

運動」、「結合學校教師及推廣教育人力，提供多元食農教育教材」、「鼓勵在地飲食文化傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促進國人理解農村特色及農業文化，實踐國產農產品消費及健康飲食生活」及「建立食農教育資訊整合平臺，強化消費通路標示國產農產品，提升消費者對國產農產品之認知、信任及支持」，顯見全國各界對於食農教育的重視。

據此，本場積極配合執行透過對飲食及農業關懷，認識從產地到餐桌、從生產端到消費端等相關知識之宣導活動，以培養國人正確的飲食習慣。本場分別舉辦3場次《食農教育講座》，特別與長期致力於親子料理的迷你酷食育工作室(Mini Cook)合作，以衛生福利部國民健康署新版「每日飲食指南」為原則，將食物6大類(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類)之飲食建議份數，依據「我的餐盤」圖像，設計成便當型式，運用口語化的方式讓學員牢記，如飯菜一樣量、肉類一掌心、水果一拳大、早晚一杯奶、堅果一小把。

活動設計除了營養教學外，並依講座的不同場域，設計食育小旅行(在地食材)的圖示介紹，如新北場·三芝美人腿·茭白筍；桃園場·飄著芋香的珍珠·新香米；新竹場·樹上的黃寶石·甜柿與不起眼的黑鑽石·仙草等。並由講師說明「我的餐盤」組合範例，分享



▲新竹縣新埔鎮農會「新農民市場」展售最低食物里程的新鮮蔬果，都是由當地農友當天採收、包裝、自訂售價、列印標籤後上架。

如何挑選國產新鮮食材，最後再由學員們分組進行「我的餐盤」的菜單設計，給予便當主題、便當故事及不同料理名稱、作法。

藉此，讓學員們感受到共同料理及共食的樂趣，也能選擇在地、新鮮、多樣化的食物來設計菜單，不僅是最低食物里程，也符合產地消費的精神，更期待學員們能推廣讓小朋友從特色便當中對真實的食材產生興趣，喜歡吃食物而非食品，並能充分滿足每個人均衡營養的需求。本場特刊第49號「食農教育小故事-校園篇」一書，亦呈現該次講座活動成果，如有需要可於國家書店、五南文化廣場、博客來網路書店購買。



▲依據「我的餐盤」設計具有主題性的特色便當。



▲本場特刊第49號「食農教育小故事-校園篇」。