


因愛料理：食育、EQ和環境永續 的八堂課

第五堂

共好食代：綠色友善的食物正義



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

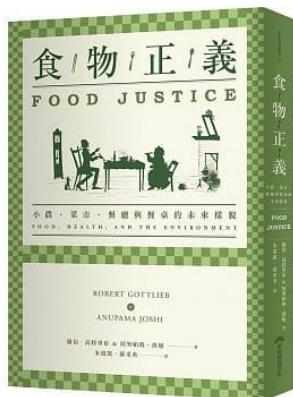
第八堂 | 里山生活的願景：環境與美學的感知生活

第五堂 | 活動目標

1. 選擇優質、乾淨、公平在地農產的經濟價值探究。
2. 工業化農業與在地農業的不同及地方創生的探究討論。
3. 藉由他山之石，探討在地風土飲食的特色與優勢。

食物代表著一個地區的歷史及住在那裏的人。光是看一個地方所生產的食物和飲食方式，我們就可以了解世界上任何一個地方。 ~卡羅·佩屈尼

自工業革命以來，以利潤為導向的工業化農業逐步取代在地農業，農作施用大量農藥、化肥、除草劑、殺蟲劑，工業化大量生產單一農作物，破壞大自然的平衡也截斷了人與土地的連結。支持在地食物系統是食物正義的核心目標，鼓勵購買在地種植的食物，可以提高在地小農的產能，促進社區的經濟活動，不必受到工業化農業和全球化食物所綁架，是發展社區經濟的重要策略，也才能為在地經濟創造價值和永續能力。



圖取自：博客來

《食物正義》中所談的概念是：「公平的對待食物系統中的每一個人，不論是生產者、農工、加工者、勞動者食用者或社區居民；尊重食物的種植方式和地點，這是關懷土地、空氣、水、動植物與自然共存共榮的環境倫理。」因為，選擇優質、乾淨、公平在地的農產，公平對待每個環節，我們才能獲得好食物。

面對餐桌上的美食，我們可曾有一刻這樣思量：為什麼是南美洲的白蝦、澳洲的牛肉、智利的鮭魚？明明冬天才有的大白菜怎麼也出現酷熱的夏季？

在未被看見的彼端，也許動物以不人道方式餵養、不顧土壤負荷的大量種植、過度捕撈魚類而造成環境浩劫。健康飲食崛起，如果想吃得健康，不僅需要關注端上桌的食物，從農地種植過程、包裝、運送，每一個食物或食材如何被對待，攸關我們的飲食安全以及每個食材背後的人權與環境影響。

關於「食物正義」您的解讀或概念是什麼呢？

為什麼我們要討論食物正義？它和我們的生活有什麼關聯？

當前的佳餚，你有思考過晚餐的產地在哪裡嗎？



鮭魚：_____



牛肉：_____



白蝦：_____



麝香葡萄：_____

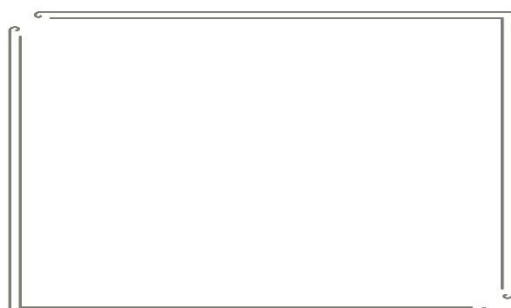
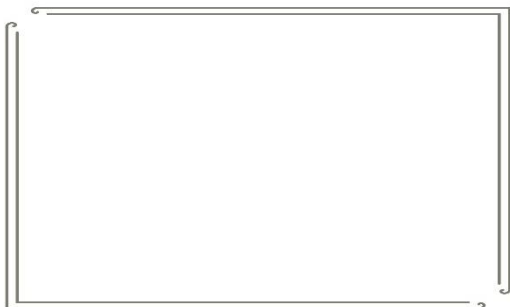


干貝：_____

尋找在地好食材

食農教育包含農林漁牧，臺灣地形地貌多變，高山與平地氣候差異大，在一年四季分明的寶島上，物產豐富、糧食富足，食物系統與土地環境需要被更友善的對待。回到生活裡，選購在地好食材是在消費選購環節的我們可以以行動力去支持，讓食物生產者與環境都有更好的對待。藉由彼此分享交流，在選購層次上有更多一面向思考與選擇。

猜一猜它們的產地可能在那裡？



尋找在地好食材

圈圈看，你知道下列哪些水果在臺灣多為進口水果嗎？



山竹



芒果



紅毛丹



楊梅



榴槿



木瓜

食物正義的概念告訴我們，好的食物從種子到土地，從環境到空氣，任何一個環節所參與的人事物都應該被公平對待與看見。正如養育孩子，生活中任何微不足道的改變，都可能影響孩子未來的樣貌，吃進肚子裡的食物也是一樣！照顧孩子的同時，每一口吃進肚子的營養，也影響著孩子。也因為如此，食育教育不應仰賴學校教導，而是可以從家庭教育的日常中學習的。

工業化農業 vs 在地農業與地方創生

工業化農業是**利用工業化、產業化、集群化的方式生產糧食、家禽、牲畜**。工業化農業的核心特點之一是單一模式，例如在大片的土地上只種植一種農作物，同時這些農田在種植過程中大量使用農藥和化肥。因為在同一片田地裡面長年累月種植同一種農作物會造成土地肥力下降，甚至長時間種植同樣的農作物，會導致某些有害物質積累且有利於雜草生長以及昆蟲繁衍，因而需要使用大量殺蟲劑和除草劑，影響環境、生物多樣性和人類健康的危機。

想一想，你認為「工業化農業」及「在地農業」的特色及其差別在哪裡？

「工業化農業」

「在地農業」

農產品價格

種植方式

碳排放量

食物轉程

其他

價格高

單一模式

低

食物轉程高，
食物風險高

價格便宜

多樣性

高

食物轉程低，
食物風險低

地方創生

地方的諸多問題引起有志青年的投入，長留農村，將當地珍貴的農業發展為永續的產業，抱著到農村開創事業的理想，描繪出全新的生活想像。

金山彩田與彎腰市集等在地農業給了我們希望，讓我們有機會學習對環境謙卑，與自然萬物共生共存；讓我們支持直接購買、在地消費、享用當季、支持小農、保護環境；讓我們重新「從心」認識農業、土地、食物與你我的關係。



沿用古老的農作方式，保持
貢寮水梯田百年的農作方法
同時保護當地特有的生態

金山彩田

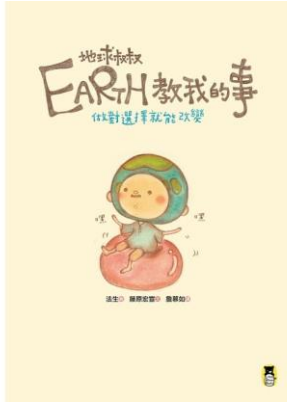
圖取自彩田友善
農作粉絲專頁



彎腰市集

圖取自彎腰農夫市集粉絲專頁

《Earth地球叔叔教我的事：做對選擇就能改變》



作者：藤原宏宣

譯者：詹慕如

繪者：法生（ほう）

出版社：小熊出版

出版日期：2019/04/17

地球叔叔46億歲，原本健康的他，卻在工業化製造短短出現百年後，健康越來越好，生的病越來越嚴重，不僅溫度上升、冰川大量融化，還有各地受汙染的河川、過度濫墾的土地、混濁的空氣、刺激的化學物質.....。我們習以為常的行為正逐一瓦解我們的地球生態，同時也侵蝕我們自己的健康。在大量生產製造以前的生活是怎麼樣的情形呢？和現在生活型態有哪些差異？

參考繪本第24至29頁，想一想：

挑選蔬菜時，你的標準是什麼？與工業化農業有什麼連結？

集體農場大量飼養家畜所造成的環境成本有哪些？

全球暖化魚源枯竭，關於「慢魚運動」，你的理解是什麼？

他山之石，探討在地風土飲食的特色與優勢

臺灣地理條件得天獨厚，物產豐饒，水果入菜、以茶入菜獨具一格；傳統節慶、飲食文化內涵豐富；飲食特色不勝枚舉。身為臺灣子民的我們，不僅應好好了解與傳承，更要把這塊瑰寶推上國際舞臺，成為臺灣之光。身為臺灣子民的你，對臺灣飲食知道多少？對其背後的文化內涵又了解多深？透過他山之石，「和食」，探討在地風土飲食的特色與優勢：

聯合國教育科學文化組織（UNESCO）2013年正式將「和食」納入世界非物質文化遺產名錄。「和食」表現了日本人敬重自然的精神。其多樣化的新鮮食材，珍視食材特有的味道，及營養均衡有益於健康的飲食習慣，和表現自然之美和四季輪換並與傳統節慶密切結合，當中的飲食習慣源於敬重自然的精神，值得我們學習。

「一汁三菜」是日本和食的基本菜色結構，除白飯以外，一碗味噌湯、一種主菜、兩種副菜。



其中魚類和味噌所富含脂肪酸、色胺酸，是血清素的原料，更是激勵大腦記憶力與提升創造力的泉源，攝取血清素的原料也是保持快樂、平衡壓力的重要方法。味噌含有卵磷脂(有活化大腦的效果，使人冷靜迅速作出判斷)、精胺酸(可恢復疲勞、強化免疫功能，維持強壯健康的體魄)，是健康與創造力的解密。

回家延伸活動

若提到日本飲食代表為和食文化，你認為臺灣味料理是什麼味道呢？哪些佳餚可以代表臺灣的風土飲食特色呢？邀請與家人一起設計你們認為臺灣味的菜單...拍照、書寫分享於社群。



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.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》。台北：早安財經。
- 2.稻垣榮洋(2019)。《撼動世界歷史的14種植物：「植物」才是操縱歷史的幕後黑手？大航海時代、工業革命、黑奴制度、鴉片戰爭.....所有歷史上的關鍵時刻，都跟植物脫不了關係！》。劉愛菱譯。台北：平安文化。
- 3.藤原宏宣(2019)。《Earth地球叔叔教我的事：做對選擇就能改變》。新北：小熊出版。
- 4.臺灣外來植物引進史<https://e-info.org.tw/node/39871>
- 5.「和食」，入選世界非物質文化遺產
<https://www.nippon.com/hk/behind/l00052/>
- 6.【公視紀實】《一粒種子~》Growth with Hope 楊儒門日記
<https://youtu.be/82f0WZ5gdII>
- 7.和食「一汁三菜」健康給力<https://www.newsmarket.com.tw/mag/7873>
- 8.孩子生活中的蝴蝶效應<https://bookzone.cwgv.com.tw/topic/details/294>

圖片來源：

財團法人光寶文教基金會、<https://www.freepik.com/>、博客來、彩田友善農作粉絲專頁、彎腰農夫市集粉絲專頁