

## 第2章

# 食農教育即是生活教育， 培養孩子擁有健康「擇食」的能力

文、圖/王麗瑜、敦化國小學生事務處



黑心食物新聞頻頻爆發的時代，出現許多令人憂慮的「食品」。透過重新引導孩子關於食物的知識、料理的能力，一同與孩子認識正確的飲食觀念，並透過雙手栽種，認識食物的原貌。敦化國小於2016年9月開創「Mini Cook田園小主廚社」，利用課後社團時間，帶著學生們到校園種菜、製作料理，從產地到餐桌，呈現大口品嚐美味營養料理時的滿足微笑！

敦化國小位於臺北市東區核心位置，民國47年建校迄今六十年，由於歷任校長和老師們的努力，加上家長的高度知識水平與認同，校務推動順利，被視為明星學校。學校致力於追求快樂、健康、活力、卓越與創新，以期成為一所科技與人文並重、國際化與本土化並行的都會型學校。

敦化國小是臺北市學生人數最多的學校，全校人數直逼三千人，目前採用4校聯合供餐的模式，由同是松山區的健康國小中央廚房製備，再送至其他學校。過去有師長發現，4校學生每天吃剩的青菜總量達50公斤，顯示小朋友頗為挑食。老師會幫低年級的學生打菜，而且

要求他們把蔬菜吃完；但學生升上3年級後，可以自行打菜、卻不選青菜；尤其學生們最喜愛星期三的特餐，因為都是義大利麵類的餐點。

根據兒童飲食習慣調查報告指出，臺灣的兒童飲食不均衡偏食多、討厭蔬菜，將零食、飲料當飯吃，兒童口味重鹹，而高油、高糖飲食也反應在孩子的體位上，平均每四名學童就有一人過重或肥胖。肥胖除了容易造成代謝和心血管疾病，還曾有肥胖兒童十多歲就出現氣喘和憂鬱症等問題。

校長柯文賢為解決學生挑食的問題，於105年設立小田園，讓高年級生種植蔬菜，並成立社團推動食農教育。除了實際體驗務農的艱辛，亦能認識「真食物」，了解自己的食物、食材與身體的關係，理解農作物從產地到餐桌的過程，進而培養「惜食、不挑食」的觀念。



## 各領域專家，推動食農教育

Mini Cook田園小主廚社，在柯校長與家長會的支持下於105年9月成立，特別邀請具有食育經驗的團隊-迷你酷食育工作室來帶領，迷你酷食育工作室延攬了臺灣各界的營養學家、廚師群、食農專家以及教育工作者，透過樊欣佩老師與王麗瑜老師結合各領域專家，規劃出一堂堂不同面向課程，帶給學生最完整的食農教育，懂得食物的來源，更能感恩與珍惜大地。



透過五感體驗及科學實驗，學生更能懂得分辨食材間的差異與特性。

## 飲食-農業生產與環境

以十二節氣為規劃主軸，一步步的認識屬於我們臺灣的季節變化。每學期初，老師帶學生到敦化國小田園，讓他們親手種下當季作物，並學習如何照顧它。過程中遇到多次的颱風，讓學生的心血功虧一簣，除了天災外，更會遇到蟲害的問題，透過社團帶著孩子們認識菜園中遇到的情況以及解決方法。有次王麗瑜老師拿了一顆香氣十足的草莓到教室，但仔細一看怎麼這顆草莓坑坑洞洞的，原來這不是市場的草莓，而是學



過程中，不斷的遇到颱風侵襲、蟲害，但也因此學生更加了解食材的得來不易。能順利豐收，學生皆很開心。

期初在敦化小田園所種下的草莓結果了呢!因為沒有加任何農藥，又甜又新鮮吸引許多蟲前來朝聖!為了預防蟲以及病菌的侵襲，邀請到園藝專家采家老師來帶著學員認識各種常見的害蟲，並對症下藥，針對不同的蟲或者病菌做配製，像是蚜蟲可以使用花椒、大蔥或者辣椒...等來預防，而稀釋後的米醋或小蘇打粉就能有效治療病菌。真正經歷過農業生產的過程，學生才更能體會到每個生命的成長，都是美妙與脆弱並存的。同時也感受到食物得來不易，懂得更加珍惜食物。



透過尋寶遊戲，帶學生認識自己學校的小田園。

## 飲食-健康料理

用自己悉心栽種出來的菜，烹煮成一道道料理，顯得格外好吃。在敦化小田園中，有一樣作物直挺挺的，原來是孩子們種的芥藍菜!約一個月內採收的芥藍菜是最鮮甜、苦味最低。芥藍菜是學生公認較不被接受的蔬菜，但將鮮甜的芥藍菜打成汁，混入麵粉中做成造型麵條，發揮一點小創意，就可以讓料理變得更有趣，學生也大大提升接受度。

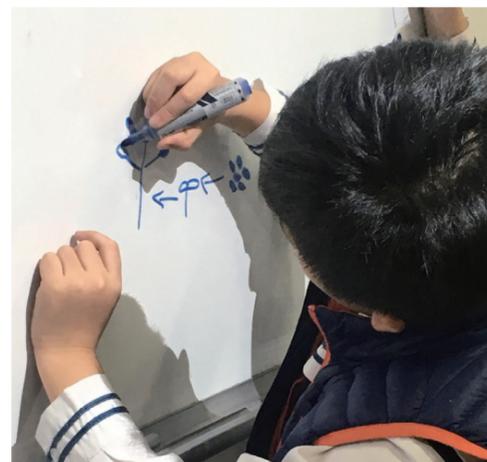
有位學員，算是個挑食孩子，在家中幾乎只吃零食，讓家長很煩惱，自從參加了社團，透過認識食材，享受料理過程，愛上吃食物的原味，並且開始關心食材，主動去小田園照顧作物，享受與自然為伍的時刻。家長也覺得很奇妙，原本用了各式各樣的方法去誘導孩子吃蔬果都不見效果，但透過手作料

理，學生們反而主動要求去市場買蔬果回家料理了呢!



從小學會正確的使用廚具，更能體會做料理的樂趣，以及懂得照顧自己。

## 飲食-生活與文化



從種籽開始認識、種植，並回顧與記錄食材的成長歷程。



由王麗瑜老師帶領學生做整地工作，以利作物生長。

課程中也融入各國家不同的飲食文化，帶領學生做料理的小旅行，跟著味蕾去旅行，品嚐世界各國料理的特色，體驗多樣的飲食文化。認識世界三大菜系：中國菜系、法國菜系、清真菜系，小廚師先從臺灣出發，認識我們臺灣在地特色，擁有良好的地理環境，氣候溫熱多雨，因此物產豐饒、種類繁多。而臺灣引以為傲的米食，經過用心栽培與改良，更是美味可口，華人的節慶中可看到各式米食料理，帶著學員探索各料理的由來與寓意，感受臺灣飲食文化與精神，融合食材的真滋味。

## 飲食-聰明消費

食農不僅僅只有蔬菜、農作物而已，肉品與食安的議題更是不可忽略的一環，社團跟財團法人中央畜產合作，帶學生認識優良肉品標章，亦從食安五環切入，了解如何聰明健康消費，並帶入生態保育的議題，亦結合了料理科學課，認識食品添加物的危機與食材特性，讓食農教育更豐富。

## 學期末田園小主廚大展身手

每學期末，Mini Cook田園小主廚社皆會舉辦盛大「成果發表會」邀請校內主任、老師以及社員的家長來享用小廚師們的料理並分享這學期所學。透過老師的引導，從前置作業的選定菜色、製作菜單，社員互相討論本學期認識的食材特色與營養，希望能製作最營養健康的料理。發表會當天在有限時間與社員共同完成多道多份的料理，並快速從廚師轉換為服務人員，接待貴賓入位，上台介紹今日料理特色，並端上手作料理，最後一起收拾復原工作，就如舉辦餐會的模式與流程。透過成果發表會，除了能使學員們複習本學期所學，更能習得團隊合作的意義。

在訪談中，社員們對於Mini Cook田園小主廚獲益良多，2年級虔伊同學以及4年級子宜同學表示很喜歡透過課後社團時間，用不同的小技巧來製作料理以及更加認識我們所吃下的「食物」，回家後分享給家人，課餘時間也會與社員分工照顧小田園，享受作物成長的喜悅。許多家長也回饋，學員回家後會更加注意自己吃進什麼，並跟家長們討論。

這一堂堂的社團課，已在學生心中埋下了一顆種子。想帶給學生的不只是廚藝以及園藝的技巧，更重要的是，讓學生擁有「擇食」的能力、「珍惜」的心。在充斥著加工食品的大環境下，培養學生愛做菜的心，一生懂得照顧自己。



與民間力量合作，共同推動臺灣食農教育。

## 民間與校內力量結合，推動臺灣食農教育

除了運用課後社團，敦化國小亦跟不同單位合作，不定期籌辦校園食育活動，藉由寓教於樂的闖關遊戲，認識聯合國各項環境永續發展目標、瞭解保護自然資源的重要性，同時建立正確的飲食觀念、避免浪費糧食，以收食農教育之效。

敦化國小柯校長表示敦化國小雖僅投注短短兩年時間，其成果可說有目共睹。期望先透過課後社團以及不定期食育活動，循序漸進納入正式課程中。校內老師有許多課程要進行，強行的加入亦會造成老師的負擔，希望藉由校外專業團隊，與校內師資共同合作，帶給孩子更完整的食農的學習經驗，培養學生愛惜食物、均衡攝取的良好習慣。



透過闖關遊戲，建立正確的飲食觀念。

### 學校小檔案

**學校名稱：**  
臺北市松山區敦化國民小學

**所生產的作物類型：**  
季節作物以及香草植物。  
(1)春季:青椒、聖女番茄等  
(2)夏季:空心菜、油菜、小白菜、青江菜等。  
(3)秋季:各式萵苣、青江菜、芥藍等。  
(4)冬季:草莓、高麗菜等。  
(5)香草植物:芳香萬壽菊、迷迭香、薄荷葉、紫蘇等。

**聯絡方式：**02-27414065

**聯絡地址：**10551臺北市松山區敦化北路2號

**學校網址：**  
<http://www.thps.tp.edu.tw/bin/home.php>

