

## 建構食育教育推展的多層次經驗， 以育德國小為例

新北市樹林區育德國國民小學教師兼學務主任 陳至章

### 前言：食安問題與飲食知識的建構

「民以食為天」，過去眾人對於飲食的重要性著重於延續生命、每日溫飽，採用的食材多以就近取材，可得性便利為主。隨著國際貿易的交流發達，過去因地緣受限的食材隨著交通的發達來往交流，大大提升取得便利性，對於飲食的注重開始強調精緻性與高附加性（李里特，2010）。然而自2010年後期爆發的一連串食品安全問題，諸如調和油的商品標示不全、摻入三聚氫胺的毒奶粉、地溝油的劣質再利用、隔年再賣的冷凍月餅等等案例讓國人對於飲食安全的重要性愈加重視。醫療體系研究結果發現洗腎及大腸癌長年位於國人癌症及致死率前三，專業人員如醫師、營養師等大聲疾呼食安問題的重要性，盼能引起國人持續關注此一議題。學校裡與食安知識相關的課程莫過於健體領域，雖然版本各異，但其精神大致相同。例如中年級健體領域在課程中安排了營養素的認識、正確飲食的認知；高年級也編寫了食物標示的閱讀與加工食品的分辨等等，對於指導學生能對於攝取的食物有正確的認知具有其重要性。而現行課程中所提到的知識是否就是我們需要推展的食育教育？筆者希望能以自身推展相關業務的歷程，分享育德國小所建構的食育課程經驗。

### 壹、國外食育課程的借鏡

#### 一、各國食育課程

食育教育的許多文獻探討都提及日本，因為日本算是目前各國在食育課程推展中唯一將食育入法者。不過早在1995年美國就提出「食用校園計畫」（Edible Schoolyard Project, ESY），鼓勵學校設立學校農園，

指導學生種植可食作物（姚瑜瑛，2017）。其精神與新北市近年推展的校園食農、可食地景一致；英國將學生能自行烹調食物列為國民教育的基本能力之一，自2014年開始要求小學畢業生每人要能夠學會並實際烹煮20道料理才能畢業；瑞典則是讓學生接受「家庭與消費者知識」透過課程學習食材採購、料理準備、飲食均衡等課程內容（張瑋琦，2011）。由此可知，各國對於食育課程的推展有普遍共識，不管是透過校園地景、教學課程等都希望學生能對於飲食有正確的認知。

日本在2005年透過政策立法，將食育課程採融入式進行教學，讓全體日本國民對於飲食有更深的重視。「食育基本法」的訂定將「食育」課程納入學生環境教育的課程內（陳建宏，2005）。甚至是在正式課程以外，讓學生能利用農事體驗、營養午餐、環境整潔等方式增進飲食素養，從而達到健康飲食，奠基國民良好身體素質（朱芷君，2007）。這裡的飲食素養，包含學生在經過食育課程的教學後對於食材從栽種生產、產銷運送、產品標示、烹調差異、攝取差異，以及食用差異等過程所遇到的問題與困難能具有思辨的能力。以此為教學內容，讓學生設身處地去面對每日要吃到的肚子裡的食材。由此可見，日本重視的食育已成為德智體群美五育以外的第六育。筆者認為，若這些飲食素養或食育課程能從小扎根，孩子長大之後對於食品安全的重視將更能落實在生活之中，或許前幾年這些驚世駭俗的食安問題將不會如此嚴重。

## 二、食育的理念

食育（syokuiku）一詞的提出，最早可追溯自日本養生專家石塚左玄在其著作《化學的食養長壽論》提出。他認為「體育、智育、才育即是食育。」從源頭來看，食育是眾人生存的根本，也是智育、德育及體育的基礎。透過日常實踐來獲取飲食知識與飲食能力的教育是必要的，以此為手段方能達到培養健康國人的目標（王小鶴、陳冬梅，2010）。有關食育內容，石塚左玄也提出以下論點：

### （一）身土不二

亦即風土食論，身體與土壤密不可分，強調食材應選擇當地種植的作物或農產品，若是當地盛產作物，代表其環境適合種植，食用起來最健康。

### （二）食本主義

此即食物至上論，「食為本，體為末，心為最末」，食是身心健康的根本，也是造成疾病的原因；飲食攝取不均衡、選擇不適當，都會使人生病。想要有潔淨身體，必須先擁有潔淨血液，所以應食用健康的食物。

由此可知，若是我們在課程中能將這樣的觀念傳遞給學生，學生能落實於生活中，可預期未來國人健康將有所提升。

## 貳、國內食育教育現況

國內各研究者對於食育教育抱持不同觀點，其研究結果多元且廣泛，可由文本及跨域研究來探討。

### 一、教學文本與課程內容分析

周雅雲（2014）以教學文本的角度進行內容分析，將康軒、南一及翰林三個版本共六冊的健康與體育課本參考九年一貫課程綱要健康與體育領域「人與食物」主題軸，統計出各版本教科書內出現的食育內容及版本差異。將食育內涵分為「食品安全」、「均

衡飲食」、「飲食文化」，以及「低碳飲食」等四個議題，其中每個項目又再細分四至五個子題探討。周雅雲的研究發現，三個版本中都是「均衡飲食」議題出現最多，「飲食文化」次之，第三是「食品安全」，而「低碳飲食」被提及次數最少。

黃旻瑛（2013）於健康飲食課程的設計中分析了康軒、南一及翰林三個版本共六冊的健康與體育課本中有關健康飲食的單元及目標，發現三個版本皆重視六大類食物、食物營養素、選擇均衡飲食等，對於外食、加工食物、零食或速食等則是較少被提及。

曾千惠（2014）研究食育教育的內涵指標建構，透過文獻分析與探討將食育教育的相關概念分析為四個構面，透過研究者以問卷調查加權後依序為「飲食的認知」、「飲食的行為」、「飲食的社會責任」及「飲食的文化」。在研究中強調食育教育，應優先指導學生建立對於正確飲食的認知，再透過情境與策略鼓勵學生展現正確的飲食行為。

綜上，食育內容分析廣泛，且結合教育現場。未來或可成為教學者在相關議題及教學上的思考；並提醒教師應關注學生最常攝取的加工食品或速食；也讓我們反思飲食的社會責任或許也是需要指導學生的一環。

### 二、跨學科的相關研究

部分研究者認為食育教育不只著重在飲食，而是透過與飲食議題的接觸，從而建立學生與「食」的經驗與知識，例如透過與飲食議題的接觸後擁有休閒娛樂、地產地銷、愛惜糧食、土地保育、健康促進等知識與技能的統整課程。顏建賢等人（2011）；曾慶玲、李秀靜（2013）認為食育教育可以從家政教育著手，如家政課程的「家庭共食與烹飪學習」、「低碳飲食與環境保護」等面向進行指導。

筆者認為食育課程不僅建立在「知道吃什麼」的飲食教育或是「認識這是什麼」的

## 焦點話題 >>>

營養教育。完整而全面的食育教育應該由學校行政端與教師端共同結合資源與教學，打造多層次的食育教育。以本校為例，結合「食農教育」讓孩子在耕種體驗的過程，不僅攝取到體內的是自然農法無毒的作物，更從付出勞力的過程中，培養對土地與作物的感謝之意。另外，由於學生一週有5頓午餐在校內用餐，推展食育課程的過程應該結合營養午餐的質與量，達到全面提升的效益，以下茲就相關面向進行論述與分享。

### 參、多面向的育德經驗

#### 一、食農教育：育德蔬活園

育德過去在食農教育的推展較為貧乏，與食農相關的課程僅有自然與生活科技領域內的植物觀察課程，對於學生來說，學習經驗較為受限。然校內的先天環境得天獨厚，有豐富的地下水筏基，以及後山蓋淡坑自然湧出的豐沛泉水，為本校打造生態菜園立下良好基礎。106年在一次校內整修完畢後發現諸多的工程廢土未能清運，考量其利用性便決定結合校內筏基及校外山泉水資源，關建屬於育德的生態菜園。現任校長林朝隆先生及地方人士的積極奔走之下，育德蔬活園於107學年正式啟用，初步規劃21畝小農田，提供給全校16班每班一畝外，也提供給有興趣的教職員工作為食農體驗區。各班教師指導學生於蔬活園內栽種萵苣、紅蘿蔔、九層塔、香菜、洛神花等蔬菜。低年級學生透過沙拉製作，品嚐奶油萵苣的天然原味；中年級學生則藉著洛神果醬製作，觀察到天然果醬的顏色並不鮮豔，品嚐後發現市售果醬額外添加許多香料與色素；高年級學生則是在採收根莖類作物後烹調蔬菜咖哩。學生在實際栽種的過程，才發現親手種出農作物需要非常長的時間，由於沒有農藥與化學肥料，作物不僅被蟲蛀咬，長得歪七扭八更是常有的事。經過蔬活園的體驗課程，孩子深

刻體認到過去老師說的「粒粒皆辛苦」到底有多辛苦，也培養了孩子對食材惜福與感恩的心。

#### 二、飲食教育：禮食飲食教育課程

本校107學年度經新北市政府教育局推薦，與青潭國小成為本市唯二食育教育示範校。飲食教育課程的素材來源由禮食公益飲食文教基金會提供，將常見食材分為12大主題，包含澱粉、蔬菜、雞蛋等，每個主題仿照日本食育課程，採融入式教學。例如雞蛋主題中，將蛋的外觀與人藝領域結合，引導學生製作蛋殼勞作；將加工蛋的製作過程與自然領域結合，引導學生製作醋蛋；更有年段老師共同備課，將蛋的重量與數學課程結合，指導學生觀察一斤蛋到底有多少……。光是一個蛋的主題，學生與老師在各個領域內都能反覆接觸，能具有普遍的認知。原先規劃每學期10堂的融入式教學時數，沒想到讓老師大呼課程太豐富，需要更多的時間教授完畢，也算是始料未及。

在與禮食公益飲食文教基金會的接洽過程中，筆者發現基金會對於食育課程的想法相當全面，除了提供教材與教案外，更安排營養師進行教師增能工作坊，讓老師不會在授課時無所適從。而食育課程的規劃也不僅包含食材的認識，更包含了餐桌禮儀、餐具使用、分享共餐，甚至是認識產地產物、碳足跡與食材運銷、營養成分標示的閱讀等等。該會甫與教育部國教署簽署三年百校的合作備忘錄，有興趣的學校可以多加留意專案的申請方式，透過外部資源的引入，結合校內教師的共同備課，轉化為屬於學校自己特色的食育課程。

#### 三、營養午餐：質與量的革新

為提升本校學童用餐品質與用餐內容，學校每學期透過午餐推行委員會定期檢閱午餐菜單，食材採購上也配合四章一Q政策，希望能達到採用本地食材的食育精神。由於

採購四章一Q會導致食材支出費用提升，藉由午餐委員會與家長會的密切研討，本校將於108學年度同步調漲部分午餐費，由現行的40元調漲為50.5元，期望未來在用餐種類與品質皆能有所提升。與石塚左玄的食育精神相互呼應，我們從源頭把午餐的食材把關好了，孩子的飲食內容自然會得到一定程度的提升，健康也隨之而來。不僅如此，學校積極安排校廚成長課程，鼓勵校廚積極進修，參與衛生局定期舉辦的相關研討活動。今年6月，本校校廚與同仁參與禮食公益飲食文教基金會舉辦之「2019Super校廚大賽」，榮獲全台第四名佳績，在準備整個賽事的過程中激勵了校廚阿姨的榮譽與工作熱忱，參與競賽過程中，校廚阿姨所改變的烹調方式連帶讓學校午餐變好吃，廚餘量的減少也是始料未及！

#### 四、食育教室：打破只看後腦的共餐模式

學校用餐模式受限於教室內的座位安排，大多以行列式為主，所以學生用餐時最常看到的前面同學的後腦。但這樣的用餐經驗與在家用餐截然不同。因此，學校若有空餘教室，可以藉由空間再利用營造食育教室，讓學生可以面對面用餐，讓吃飯變成一件可以分享日常生活與喜悅的事。育德將閒置空間規劃為食育教室，安排大餐桌讓同學面對面共餐。在用餐前，學生需要透過3-5分鐘瞭解今天午餐的菜色內使用了哪一些食材？取餐量及六大類食物攝取量是否符合「我的餐盤」規劃？用餐後，讓學生自行清洗餐具，將餐桶回收，表示對校廚的感謝之意。

### 肆、結語

#### 一、新北在地特色

目前各縣市對於食育教育的推展雖無相關規範，但已有起步。以新北市為例，教育局曾統一編撰「新北處處好食材·當地當季

好健康」的食育手冊，內容包含新北市特色食材介紹，從產地開始瞭解食材，除了營養成分，也包含食材應用與烹調成果的介紹。除此之外，局端近年推展諸多食農教育主題活動，如跨校農事交流、可食地景營造。此皆相當符合日本正在推行的食育教育精神—風土食論與食本精神。學校現場教師可針對前述手冊或跨校資源當作指導學生食育課程的入門磚。

#### 二、由食農到食育

各校近年的魚菜共生到生態農園皆是食農課程深耕的結果，然而實際看來，魚菜共生或生態農園的課程，其實有部分學校僅淪為裝置藝術，我們能不能或者敢不敢讓學生真的透過烹調來吃下自己種植的作物？育德推展生態農園的經驗告訴我，只要在老師與家長的合作下，生態農園的作物當然可以是孩子餐桌上的佳餚，而且完全無任何農藥或添加物！我們期待未來的食農課程將可以是從產地到餐桌，學生實際體驗後再抱持感恩的心享用自己栽種甚至是烹調的料理。筆者認為理想的食育課程內應該包含食農課程，讓「食」與「農」能在教學現場相輔相成。

#### 三、由領域到素養

在呼籲學習素養的今日，筆者認為食育教育應是多面向環環相扣而成，而不是以過去健體領域的課程來看待食育教育。育德從農園、食材、課程、校廚、硬體以及外部資源引進等環節皆用心投入，我們希望一週五餐的用餐過程中，能讓孩子瞭解食之重要，甚至在實施的過程，讓孩子實際解決碰到的問題。透過農園的體驗課程，孩子學會惜福了；食材的少加工，孩子的成長正常了；課程的實施，孩子的態度改變了；校廚的精進，孩子覺得午餐好吃了；硬體環境的改善，孩子覺得在學校吃飯有趣了。育德的這些改變筆者認為可以算得上是真正的五星級營養5餐！我們期望在各界開始廣泛討論食

## 焦點話題 >>>

育教育以及食農教育的此時，透過本次經驗分享，讓更多教育伙伴投入食育教育的行列！

### 參考文獻

- 王小鶴、陳冬梅（2010）。重視食的教育。遼寧行政學院學報，12(5)，139-140。
- 朱芷君（2007）。食育革命-日本小學生的微笑餐桌。康健雜誌，101，242-245。
- 李里特（2010）。食育：國民素質教育的新課題-兼議傳統食品產業化與標準化。中國標準化，2010(9)，20-22。
- 周雅雲（2014）。國民小學健康與體育教科書食育內容分析研究（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 姚瑜瑛（2017）。國中生食育教學研究（未出版之碩士論文）。明道大學，彰化縣。
- 張瑋琦（2011）。鄉村綠色飲食指標建構之研究。鄉村旅遊研究，5(2)，51-69。
- 陳建宏（2005）。日本「食育基本法」之概要 [http://ebooks.lib.ntu.edu.tw/1\\_file/COAEY/030244/0244.pdf](http://ebooks.lib.ntu.edu.tw/1_file/COAEY/030244/0244.pdf)（檢索日期：2019/06/10，17：13。）
- 曾千惠（2014）。食育內涵指標建構之研究（未出版之碩士論文）。景文科技大學，新北市。
- 曾慶玲、李秀靜（2013）。當家政遇上食育。中等教育，64(4)，86-108。
- 黃旻瑛（2013）。健康飲食課程實施對國小學生健康飲食知識、態度及行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
- 顏建賢、曾宇良、張瑋琦、陳美芬、謝亞庭（2011）。我國食農教育推動策略之研究。農業推廣文彙，60，69-86。



中年級學生  
準備煮洛神花醬



本校落成之食育教室，  
未來學生可在這共桌共餐



低年級學生利用蔬活園種植之  
奶油萵苣製作生菜沙拉



本校蔬活園接待外賓互動情形



本校學務主任及校廚參與  
2019SUPER校廚大賽獲獎