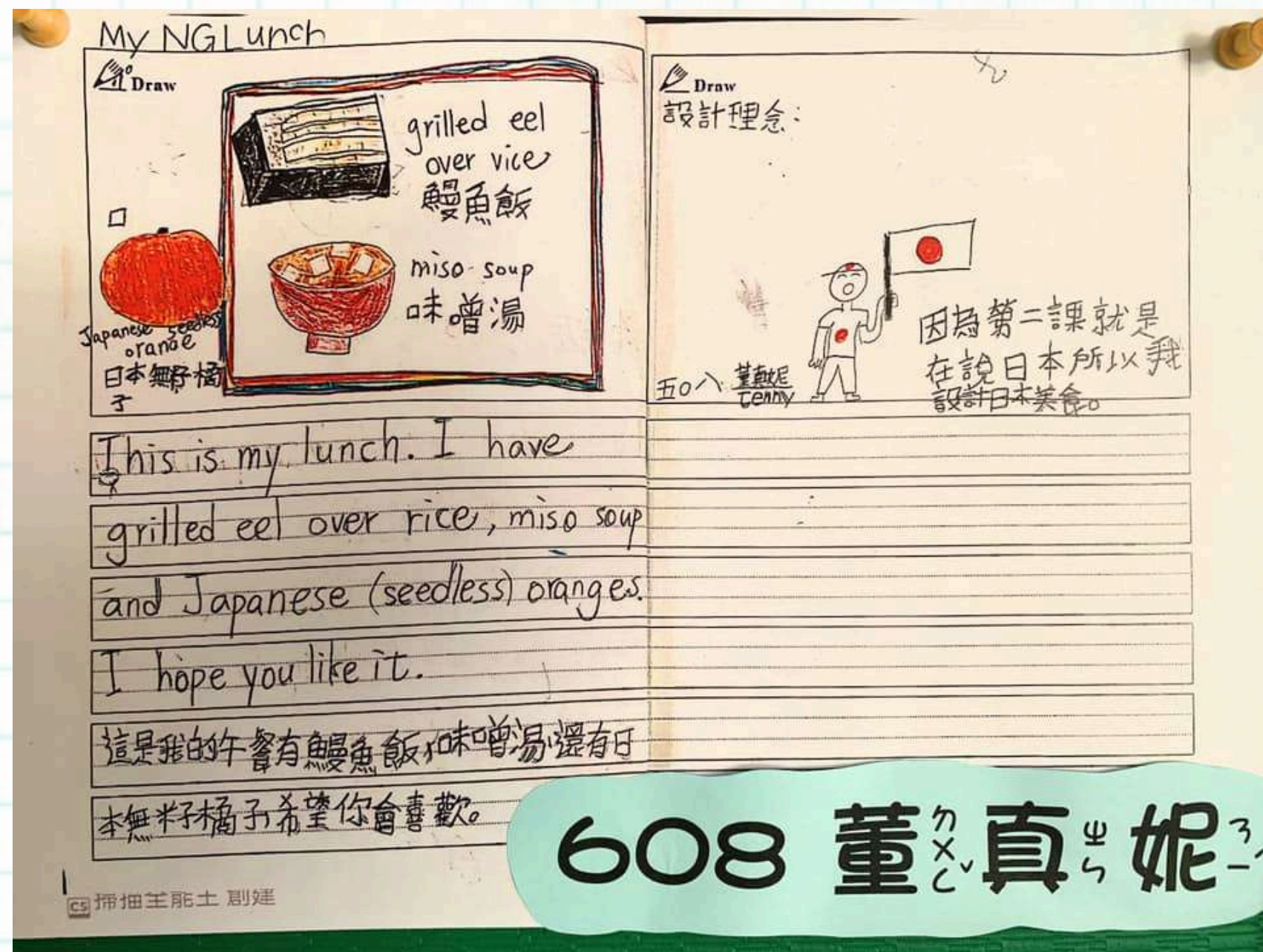
健康飲食教育實施方法-以我的午餐，我決定為例

結合英語課程，設計學校午餐菜單



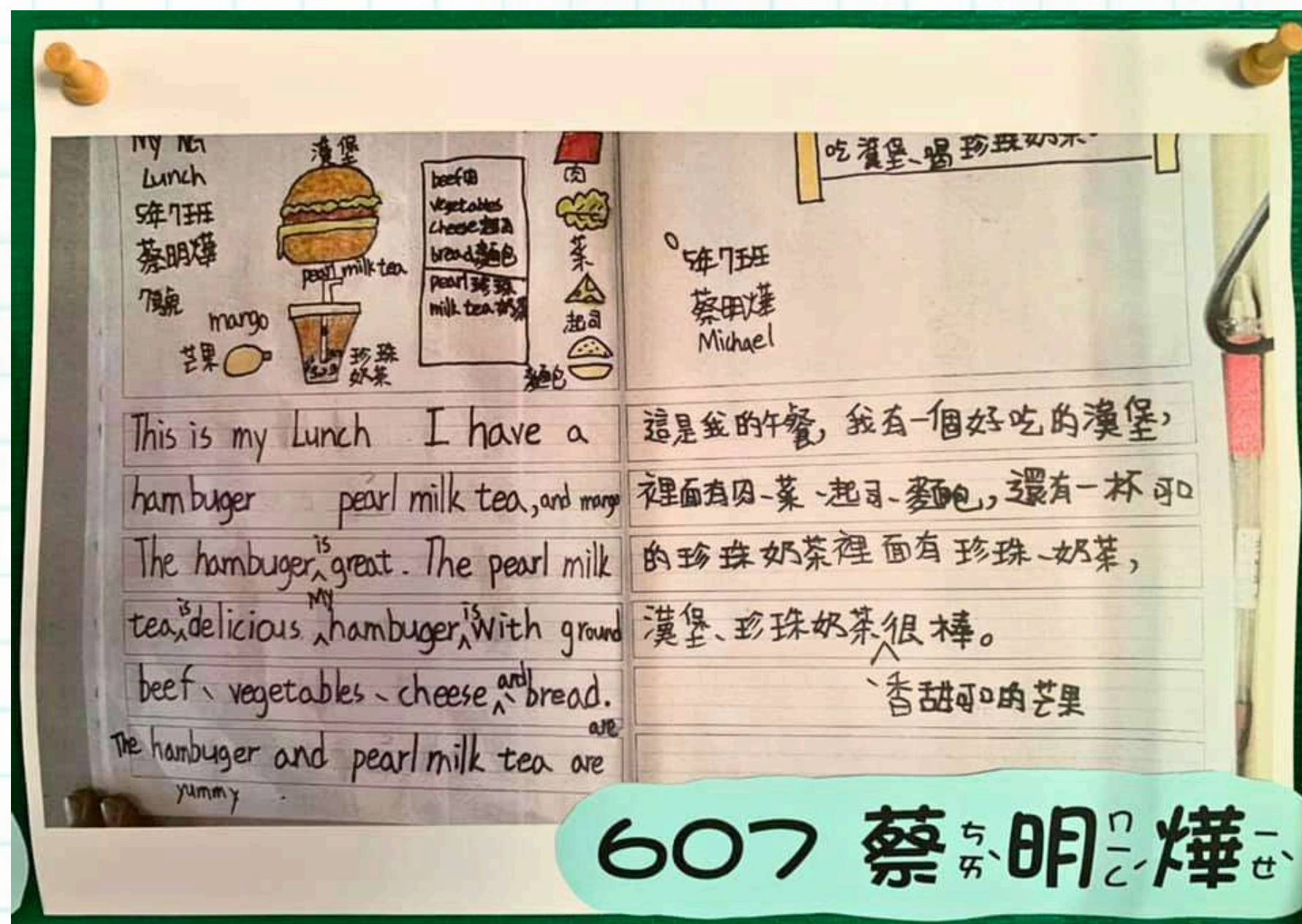
健康飲食教育實施方法-以我的午餐，我決定為例

結合英語課程，設計學校午餐菜單



健康飲食教育實施方法-以我的午餐，我決定為例

結合英語課程，設計學校午餐菜單



My New Lunch
5年7班
蔡明燁
Michael

漢堡
pearl milk tea
mango
珍珠奶茶
芒果

beef 牛肉
vegetables 蔬菜
cheese 起司
bread 麵包
pearl 珍珠
milk tea 奶茶

吃漢堡、喝珍珠奶茶

這是我的午餐，我有一個好吃的漢堡，
裡面有肉、菜、起司、麵包，還有一杯可
口的珍珠奶茶裡面有珍珠、奶茶，
漢堡、珍珠奶茶很棒。
香甜可口的芒果

This is my Lunch I have a
hamburger pearl milk tea, and mango
The hamburger is great. The pearl milk
tea is delicious. My hamburger is with ground
beef, vegetables, cheese and bread.
The hamburger and pearl milk tea are
yummy

607 蔡明燁



「我的午餐，我決定」
英語課程菜單設計

正北菜足花湯
卡哇伊佳月退保士
招財手
EATING
[懂吃懂滋店]

健康飲食教育實施方法-以食米學園為例

結合二年級生活課程，認識米食

營養師：

- 均衡飲食
- 稻米加工(簡易碾米器)
- 米飯的營養
- 盆稻插秧與觀察



健康飲食教育實施方法-以**食米學園**為例

結合二年級生活課程，認識米食

班級教師：

- 常見米食種類
- 一粒米的旅行
- 壽司體驗



健康飲食教育實施方法-以**食米學園**為例

結合三年級生活課程，認識蔬菜及稻米

自然老師：

- 認識蔬菜種類
- 種植與觀察



健康飲食教育實施方法-以**食米學園**為例

結合三年級生活課程，認識蔬菜及稻米

營養師：

- 蔬菜的營養
- 認識章Q
- 蔬菜米披薩製作體驗



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

國產鮮魚：鯖魚



3.文蛤的秘密：

- (1) 健康的文蛤躲在 泥沙 中，只將出入水管伸出泥沙表面攝食與呼吸，呈現 直立 姿勢。
- (2) 虱目魚會幫忙吃什麼？避免文蛤被覆蓋缺氧死亡。
☒ 大型藻類 ☐ 螺類

4.請寫或畫學校午餐吃鯖魚/文蛤的心得（50字以上）。 學習單背面也可以寫或畫喔！

學校的鯖魚即新鮮又好吃。吃了三口彷彿棉花糖般入口即化。真讓我忍不住多咬了幾口。因為我非常好奇鯖魚還有什麼料理，所以一放學我就迫不及待的回家查閱了一下，發現還有很多料理呢！

很棒！

鯖魚新鮮又好吃，放學迫不及待回家查閱還有什麼料理

3.文蛤的秘密：

- (1) 健康的文蛤躲在 泥沙 中，只將出入水管伸出泥沙表面攝食與呼吸，呈現 直立 姿勢。
- (2) 虱目魚會幫忙吃什麼？避免文蛤被覆蓋缺氧死亡。
☒ 大型藻類 ☐ 螺類
- (3) 消費者透過QRcode掃描，可查到文蛤養殖過程的紀錄。
☒ 對 ☐ 錯

4.請寫或畫學校午餐吃鯖魚/文蛤的心得（50字以上）。 學習單背面也可以寫或畫喔！

我們看了一些鯖魚和文蛤的介紹，我也學到鯖魚和文蛤的知識。上個禮拜吃了文蛤和鯖魚真的很棒。吃過之後還有這種學習單，我會把他全部寫下來。

認識食物，珍惜！

學到鯖魚和文蛤的知識



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

國產鮮魚：吳郭魚



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

國產鮮魚：吳郭魚



資料來源：行政院農業委員會

吃魚要注意：

1. 吃魚要專心
2. 單獨吃魚
3. 魚刺哽住不慌張



健康飲食教育實施方法-以食魚教育為例

國產鮮魚： 鎖管

#基隆_和平島

今天的小卷，體型有大也有小，也就辛苦阿姨在數量的時候，要稍微區分低中高年級給的尺寸；基隆區漁會供應的船凍生鮮小卷，去年是小編直接聯繫總幹事，今年請廠商跟漁會購買，可能來源漁船不一樣，今天發現混著不少魚鱗，幸好不影響小卷的鮮度和美味。

海帶芽炒蛋，先將乾海芽過切菜機，再進行沖洗，阿姨說比濕了好處理。



用。

學習單採自由交回、不強迫參加，測試看看班級配合度和孩子的參與度，鎖管回收回收了29個班級，過半數，幾百張的學習單厚厚一疊，分好班級後一張張欣賞、寫答案、回覆孩子的問題或心得，期間看到許多忍不住會微笑的內容，當然也有少數想做眼球運動的。

學習單少不了獎勵，就用抽獎來決定；低年級小孩和老師都期待獎品，收到後傳來小孩開心的笑容，當養蠶自己也覺得好棒。先分享幾張學習單，其他的都在午餐手機裡，上班再傳。

#獎品絕對很實用

鉛筆、尺、便條紙、魔術頭巾、蔬果撲克牌、筆記本，唯一玩具是小孩說很舒服的壓壓樂（不就是進化版的泡泡袋嗎）。



健康飲食教育實施方法-以**食魚教育**為例

有任務的旅行-成功 《海味定食》



健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

學校午餐吃什麼？



健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

繪本導讀〉



3/25 (週三)

老師好：
今天午餐供應「蔗香滷味」，其中甘蔗來自埔里在地食材「紅甘蔗」！

507陳苡忻同學撰寫了一個關於埔里在地食材的故事，描述農田裡的紅甘蔗，如何變身成餐桌上甜甜的蔗糖寶寶。請老師幫忙播放繪本及相關介紹，讓孩子一同認識自己的家鄉產物喔！

已讀 131
清晨 7:02

https://www.canva.com/design/DAHEKiP-_c4/0R91AHDd5W0lv4n04QDvkg/watch?utm_content=DAHEKiP-_c4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h781bfc1f47

已讀 131
清晨 7:02

尋找阿吉！小管家阿蔗的任務日記

甘蔗小知識：從植株到餐桌

甘蔗小知識
白甘蔗 (製糖用/榨汁用)
紅甘蔗 (食用/榨汁用/料理用)

「甘蔗」是甘蔗嫩莖的頂端，不是筍子。

1. 蔗糖寶寶 2. 甘蔗汁 3. 甘蔗醬汁滷味 4. 甘蔗燻烤甘蔗雞

已讀 131
清晨 7:04

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

餐盤裡的真滋味：從甘蔗來的甜



班級：403 姓名：張翹 日期：3/1

餐盤裡的真滋味--甜味

1. 請寫下不同糖外觀及吃起來的感覺（味覺、風味及滋味感受）

甘蔗	黑糖	精緻細砂	蜂蜜
只有甜味而且色色的太硬不好咬！有黑占粗的。	像黑糖般頭有黑占中藥味又有黑占蜂蜜味。	有點沙沙的太甜。	淡淡的檸檬和帶有一點醋酸的味道。

2. 課程中認識味覺和糖，你學到了什麼知識？還有什麼疑問？

為什麼糖不算味覺？ 糖是化學物質刺激細胞，使人發酸，造成類似燒灼的刺痛感，神經反應與味覺不同。

3. 請畫出今天活動中印象最深刻的事，並寫下心得。

甘蔗

我第一次知道，原來甘蔗能做成糖的一部分真是開心！感謝老師讓我有這樣的學習經驗！

健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

餐盤裡的真滋味：從甜延伸到酸甜的草莓和鳳梨



健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

餐盤裡的真滋味：酸甜苦鹹鮮



餐盤裡的真滋味——苦味

班級：5年11班 姓名：張明軒 日期：7/8

1. 請寫下三種茶看起來、聞起來、喝起來的感覺（香氣、口味、外觀及綜合感受）

碧螺春(綠茶)	金萱烏龍	臺茶18號(紅茶)
外觀記錄：茶葉呈捲曲狀，顏色綠潤。	外觀記錄：茶葉呈捲曲狀，顏色深綠。	外觀記錄：茶葉呈捲曲狀，顏色深紅。
氣味：清香。	氣味：清香。	氣味：清香。
滋味：甘醇。	滋味：甘醇。	滋味：甘醇。
水色：清澈。	水色：清澈。	水色：清澈。
外觀：捲曲。	外觀：捲曲。	外觀：捲曲。

2. 課程中認識味覺和茶，你學到什麼？

我學到品茶是一種享受，只要靜下心來，品茶就可以感受到茶葉的香氣和滋味。我還學到不同種類的茶葉有不同的風味和顏色。

3. 請畫出今天活動中印象最深刻的事，並寫下心得。

今天我覺得這三杯茶都很好喝，喝完茶後我很有成就感，我在這活動中學到了很多。

謝謝你認真學習！

謝明軒 敬啟



健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

午餐供應/影片宣導/入班教學/圖書館展覽



健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

午餐供應/入班教學

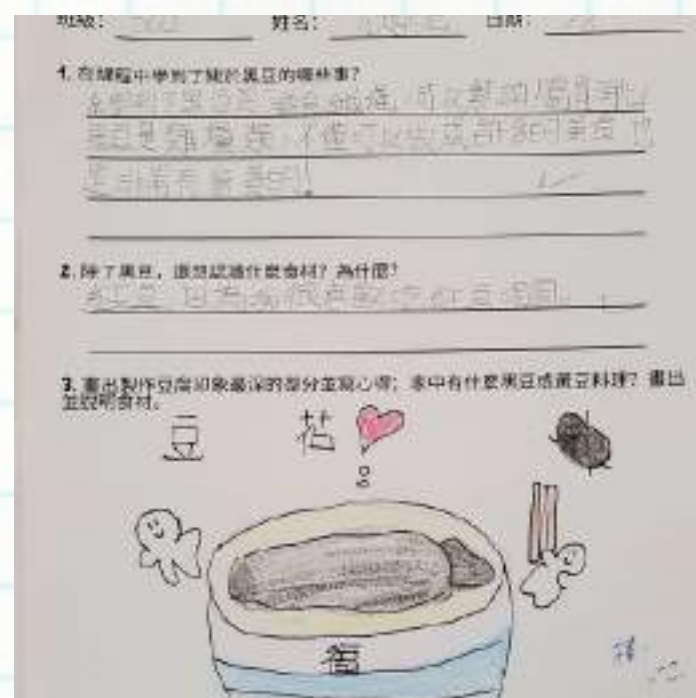


健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

午餐供應/入班教學/校園種植



雙肉荷豆菜羹



健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

季節性食材





山林裡的綠寶石：認識「天下第一筍」箭筍小學堂

山林裡的細長小超人

台灣特有的「雲之子」

- 箭竹筍是**臺灣特產**，又名雲筍、玉筍、劍筍，筍籜(ㄊㄨˋㄨㄣˊ)紫紅色，外型細小，約手指寬；肉質細脆，吃起來苦中帶甘。
- 病蟲害少；從發芽、破土到成長30公分採收，只需短短幾天。

阿美族的「原」味時光

早期阿美族人用箭竹搭屋、築圍籬，近年轉為取用細嫩的箭筍，和鹹豬肉、排骨一起煮湯，或整支帶籜直接燒烤吃原味。

純手工「絞箭筍」不容易

《3斤絞成1斤》
外殼堅硬剝筍費工
割開後從破損處往下折
以絞力扭轉剝除筍殼

今天午餐吃什麼

春天限定的美味

3月中-5月初
(清明前後)

吃出好心情，助消化

腸胃蠕動的小幫手
富含**高纖維**，能幫助
排便並預防腸道疾病

吃出好心情的秘密
含有「**酪胺酸**」，幫助
減輕壓力、穩定情緒

低熱量的體控朋友
每100公克只有22大卡，
能增加**飽足感**

產地：
新北、花蓮
南投、嘉義

比比看，我們不一樣

筍類名稱	外觀特徵	建議料理方式
箭筍	外型細小，約手指寬，筍籜(ㄊㄨˋㄨㄣˊ)紫紅色	脆嫩，苦中帶甜 搭配炒肉絲、整支帶殼烤
綠竹筍	彎曲呈牛角狀，殼金黃	肉質細嫩， 常用於炒食、煮湯、涼拌
麻竹筍	竹筍中體型最大， 價格也相對便宜	尖端涼拌，中段料理， 煮湯、清炒，或醃漬醬筍
桂竹筍	外觀瘦長、帶褐色斑點， 常做成桶筍與筍乾	肉質稍硬， 搭配炒肉絲或燉、滷料理

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

埔里在地食材



茭白筍小百科：水中的白嫩美人

營養美味：低熱量、高纖維

	熱量：20大卡/100克
	膳食纖維：2.1克/100克

含水量達94%，富含維生素C、B1及鉀，幫助消化及提供飽足感。

看到黑點不要怕

莖肉的小黑點是老化的黑穗菌孢子，外觀及口感稍差，仍可安心食用。

不噴藥的生態農法：魚茭共生

水田裡放養青魚、鯰魚或泥鰍等魚類吃福壽螺，魚類的排泄物成為茭白筍生長的養分，友善環境。

茭白筍與稻米是親戚？

茭白筍是禾本科菰（ $\times$ ）屬多年生草本植物，和竹筍沒有關係。古稱「菰」，原食用種子「菰米」；受菰黑穗菌感染後莖部膨大，形成潔白肉質莖。

茭白筍故鄉：南投埔里

全臺灣約有9成的茭白筍產自埔里

種類	主要產季	產地
青殼種	4-6月 8-10月	產於中南部(埔里) 筍鞘邊緣青綠色
赤殼種	9-11月	產於北部(如三芝) 筍殼有紅色斑點

夜間電照全年生產

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

南投在地食材



履歷香蕉
(北蕉/山蕉)

台灣香蕉大解密：小小香蕉的大世界

香蕉不是樹，是大型草本植物！
依種植海拔高度不同，分為：

- 平地蕉：高雄旗山、屏東南州、枋寮等地。
- 山蕉：南投中寮、集集為主，果實帶稜線、色澤深黃褐，口感Q彈香甜；低溫寒流氣候影響或在樹上太成熟的山蕉容易裂開，是自然現象，不是壞掉。

香蕉剖面與果實的小祕密

- 果實形狀彎曲如弓，也稱「弓蕉」或「弓蕉」。
- 圍繞在軸心附近的黑點是已經退化或者發育不良的種籽。

常見品種比比看

烏龍蕉	北蕉、台蕉5號	芭蕉(南華蕉)	玫瑰蕉	紅蘋果蕉
尾韻帶酸，可能有硬芯 南部(產量大) 學校午餐常見	外觀：圓柱形，大小適中 口感：香甜可口，風味佳 產地：南投為主	外觀：粗短、稜角明顯 口感：肉質Q彈且較黏，味道清甜帶微酸 產地：南投埔里、集集	外觀：纖細但短小 口感：口感鬆軟Q彈，香味濃郁 產地：南投埔里、集集	外觀：皮紫紅色，短直 口感：肉質較軟，甜香 產地：高雄、台南、南投

香蕉的產地、產季與飲食文化

南投縣產量居全國第三位

- 近年香蕉產量最多的前五大縣市：屏東縣、高雄市、南投縣、嘉義縣、台南市
- 四季皆有生產，依季節不同，口感有差異

運動員神隊友，助消化法寶

香蕉是世界第四大糧食作物；富含鉀、鎂可舒緩肌肉疲勞，膳食纖維能幫助消化。

原住民族物盡「蕉」用的智慧

噶瑪蘭族取葉鞘纖維製成香蕉絲織布，香蕉飯是泰雅族與太魯閣族的傳統料理，原民獵人從香蕉莖取水、假莖纖維曬乾當火種。

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

枇杷怎麼吃？



今天午餐吃什麼

遇見春天「水果頭」：金黃可愛的「枇杷」小學堂

認識枇杷特徵

圓圓的 (果肉飽滿)

金黃色 (色深)

有毛毛 (毛長、不皺皮)

皮要滑 (無風疤)

品種：茂木枇杷

形狀像琵琶喔！

產地與產季

台中 南投 台東

2 3 4

春天最早報到的水果頭 (2月~4月)

吃與保存與秘密

營養小教室

護眼又健康 (護眼/維生素A)

增強免疫 (維生素C)

好消化 (膳食纖維)

剝皮大挑戰

優雅不沾手

手指握住果蒂 翻面由底部果臍處 像剝香蕉般一片片向外剝

台灣有關枇杷的地名！

- 臺灣從清代就有種植枇杷，是淺山地區常見的果樹
- 主要集中在埔里鎮，如「枇杷里」、「杷城里」及舊稱「枇杷城」

冷知識補充

枇杷膏不是枇杷做的

主要成分：蜂蜜、川貝、桔梗、枇杷葉...

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

鮪魚罐頭？



鮪魚

來自大海的美味！

1 鮪魚的特徵

- ★ 身體呈流線型，游得又快又遠。
- ★ 背部深藍色，腹部銀白色，體側有深色條紋。
- ★ 第一背鰭短小，第二背鰭和臀鰭後方有一排小鰭片（小離鰭）。
- ★ 成群活動，是迴游性的魚類。
- ★ 肉質緊實、味道鮮美，是很受歡迎的魚喔！

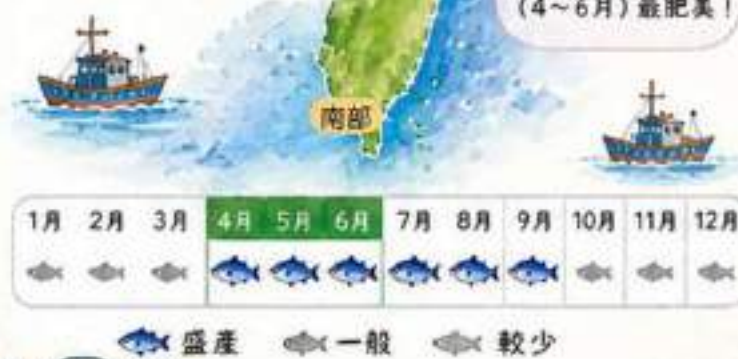
我游得快、跳得高，是大海中的游泳高手！



3 產地及產季

主要分布在熱帶、亞熱帶及溫帶海域，臺灣東部、東南部及南部沿海是重要產地，也是鮪魚迴游經過的海域。

產季小提醒
每年春季到秋季都可以捕獲，其中以春末～夏季（4～6月）最肥美！



4 生產方式

一本釣（延繩釣）

用長長的釣繩，一支支釣起鮪魚，對環境友善，魚也更新鮮！



定置網

在魚群迴游路線上設置網具，當魚群游入網內時捕撈。



5 營養成分

鮪魚營養豐富，是優質蛋白質的來源！

蛋白質 幫助身體生長發育
DHA 有益大腦與視力發展
EPA 有助於維持心血管健康
維生素B群 幫助能量代謝，消除疲勞

礦物質

如鐵、磷、鉀等，有助於身體機能

★ 均衡飲食，搭配蔬果，讓身體更健康！



6 飲食文化

柴魚（鰹節）

將鮪魚煮熟、燻製、乾燥、削片，變成香氣十足的柴魚片，是日式料理的重要食材！



鮪魚罐頭的鮪魚

常用鮪魚或其他鮪類製作罐頭，方便保存，營養美味，是餐桌上的好幫手！



珍惜海洋資源，選擇在地當季的鮪魚，讓美味與永續一起延續！❤️

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

漁業管理及衛生安全



台灣海中的紅寶石：櫻花蝦小百科

認識國寶櫻花蝦

中文名：正櫻蝦
別名：晶瑩櫻蝦、櫻花蝦、花殼仔

獨一無二的長相
平均體長約3.5公分，全身半透明粉紅色，體表有許多球狀或管狀發光器。

頭背部沒有觸角刺、鰓甲刺和鰓刺，摸起來不會扎手。

產地與捕撈季節

屏東東港
• 臺灣櫻花蝦的主要產地，產量約佔全國7成
• 捕撈期：11月至隔年5月
• 只有產銷班漁船可捕撈

宜蘭海域
• 蘇澳、龜山島海域，產量較不穩定
• 捕撈期：2月至8月
• 6/1-7/14是休漁期

小小身體大大營養
連殼帶肉，整尾食用；含有蛋白質、鈣質、蝦紅素及葉酸等。

從大海到餐桌

多樣化的加工方式

- 生凍
- 熟凍
- 乾燥

屏東東港鹽埔漁港的櫻花蝦拍賣場，通過HACCP（食品安全管制系統）驗證！

全程低溫 不落地

- 保鮮：恆溫 18°C 低溫交易環境，確保櫻花蝦新鮮度
- 衛生：使用潔淨海水清洗消毒，從人流到車流全面防護
- 永續：遵守禁漁期與捕撈上限，守護珍貴資源

健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

特殊(昂貴)食材要介紹



醬蒸虱目魚肚

虱目魚 | 海洋的珍珠, 臺灣的家鄉味

1 虱目魚特徵

FEATURES

脂眼瞼

銀白色細鱗

流線型身體

大眼睛

無牙齒

明顯側線

叉形尾鰭

2 養殖產地與產季

FARMING ORIGINS & SEASONS

臺灣中南部沿海
臺南(學甲, 北門)
高雄、屏東

7-11月
JULY-NOV
全年皆有
ALL YEAR ROUND

3 營養組成

NUTRITION COMPOSITION

高蛋白

必需胺基酸

Omega-3 脂肪酸 (EPA, DHA)

維生素B群

鈣、磷、鐵

EPA 幫助降低心血管疾病風險,
DHA 有益神經、視覺及腦部發育

4 飲食文化

CULINARY CULTURE

乾煎虱目魚肚

虱目魚粥

虱目魚肚湯

滷魚頭

魚腸小吃

臺灣南部家鄉味
(全魚利用)
早餐與宵夜首選

今天午餐吃什麼

健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

國產優先



今天午餐吃什麼

愛上台灣鯖魚：蘇澳的永續寶藏

鯖魚三兄弟

花腹鯖 (國產) 背部青綠色、有斑紋
白腹鯖 魚肚有斑點、眼眶黑
大西洋鯖 (進口) 魚肚白色、魚尾黃
魚背紋路清晰分明

營養加油站

鯖魚 vs 鮭魚 (mg/100g)

成分	鯖魚	鮭魚
DHA (二十二碳六烯酸)	4,503	1,311
EPA (二十碳五烯酸)	2,851	975

每100克供日需比例 (青少年女性)

富含蛋白質、鐵、鈣、鉀、維生素B群、D等，DHA幫助大腦正常運作和記憶，EPA保護心臟血管

漁業管理與永續

禁漁期 (產卵期) 農曆 12/29 - 1/18 讓魚媽媽產卵
禁漁期 (成長期) 國曆 6/1 - 6/30 讓小魚長大

漁獲總量管制

盛產與飲食文化

鯖魚的故鄉 宜蘭蘇澳
盛產季節：秋、冬

早期捕鯖釣鯖 茄汁鯖魚罐頭
鹹魚、一夜干 南方澳鯖魚節

資料來源：農業部漁業署、食農教育資訊整合平臺

健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

高菜餐點



健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

高菜餐點



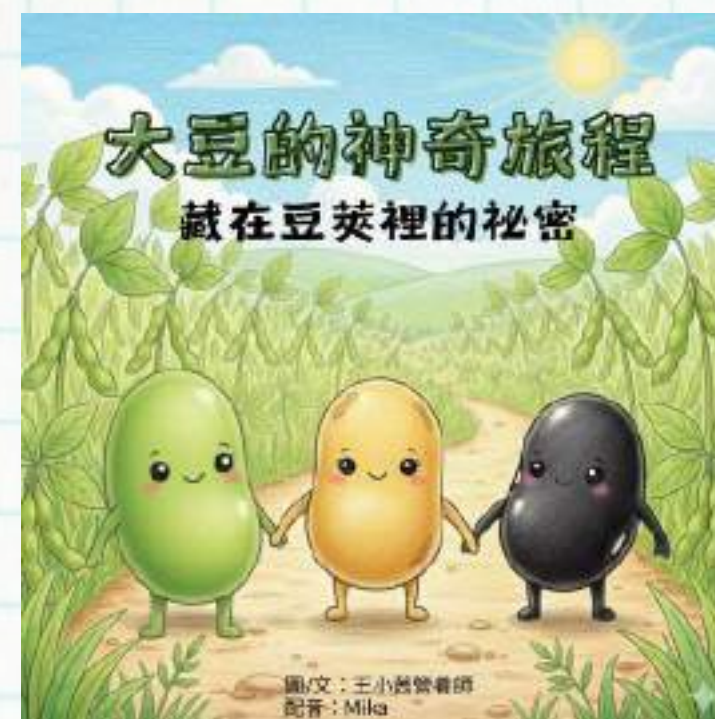
健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

節慶/節氣餐點



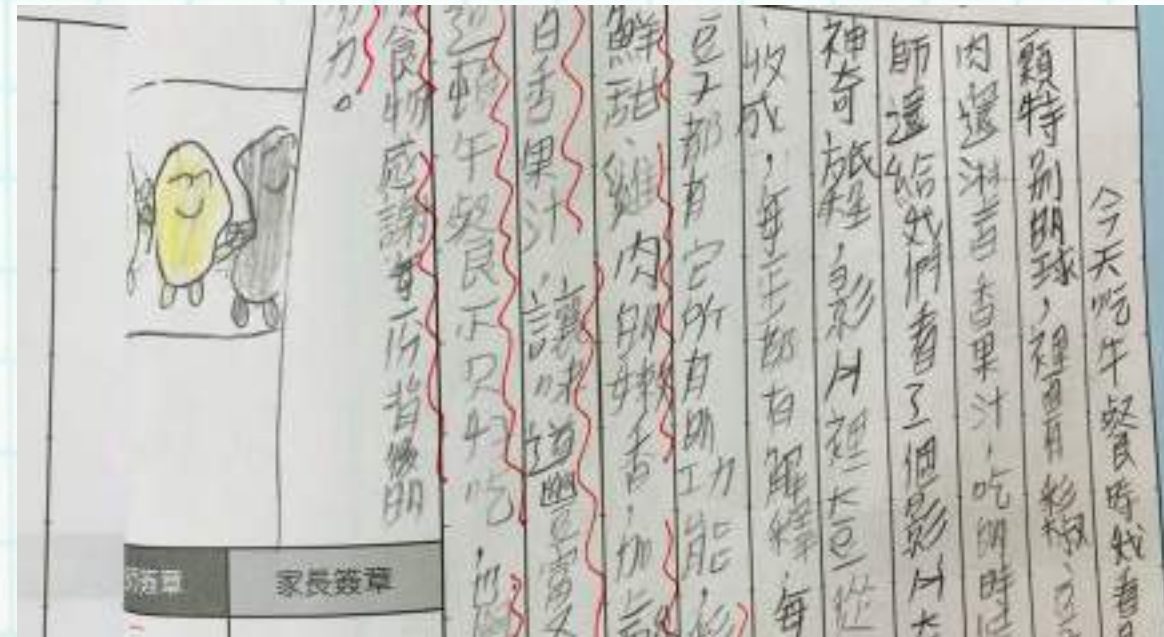
健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

綠之煉金術：毛豆

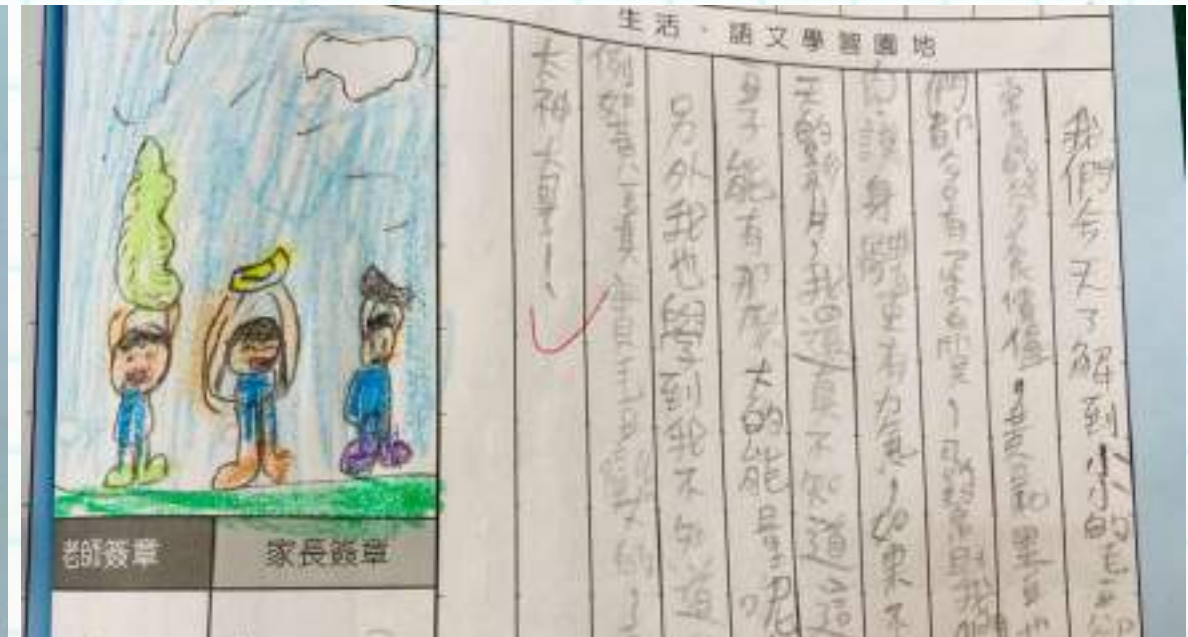


健康飲食教育實施方法-以認識食材為例

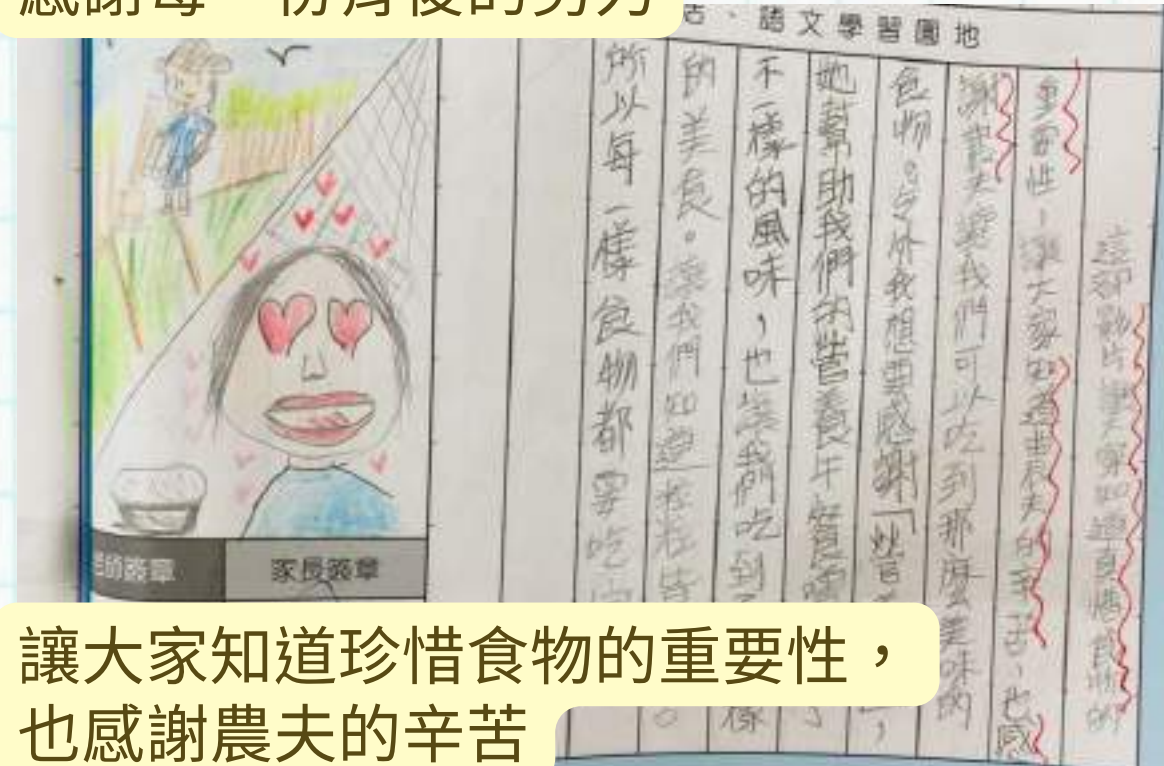
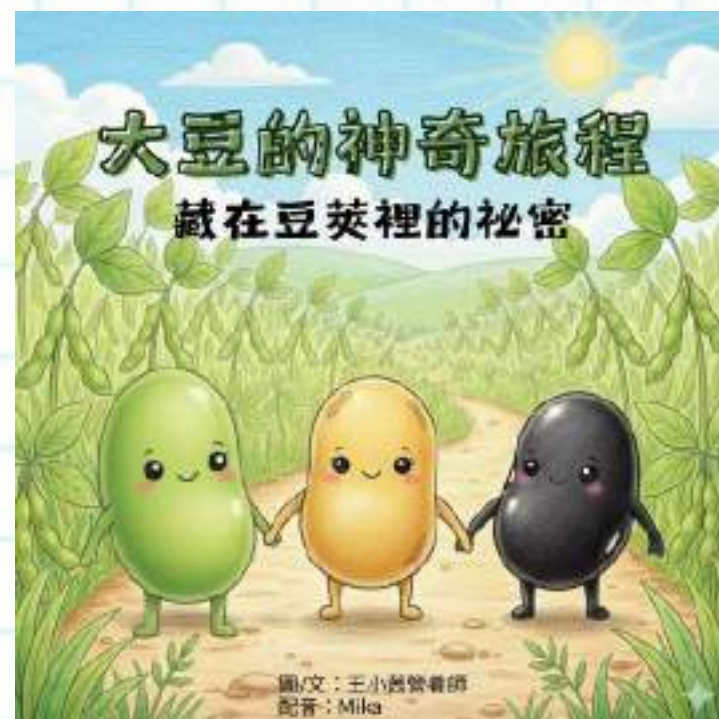
孩子怎麼說~



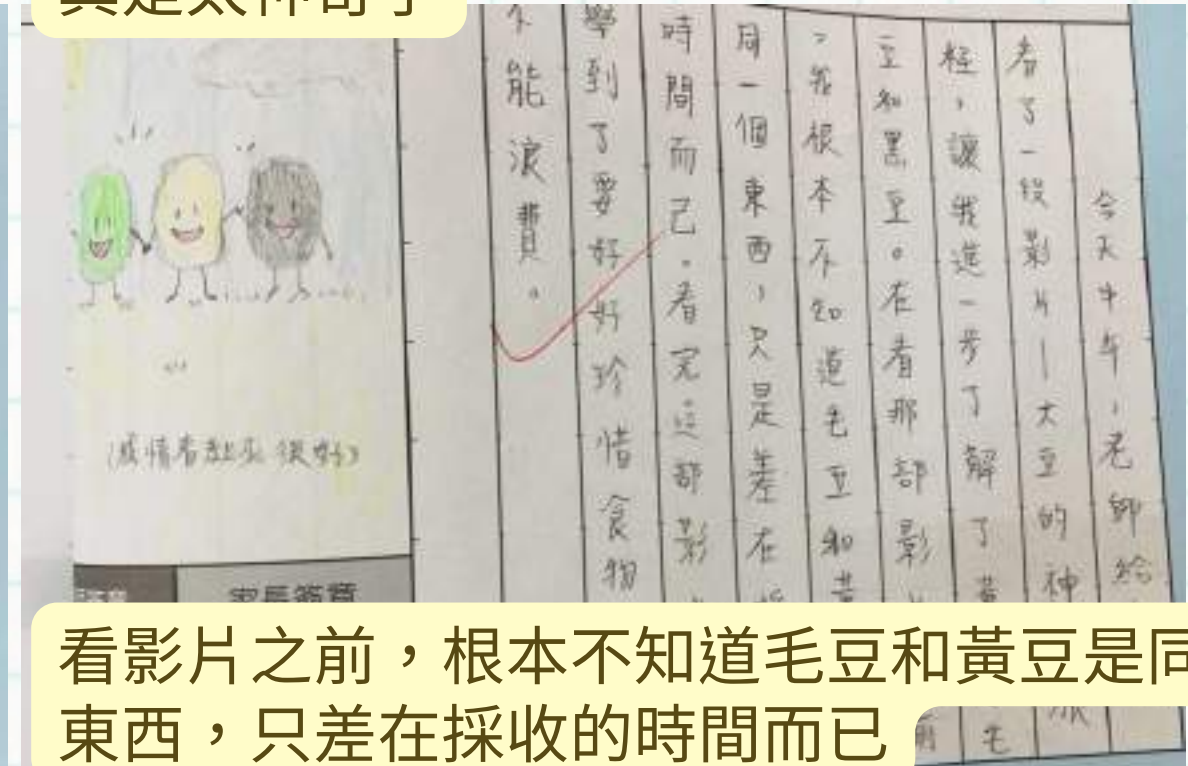
這頓午餐不只好吃，也學會珍惜食物，感謝每一份背後的努力



了解小小的毛豆卻有非常豐富的營養價值，真是太神奇了



讓大家知道珍惜食物的重要性，也感謝農夫的辛苦



看影片之前，根本不知道毛豆和黃豆是同一個東西，只差在採收的時間而已



健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例



食物日-埔里稻米





15

11/15
埔里

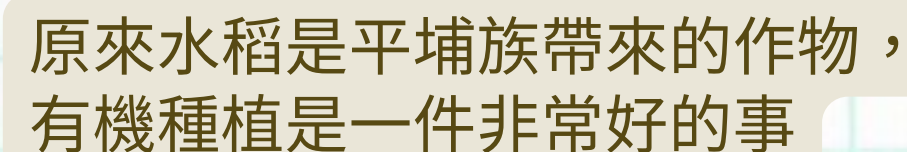
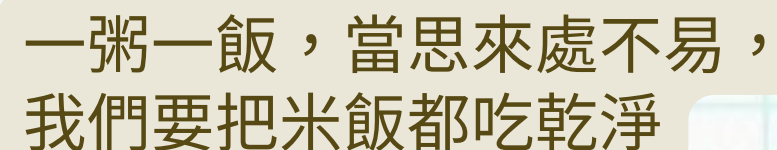
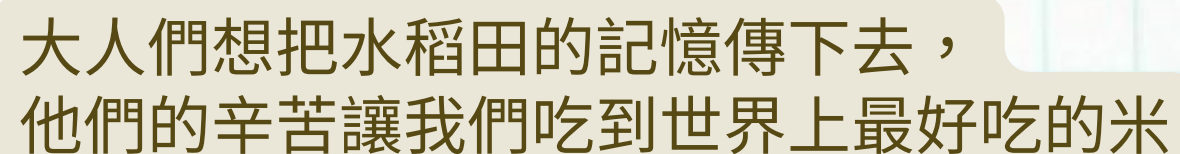
日

Nan Gwang Elementary School



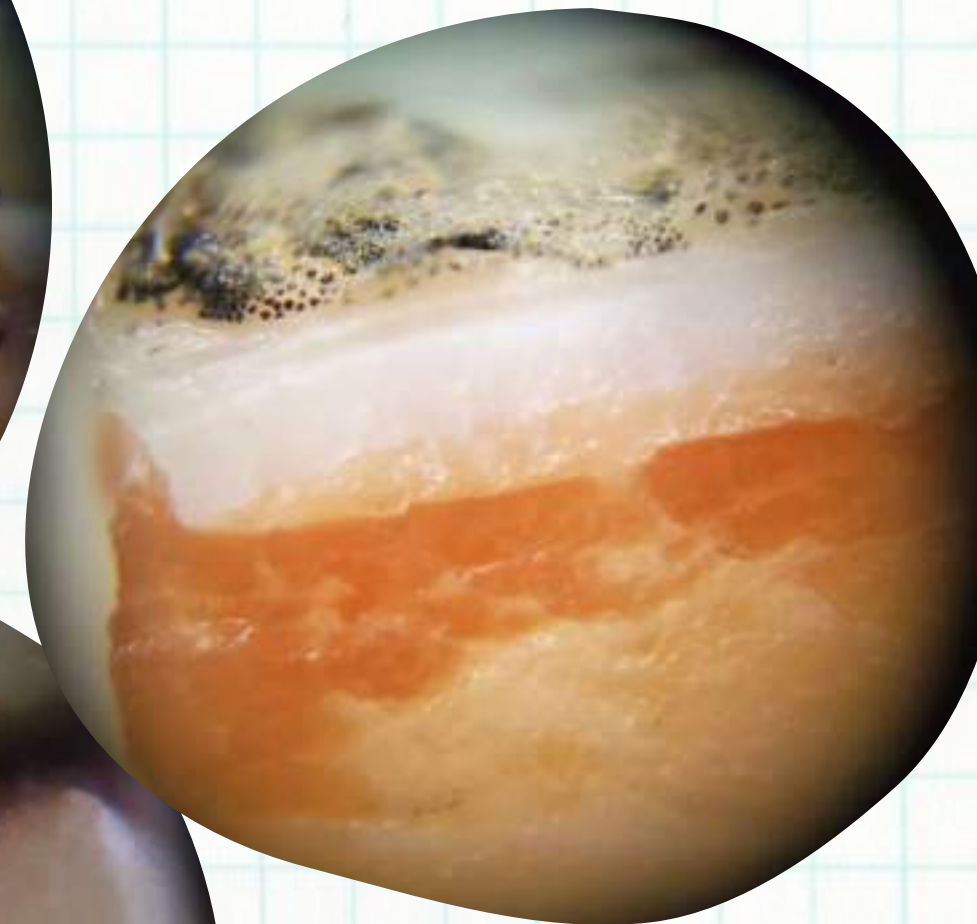
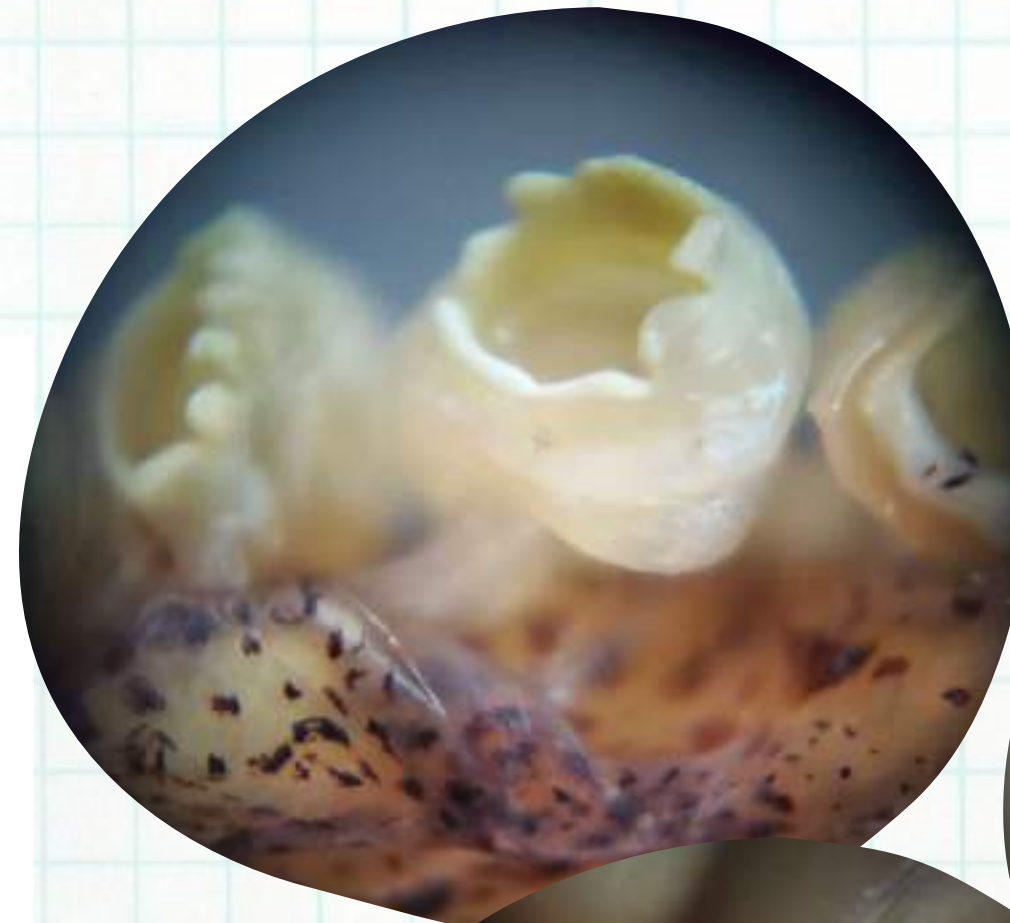
在地食材當季吃 揪人共食快樂吃
原型食物真好吃 不要浪費食物適量吃

孩子怎麼說~



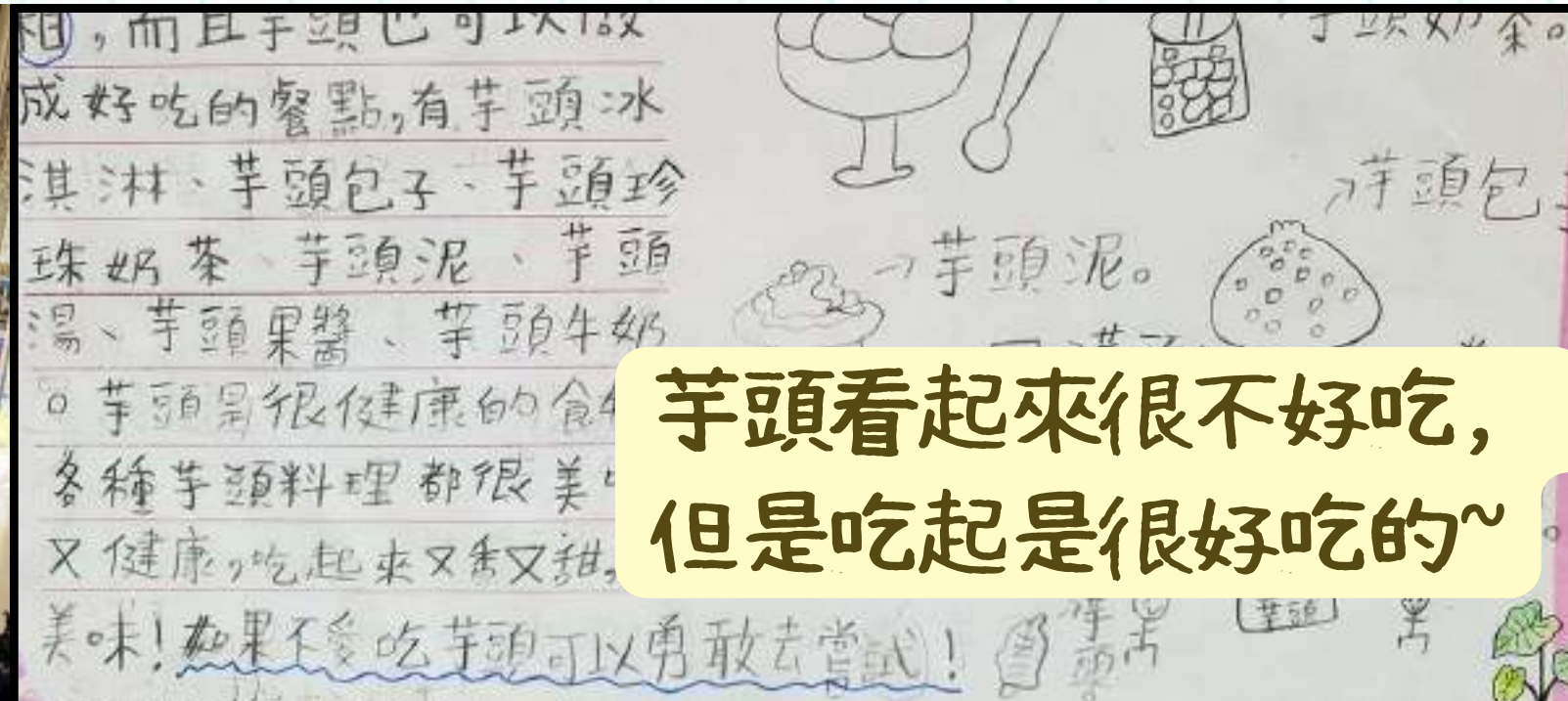
健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

睜大眼睛看

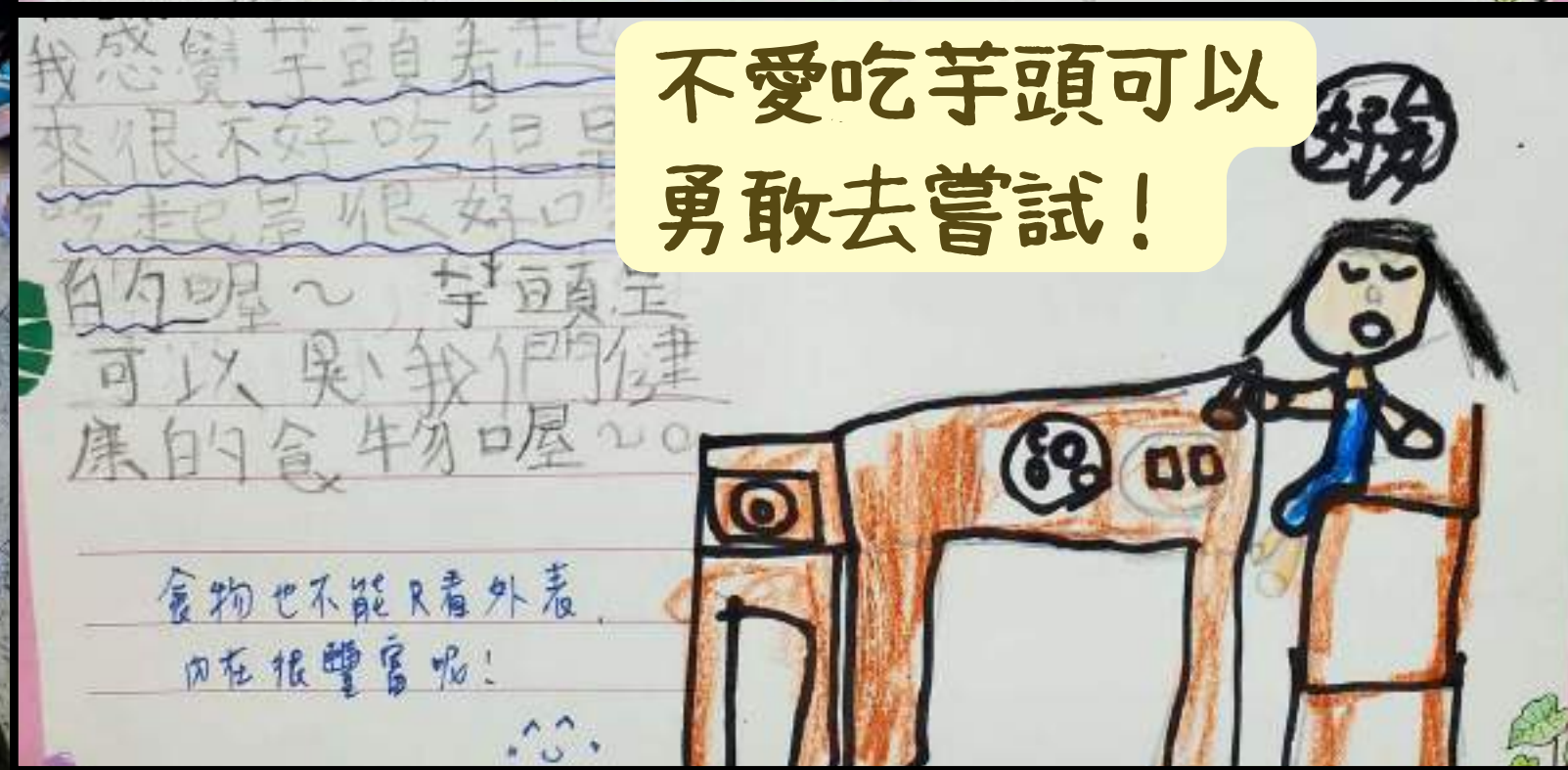


健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

翻翻樂+學習單



芋頭看起來很不好吃，但是吃起是很好吃的~



不愛吃芋頭可以勇敢去嘗試！



健康飲食教育實施方法-以**認識食材**為例

影片+學習單



小精靈果實學習單

以前覺得甜椒長相不討喜，
辣辣的，沒有想要吃；活動
後想法大大改變

1. 品嚐了今天午餐的彩椒料理和參
最深刻的事或心得，並說明為什麼？

今天中午餐的彩椒料理，金沙百香果雞絲，
我印象最深，那個味道到我嘴
裡的時候，美味，我學到了使用刀具訣竅

2. 以前的我，對甜椒的看法是..為什麼？

以前的我，對甜椒的看法是：
他非常的苦，而且吃了會很
想吐。

3. 參加食育活動後，現在的我，對甜椒的看法是..為什麼？

自從參加食育活動後，現在的我
對甜椒看法大大改變，因為加
入了其他的食材，放在一起的
將在地食材「甜椒」搭配濃郁鹹甜「白香果」，
在學校午餐推出「金沙百香果彩椒雞絲」，
食育課程則製作「甜椒百香果肉丸」！

對甜椒看法一樣，訝異甜椒能
和百香果搭配，學到刀具用法



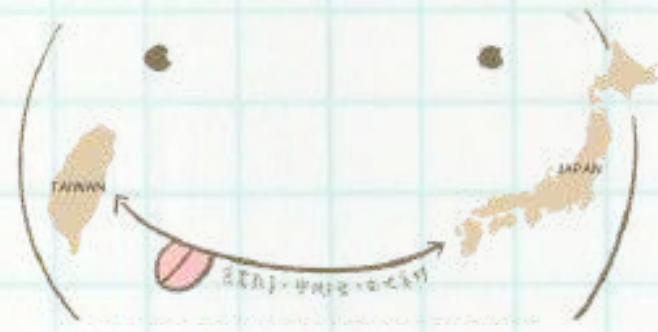
健康飲食教育實施方法-以**認識三章一Q**為例

搭配平板找答案



健康飲食教育實施方法-以台日午餐交流為例

真實的日本學校午餐



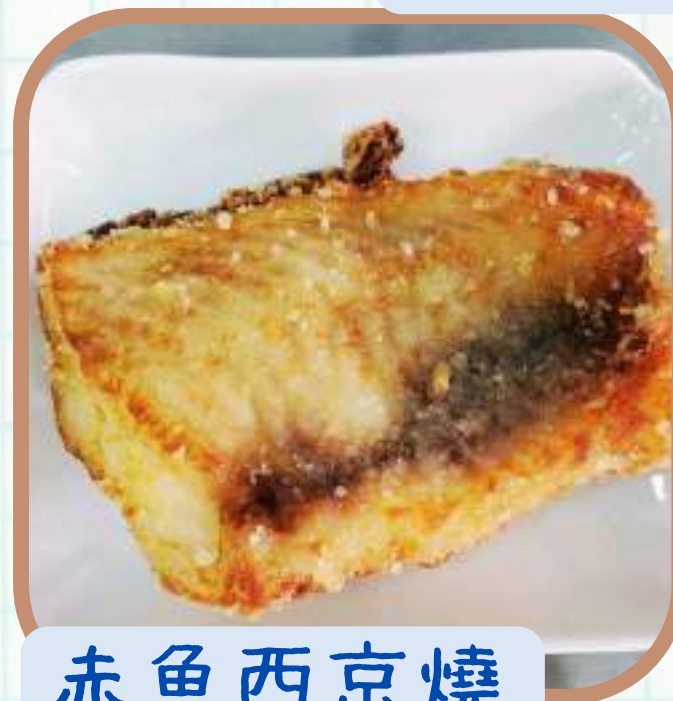
好好湯
(減鹽蔬菜味噌湯)



舞菇拌飯

日本群馬縣川場村學校 本間ナヲミ

- 舞菇→有機鴻禧菇
- 魚→國產台灣鯛魚片
- 蕪菁→國產球莖甘藍
- 日式醃梅→信義鄉農會紫蘇梅



赤魚西京燒



梅漬鮮蔬



菊花拌菜

健康飲食教育實施方法-以台日午餐交流為例

真實的日本學校午餐



茨城縣美乃濱學園
保立貴博營養教師

- 日本清酒→玉泉清酒
- 乾燥石蓴菜→屏東雨來菇



濃醇豬肉味噌湯



秋香飯



檸檬醬汁風味炸雞



蔬菜沙拉



吻仔魚拌菜

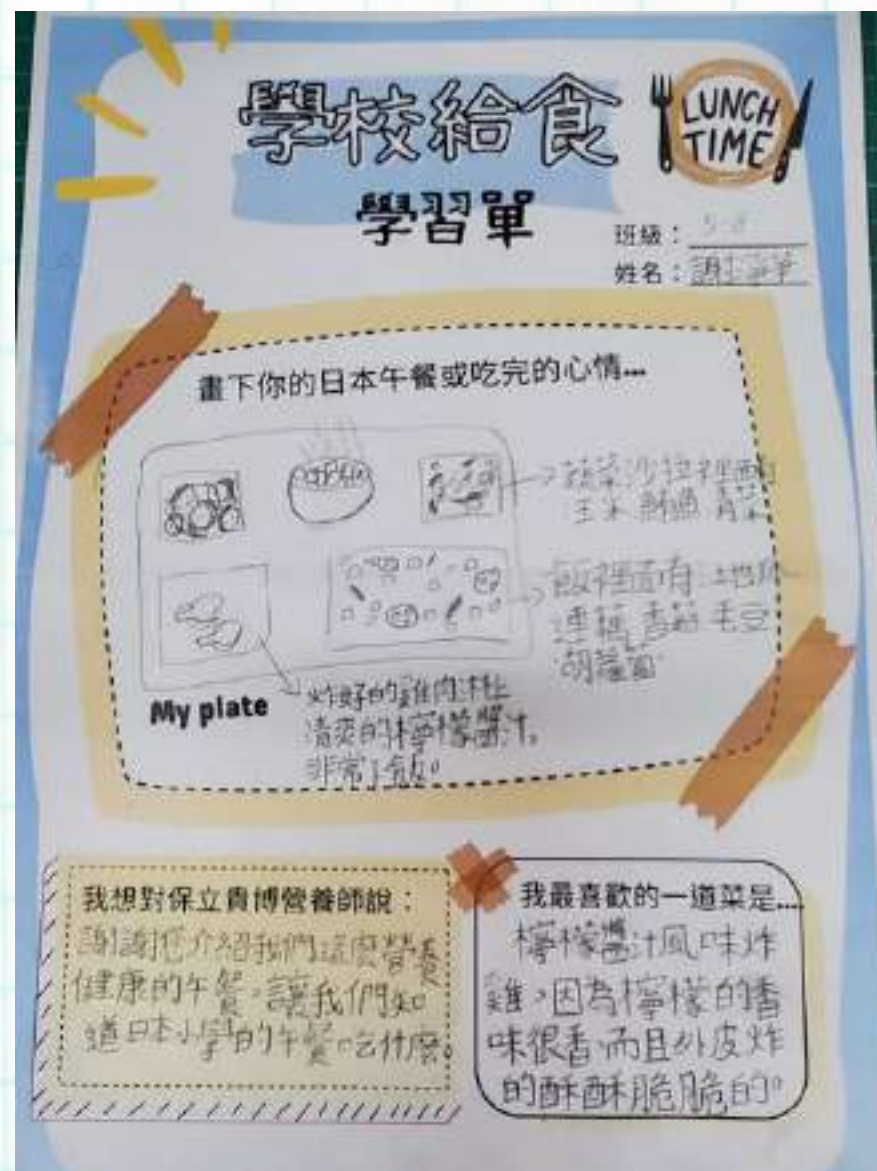
健康飲食教育實施方法-以台日午餐交流為例

餐盤大不同



健康飲食教育實施方法-以台日午餐交流為例

五感新體驗



「蓮藕脆脆的超好吃」
「飯好好吃」
「我喜歡湯」



「很豪華」、「很像在大學食堂用餐」、「像高級自助餐」；
湯碗空了「還想再來一碗」，「茼蒿很好吃」。

健康飲食教育實施方法-以**米食文化**為例

跟著午餐走讀台灣



健康飲食教育實施方法-以異國飲食文化為例

伴著美味環遊世界



健康飲食教育實施方法-以異國飲食文化為例

世界吃什麼 《菲律賓》

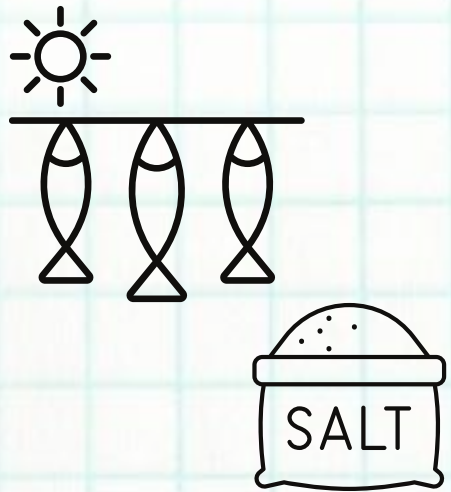


巧克力粥+鹹魚



健康飲食教育實施方法-以異國飲食文化為例

世界吃什麼延伸活動《敲魚乾》



#年年有鰭 #東南亞小劇場_菲律賓
認識魚類的保存加工，#大享食育協會的劇場廣播

健康飲食教育實施方法-教師回饋



健康飲食教育實施方法-校群教師回饋

好與壞，我們都接受



以前沒吃過的菜色，師生都驚艷與吃光，看到新菜色會笑，米飯前幾天還不夠吃；今天的綠咖哩雞丁料被掃光，剩一些湯汁

我們廚媽有自己再調味，對低年級孩子有些辣，不過其他孩子有人嘴巴說辣，但大致都還可以吃，偶爾不一樣的體驗也不錯，謝謝提醒。

我個人滿喜歡吃今天的咖哩的，第一次吃綠咖哩，對我來說不辣，滿下飯的

下午 6:35

謝謝老師及廚房人員的用心❤️

有泡菜或胡椒等會有點辣的菜色，我們學校通常會先調基礎味道，低年級膳後，再視情況加入剩



健康飲食教育實施方法-校群教師回饋

好與壞，我們都接受

小朋友一開始覺得沒有聞過這些香料的味道的皺眉頭，後來覺得有不同體驗又爭著要再聞。😄



已讀 23:12:07

冰棒
好創意 12:07

燈泡
孩子們喜歡👏 12:08

鬱金香
對 12:27

湯的魔力有發揮
馬哥在20分鐘內完食 12:27

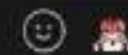
湯的魔力有發揮
馬哥在20分鐘內完食 12:27



冰棒已收回訊息

冰棒
感恩啾啾讚嘆啾啾 12:29

蜜蜂
最近有很多異國料理～❤️
是國際教育的一部分嗎？ 15:04



已讀 21:15:38

棕櫚樹
敲碗印度咖喱 16:02



健康飲食教育實施方法-校慶宣導

別忘了！校慶擺攤！



健康飲食教育實施方法-校慶宣導

邀請家長一同學習！





任一餐都是學習的契機 用食育滋養孩子的身心靈

分享與交流

