

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

終身微學習 資訊站

Vol.29

食育之秋



本期內容一覽

焦點話題

「從產地到餐桌」的全民食農教育

林如萍

校田裡的生活課

李應平

吃，不僅只是吃！「營養5餐計畫」引領孩子培養飲食素養

葉俊甫

為什麼大部分民眾不是很關心食安？

李孟龍

用親子共廚解決孩子的飲食問題

李玫翎

「零剩食」從你我的廚房開始

莊雅閔

延伸閱讀—好食育，培養健康好食慾

編輯小組

線上書城

食育之秋—電子好書推薦

編輯小組

咱來讀冊

吃出影響力

商周出版

大碗大匙呷飽未？

聯合文學

明日的餐桌

果力文化

正念飲食

時報文化

活動市集

臺北市立圖書館 2022 年 10-12 月 終身學習活動

「從產地到餐桌」的全民食農教育

撰文 / 林如萍_國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授兼家庭研究與發展中心主任

2022年5月4日，「食農教育法」正式公布施行，臺灣的食農教育推動邁向了新的里程碑。「食農教育」是什麼？與你我，有哪些關聯？

食農教育立法：推動全民食農教育

就臺灣食農教育的推動來看，可說是由關注食安議題開始，逐步發展至農業發展、在地文化與環境永續的全面關懷。過去，我們常聽說”you are what you eat”「你吃什麼，就會（長成）像什麼」，但越來越多時候，人們不清楚自己吃進去的是什麼？食安的議題受到了社會大眾的廣泛關注。2015年聯合國「世界衛生日」（World Health Day）提出了”From Farm to Plate, Make Food Safe”，主張從「產地」到「餐桌」，食品安全是一個跨領域的問題和共同責任，同時建議應透過衛生、農業、貿易和商業、環境等部門及組織共同參與，確保人人都能獲得充足、安全和營養豐富的食物以及相關教育。

整體來說，食農教育的範疇廣泛且具有跨領域整合的屬性，攸關每個人的生活、健康福祉，並與農業發展和環境永續具有關聯性。食農教育的概念與內涵，包括了「農業生產與環境」、「飲食健康與消費」及「飲食生活與文化」三個面向以及六個主題：農業生產與安全、農業與環境、飲食與健康、飲食消費與生活型態、飲食習慣、飲食文化。期望透過食農教育及相關體驗活動，培養全民「食農素養」—瞭解食物的來源、食物與在地環境的關係，能依據個人需求做出適切及安心的選擇。同時，參與體驗活動認識各種農業活動、關懷自然與環境，進而覺察農業的多功能性與價值，並支持在地農業與永續發展。



▲食農教育的概念與內涵 (林如萍，2017)

全民食農教育：學校、社區、家庭

《食農教育法》明定推動的六大方針「支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業、地產地消永續農業」，就執行面來看，除了農委會，教育、環境、文化、原住民族、科技研究等部會都需共同參與執行；並且，食農教育法推動的對象涵蓋家庭、學校、政府部門、農民團體、食品業者、社區、民間團體等，幾乎全民都包括在內。

就學校推展食農教育來看，在農業部門計劃支持下，學校依據在地情境及學生發展階段規劃了多元的執行策略也具有相當的成效。宜蘭縣羅東鎮的成功國小以跨領域課程統整的方式，由認識宜蘭的地理環境與氣候展開，帶領學生認識「三星蔥」，並結合學校午餐體驗蔥料理，瞭解食物營養及均衡飲食對健康的重要性；進一步，連結在地農民團體資源，規劃在校園中栽種蔥以及校外參訪活動，引導學生完整的體驗「三星蔥」的產銷歷程，進而覺察農業的價值並支持在地農業發展。臺南市永康國中以在地特產「虱目魚」為主軸發展食農教育課程，包括：認識虱目魚的構造與營養成分、選購與保存方式以及相關加工製品，並與農民團體合作以「臺南沿海養殖產業」為主題進行校園展覽活動及校外參訪，進一步了解生態養殖法對環境的益處，並省思農業與環境永續發展。

桃園市內壢國中的食農教育導入智慧農業科技的設備，打造學校中的科技農業小田園，運用農業物聯網結合環境監測數據，對應植物生長狀態，透過程式設計以科技方法來蒐集農作物在光照、土壤濕度、溫度及病蟲害等資料，並加以分析解釋。以STEM教育的精神結合素養導向教學策略，校園推動食農教育整合自然科學、科技等領域的知能，農耕不再只是「汗滴禾下土」，學生透過探索農業與科技應用，同時也看見植物在土地裡生長、開花結果的過程，讓每一口食物都更感香甜，也更深刻感受氣候變遷議題，並思考永續農業的發展策略。



另一方面，近年農民團體、農林漁業者也積極推動食農教育，讓大家瞭解食物的來源、食物與在地的關係。依據作物生產的季節，規畫各種食農教育活動。夏天臺南白河的蓮子體驗活動，由摘採蓮蓬，取出蓮子、去除表皮薄膜、以鑽子將帶苦味的蓮心清除，帶領大家體驗「從產地到餐桌」的過程。走訪臺南七股漁鄉，穿上青蛙裝、摸文蛤，撈蝦、釣虱目魚，體驗人與鳥共生的環境，了解養殖漁業及「生態平衡」與「友善養殖」的理念。秋天高雄美濃白玉蘿蔔盛產，大家一起拔蘿蔔、吃粿條，體驗農夫耕種、農業及生態環境，還有滿滿的農村人情和客家飲食文化好滋味。

「人生百年，立於幼學」，幼時的飲食經驗影響深遠，「父母怎麼吃，孩子就怎麼吃」。因此，不只是孩子，父母及所有家庭成員都需要學習良好的飲食習慣。並且，研究證實：家人一起愉快用餐，不僅能提升家庭成員的健康，也有助孩子的學習表現、自尊及情緒等發展。美國民間團體倡議「家庭晚餐計畫」，家庭成員一起用餐，透過「食物」、「同樂」和「對話」(Food, Fun, Conversation) 增進家人互動及情感。全家一起選購食物認識「當季、在地」食材，和孩子一起烹調，鼓勵孩子發揮巧思和創意，透過擺盤等方式展現食物的美感，也用五感細細品嚐、享受食物，珍惜、不浪費食物。餐桌不只是吃飯的空間，用餐時輕鬆互動、分享，具有維繫親子、家人關係的力量。

「食農教育」：美好生活的實踐課題

《呷飽未》一句日常生活中的關心與問候，不分年齡、「好好」吃飯都是生活中重要的事情。食農教育不僅在孩子心中埋下一顆種子，食農體驗活動讓「吃」變得更有趣，也讓餐桌上的食物更好吃。而「媽媽的味道」不只是舌尖上永遠的記憶，更是串聯世代的傳承滋味。「吃出好家庭，吃出好健康，吃出好環境」，讓餐桌時光成為家人共同的美好飲食回憶，也是健康與永續發展，美好生活的每日實踐。

- 參考資料：
林如萍（主編）（2022）。
食農教育教學知能手冊。
臺北市：行政院農業委員會。
<https://reurl.cc/GEoRxD>



林如萍

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授兼家庭研究與發中心主任、行政院農業委員會「食農教育推動會」委員，教育部「十二年課綱」修訂委員。長期投入產學研發，以「食為先，農為本」的概念，提出本土食農教育概念架構，關注學童健康飲食習慣及食農素養的培養，並投入社區服務與培力，攜手民間團體推動「全民食農教育」。

本篇文章之圖表由作者林如萍提供