

因愛料理：食育、EQ和環境永續 的八堂課



第二堂

動手做早餐：

健康活力、

頭好壯壯的開始！

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

第二堂 | 活動目標

- 1.藉由繪本導讀，感受臺灣早餐的特色及對地方風土的再認識。
- 2.應用108核心素養，認識理解健康飲食及中西醫學對早餐觀點的重要性。
- 3.透過一週早餐的規劃，落實健康生活的養成及SDGs的永續發展。

每個民族都有自己習慣的風土飲食。食物界定了我們是誰、從哪裡來，以及我們想要成為什麼，食物是親密社會關係的核心；缺少了食物就沒有文明。

《食物：認同、便利與責任》

好書悅讀《朝。食光》



圖片來源：博客來

朝。食光:款待家人的早餐提案，
手作麵包X暖胃湯品X舒食米飯，
60道美好料理

作者：Eve梁郁芬

出版社：悅知文化

出版日期：2021/03/15

四年八百份，小毛蟲早餐日記

從孩子很小的時候，我就有計畫性地讓他們以米飯來開啟一天，日升月落，孩子在時光流轉、周而復始間慢慢長大了。兄妹倆身體健康、情緒穩定、有安全感、學習效果也很好。

如果，妳也期待孩子作息固定，每天精神飽滿上學去；期盼廚房餐廳熱熱鬧鬧充滿溫度，讓家的味道陪伴孩子長大、替先生更為自己帶來幸福感，那麼不妨從早晨的第一餐開始。

早餐紅綠燈

臺灣的早餐文化有「便利、快速、經濟實惠、多元選擇和人情味」的5大特色，最重要的是食物新鮮，充滿著濃濃的人情味，早餐店遍佈在台灣都會鄉鎮巷弄的各個角落。

家裡收藏著一種愛，叫「味道」，它召喚著家人與食物的關係且連綿無盡的，即使稀鬆平常，或是年代久遠，一旦被喚起，依舊記憶彌新，慰藉每一個人的味覺和歸返想念的心。一日之計在於晨，美好的一天就從早餐開始！你有每天吃早餐的習慣嗎？今天吃早餐了嗎？

想一想

最近三天的早餐饗宴？

最常吃的早餐？



早餐紅綠燈原則

類別	食物定義	食物名稱
 避口	高熱量（高油、高糖） 低營養的加工食品。	蛋糕、培根、火腿、 牛角麵包、煎餃、 奶茶、含糖飲料。
 淺嚐	熱量及油、糖略高。	油飯、蛋餅、炒麵、 非全麥麵包、 調味乳、未加糖果汁。
 可食	新鮮、天然、原味， 且油、糖較少，熱量 適中。	全穀類、全麥製品、 地瓜粥、白煮蛋、 優格、新鮮水果。

想一想

你的日常早餐是哪一種燈比較多呢？

「早餐紅綠燈」來檢視自己的早餐，找出適合自己
與家人的營養又美味風格！



花家早餐不藏私大公開！
花家一週早餐菜單分享

有2位就學孩子的花家，花媽每天準備營養可口的餐點，每天變化多樣的簡單豐富早餐，加上趣味的早餐命名，讓孩子萬分期待早餐時光的驚喜，也為孩子們拉開一天美好的序曲！

給你滿滿能量！

自製拌醬，簡單美味！

輕爽無負擔



無敵媽媽特餐

阿爸拌麵

友善蔬果堡

雞絲、干絲，蛋白質滿分！

快速上菜

考前必備！



絲絲有兩種

無菜單水餃

滿分三明治



自製營養滿分飲品



221綠拿鐵



邁向108核心素養和聯合國永續發展目標（SDGs）前進

素養從不外求，在孩子們從學校習得素養之餘，身為家長的我們也透過課程，不斷的情境中對素養面向溫故知新，透過小小地球公民的力量，向外擴大對SDGs的幸福感的呼應。

任何的發展都需要顧及環境和生物多樣性，並受環境的約束。一個國家的農糧體系不只靠產業與技術，還需要靠文化、認同、情感及榮耀感，邀請討論、分享早餐與108核心素養、SDGs的關係，並書寫下來：



早餐是許多人開啟一天的養分來源，課程結束後，你願意以何種方式來觀照自己的身體呢？

分享

當地當令、新鮮、天然、原味、油少、糖少、熱量適中、營養高...。 ~ tipus



你的早餐宣言又是什麼呢？

_____家的一週早餐公式

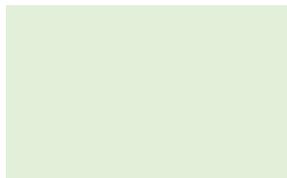
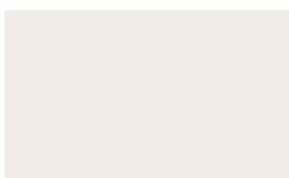
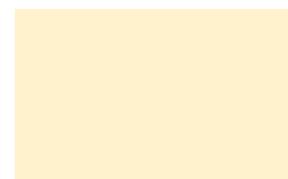
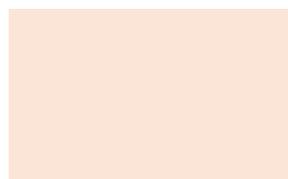
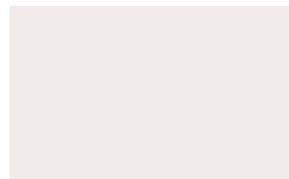
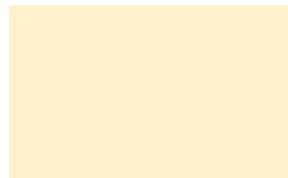
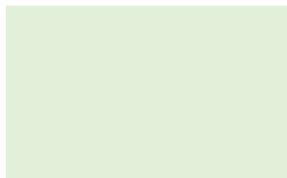
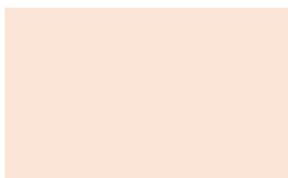
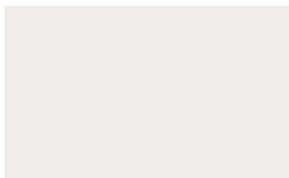
想不到早餐可以怎麼搭配？不妨做一份專屬你們家的早餐公式！以「碳水化合物、蛋白質、高纖蔬菜、飲品」不同組合可以成為一份套餐！一起試試：

碳水化合物
(主餐類型)

蛋白質
(主餐口味)

高纖蔬果

飲品



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. Warren Belasco/著 曾亞雯、王志弘/譯(2018)。《食物：認同、便利與責任》台北市：群學文化出版
2. Eve梁郁芬 (2021)。《朝。食光:款待家人的早餐提案，手作麵包X暖胃湯品X舒食米飯，60道美好料理》台北市：悅知文化出版
3. 百香果 (2021)。《臺灣早餐地圖》。台北市：聯經出版公司
4. 國民健康署國會暨媒體小組 (2018)。營養早餐紅綠燈。台北市：衛生福利部國民健康：健康久久。
5. 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
6. 楊鎮宇(2018)台灣農業推廣協會。《食·農：給下一代的風土備忘錄》。台北市：游擊文化

圖片來源：

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