

因愛料理：食育、EQ和環境永續 的八堂課

第一堂

因愛料理：他山之食的新趨勢



計畫緣起



漢字的「食」，是人+良，意為人吃了好的食物，身心自然就會健康。但隨著時代的變遷發展，速食文化快速崛起，大大侵蝕著現代人和孩童的身心健康。

消費和糧食浪費助長了全球暖化、氣候危機和許多生態環境、公共衛生等問題。人民的健康是國家發展重要的資產，光寶文教基金會邀請您一同參與—「因愛料理：食育、EQ和環境永續」系列課程，培養孩子的食育力，攜手實踐地球公民應有食農品格及環境永續素養。

課程

第一堂 | 因愛料理：他山之食的新趨勢

第二堂 | 動手做早餐：健康活力、頭好壯壯的開始！

第三堂 | 選食力：揭開飲料和糖的甜蜜陷阱

第四堂 | 因愛料理：健康腸腦好EQ

第五堂 | 共好食代：綠色友善的食物正義

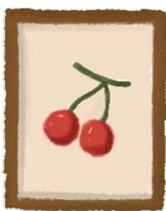
第六堂 | 節氣美學：身土不二的風土飲食

第七堂 | 環境永續：理想的飲食和消費倫理

第八堂 | 里山生活的願景：環境與美學的感知生活

第一堂 | 活動目標

1. 生命中飲食經驗的敘說哲思。
2. 繪本裡的符號應用與溝通表達。
3. 認識各國食育推展之概況暨核心素養生活力的探究。



給兒子的悄悄話

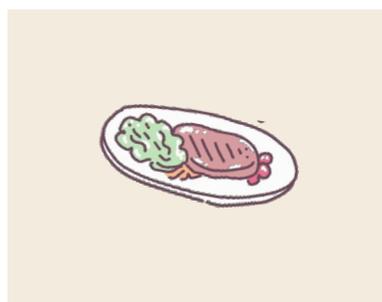
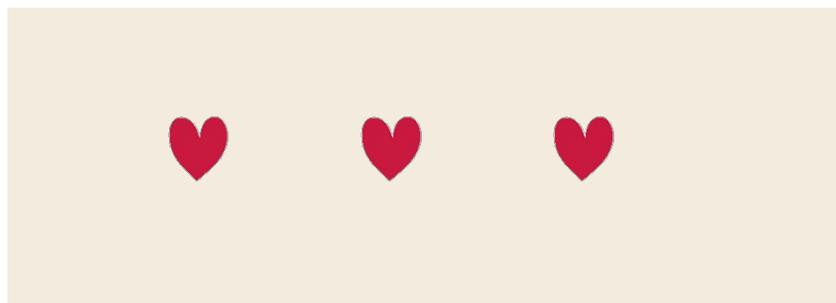
愛雲說：

孩子吃形狀、孩子吃顏色、孩子吃香味、孩子吃記憶。

孩子，你為什麼吃？

希望你吃食物不吃食品，希望你吃食材的原滋味，
希望你吃進健康的烹調，希望你吃愉悅的糧，
希望你吃愛的美學。

資料引用：種籽設計《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》悅知出版



因愛料理，風土飲食的春天...

美洲原住民易洛魁族有「七代之約」(7th Generation Principle) 的說法。他們相信：現在的生活選擇，必須對七代以後的子孫負責。

飲食文化，紮根於當地的自然、風土與歷史之中。因愛料理，不只是對於食物的感知、情感記憶，更強調透過動手做的親身體驗，深化家庭珍惜全食物的概念，呈現料理自然的味與貌。無論是他山之食，或是台灣在地的範例，以食物為媒介，向土地學習，重新認識在地的風土文化、環境生態與四時變化。種籽設計說：童年是一本存摺，一生都可以拿來使用兌現；如果需要發起一個運動，我們會希望是因為家人、孩子和環境的七代之約和因愛料理的初心。



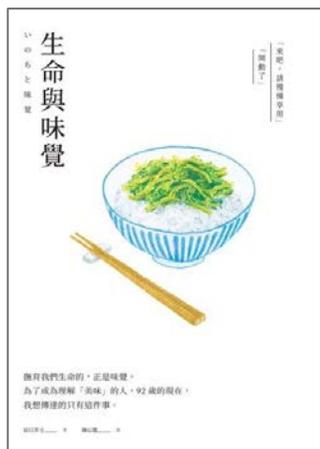
酪梨美食相見歡

酪梨，在一般人的印象中是屬於營養價值高的水果，有許多文章也介紹酪梨為「最營養的水果」，關於酪梨你了解多少呢？



- 1 從營養成分來看，酪梨是水果。
- 2 臺灣的酪梨都是進口的。
- 3 臺灣種植的酪梨盛產期在夏季。
- 4 酪梨表皮變黑就是壞掉不能吃了。
- 5 酪梨表皮成熟一定會變深色。

關於《生命與味覺》：一本「食」的生命之書



《生命與味覺》積木出版
圖片來源：讀墨電子書

味覺是為滋養生命而具備的能力，讓生命與「愛的感覺」有了直接的連結。以分子層面而言，吃進去的東西會與身體進行交換。人的身體只要三個月，食物的分子會逐漸變成我們的一部分。聆聽97歲高齡的作者辰巳芳子，分享她生命與飲食的精采哲學點滴，作者如何在料理過程中思考生命與食物的意義價值。～ tipus

回饋分享



對於《生命與味覺》的閱讀，我的看見、想法是.....？



各國推動「食育」的緣起...

工業化之後，快速、便宜、便利成為最盛行的商業與消費模式。美國速食產業普遍、農場規模化造成飲食沙漠；英國速食廣告猖獗；日本傳統飲食逐漸消失；泰國茉莉香米產值下滑；速食產業進駐義大利。紊亂的飲食習慣所引發的文明病快速上升，危及各國人民健康、衍伸許多的社會問題，引起各國的重視，投入健康飲食的宣導與政策，食育教育儼然成為全球性風潮。近年來，食農意識也逐漸在臺灣萌芽...關於臺灣的食育教育推動，我們了解多少呢？

日本：食育是人類生存的根本，透過食物相關的知識和選擇食物的能力，實踐健全飲食生活的人，增強了社區凝聚力，把風土飲食和農村救了起來..。

英國：中小學生在14歲以前，必須學會20道料理，透過食物知道：食物的來源、食材背後的故事、不同飲食風俗、公平貿易、環保、動物權益、廚餘和回收等議題。

資料引用：《共好食代》



食育的他山之石

《共享時代》一書中，分享五個國家的食育經驗與推廣，各國有哪些特色呢？你記得多少呢？其中有哪些你認為是不錯的方式呢？試著用心智圖來做看看並分享給你的朋友們：



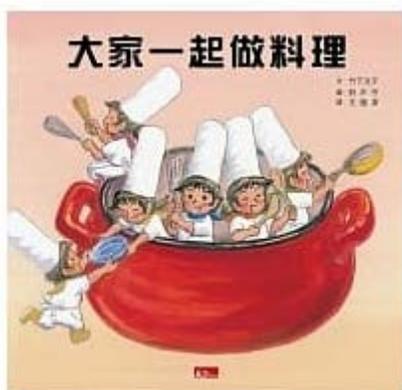


關於食育，你的想法？

看到許多的國家積極推動食育，你有哪些感觸呢？請在下方描繪自己右手，分別在手指頭寫上5個關於「食育」的想法：



繪本共讀



《大家一起做料理》親子天下出版

圖片來源：博客來

六個可愛、活力十足的小廚師，
找到了蘋果、香蕉、麵包山...
不同食材製作美味料理！
削削削、切切切，趕快送給肚
子咕咕叫的客人享用！

 在繪本中...你有發現嗎？



這些小廚師用了哪些食材、做了什麼美味的料理呢？



這些食材哪些是臺灣在地就可以買得到的呢？



哪些是要搭飛機或輪船過來的？



食材當中哪些是加工食品呢？



親子共學延伸活動

邀請家人一起做料理，拍照合影、書寫、分享至自己的社群。



做了什麼料理？

用了哪些食材？

花了多少時間準備？

製作過程有發生什麼趣事嗎？

閱讀完《大家一起做料理》，還可以有更多延伸活動嗎....？

我們可以帶著孩子來一堂生活學習課程！

國文課

料理也可以很文學，試著用短詩創作，描繪6位小廚師如何做出世界上最好吃的三明治，過程中有什麼顏色、聲音、畫面、味道呢？

數學課

如果小廚師找到的食譜上面食材份量是6人份，但只需要準備4人份，該怎麼採買、估算，才不會浪費太多食材呢？

美術課

小廚師們做的三明治好豐富，如果是你的三明治，你會放哪些食材呢？會如何擺盤？用色筆或是拼貼畫完成你的美味三明治吧！

公民課

繪本中，有些食材是從國外進口，這樣的食材碳足跡比較多，你知道碳足跡是什麼、嗎？碳足跡太多會對我們生活環境產生什麼影響呢？

因愛料理：「從吃到飽」到「吃得健康、吃得好」



人類的胃就跟拳頭差不多大，但它是個可以膨脹至五倍大的囊袋，它會適應我們的飲食習慣，如果胃習慣大食量，經常處於膨脹狀態，失去身體自然的基準，我們就必須重新覺察喚醒身體對食物的感覺。



飲食是維繫生命的重要行為！
清楚知道放進肚子裏的食物，
是守護家人和自己健康的**不二法則**！



最後，邀請大家以一句話傳遞你「因愛料理」的初衷，
例如：聰明消費選擇優質、乾淨、公平在地農產品。

因愛料理：食育、EQ和環境永續的八堂課

企劃製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

參考書目：

- 1.種籽節氣飲食研究室(2013)。因愛料理 給孩子的節氣菜譜。
台北市：精誠資訊
- 2.財團法人農村發展基金會(2018)。共好食代—全方位食農教育
行動。新北市：遠足文化
- 3.多明妮克·洛羅 (2020)理想的簡單飲食。李虹慧, 朱心怡(譯)
如果出版社
- 4.辰巳芳子(2019)生命與味覺。陳心慧(譯)。台北市：積木
- 5.楊鎮宇(2018)食·農：給下一代的風土備忘錄。台北市：游擊文化
6. 羅伯·高特里布, 阿努帕瑪·喬旭(2018)食物正義：小農，菜市，餐廳
與餐桌的未來樣貌。蘇采禾, 朱道凱(譯)。台北市：早安財經
- 7.竹下文子(文) 鈴木守(圖)(2009)。大家一起做料理。王蘊潔(譯)
台北市：親子天下

圖片來源：

財團法人光寶文教基金會、<https://www.freepik.com/>、博客來