

學校推動食農教育的目標與策略

新北市林口區林口國民小學教師 張憲庭

壹、前言

食農教育法草案已於2018年底經立法院一讀審議通過（立法院，2019），距三讀通過並施行指日可待。若能順利立法通過，未來相關工作將由農委會輔導處負責，其法案內容與教育部、衛福部及環保署都相關，內容包含學校營養午餐4章1Q的政策，融合學校教育、家庭教育跟社會教育、農產品安全、農產品加工到後端行銷等。

然而，食農教育的推動可說牽涉層面甚廣，宜有全面性、系統性的規劃，除了應有立法的支持外，還需要政府部門政策的擬訂，及各級單位執行與整體配合，才能有效達成預期的目標（陳伯樟，2015）。有鑑於此，本文從學校推動食農教育的基本理念出發；論述食農教育的教學內涵；並逐一探討學校推動食農教育的策略，期能提供教育界人士做一參考。

貳、食農教育的基本理念

民以食為天，攝取食物是人的本能，似乎吃是不學自通的本事。可是由於社會和科學技術的發展，人們發現吃飯已經不再只是填飽肚子那麼簡單，因為不良的飲食習慣，所引起的疾病問題、飲食安全問題、食品傳統與文化的傳承問題等等，都使得許多有識之士，對於食農教育的必要性開始關注（李里特，2010）。因此，分別就食農教育的意義及目標說明如下。

一、食農教育的意義

有關食農教育（food and agriculture education）的意義，董時叡（2015）參考義大利慢食運動（slow food movement）及日本食育運動（shokuiku），認為食農教育是一種，藉由親手做來學習的體驗教育過程，學習者經由親身與食物、飲食工作者、動植物、農業生產者、自然環境和相關行動

者互動之體驗過程，學習耕食的基本生活技能，並認識在地的農業、正確的飲食生活方式和二者所形成的文化，以及農業、飲食方式與生態環境的關聯性。

鍾乙豪（2017）則認為食農教育即食育，藉由體驗教育強調人與土地的連結，實現從產地到餐桌，並達到吃食物少吃食品的健康永續概念。因此，食農教育是體驗教育的一部分。此外，食農教育涉及的面向甚廣，除了強調獲得食品安全營養知識、強化民眾重視在地農業，也重視累積與食有關的實際經驗知識，藉以提升個人選擇適當食物的能力，並進而擁有健康的飲食生活（顏建賢、曾宇良、張瑋琦、陳美芬、謝亞庭，2015）。

綜合上述，食農教育的消極意義，是培養學生具備正確的飲食知識、低碳食物的里程碑觀；透過飲食學習，培養健康個體，並促進友善環境等飲食理念。其積極的意義，則是實踐健康的飲食生活，善用自然資源，保護人類生存的自然生態環境，以促進飲食文化傳承，達成學校落實食農教育的目標。

二、食農教育的目標

食農教育的目標應涵蓋飲食、農業、生態、營養、文化等五大面向的整合教育，其核心價值為環保、永續、正義（陳昊安，2015）。而在日本2005年所提出的食育基本法（The Basic Law on Shokuiku）中，則指出食農教育的目標涵蓋下列七項：1. 促進家庭食育；2. 促進學校或護理學校的食育；3. 促進提升社區飲食習慣的方法；4. 擴展食育促進活動；5. 促進農產品與消費者間的互動；6. 支持在地食物文化活動；7. 提供飲食安全、營養和其他飲食習慣的研究

焦點話題 >>>

與資訊，並促進國際間的交流（Miyoshi, Tsuboyama-Kasaoka & Nishi, 2012）。綜合上述，食農教育的目標，如圖一所示，並分述如下：

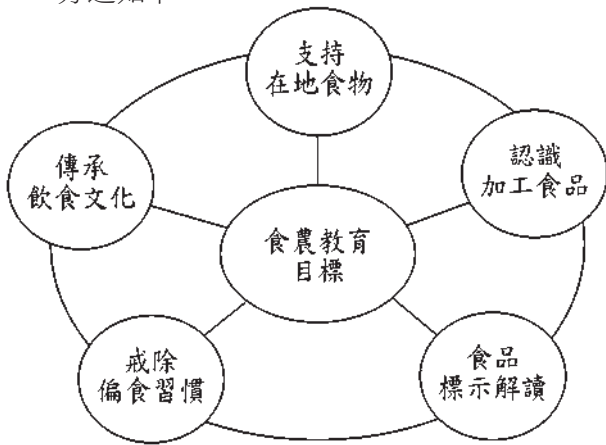


圖1 食農教育目標圖
資料來源：作者自行繪製

- (一)支持在地食物：係指學校透過簡介或校外教學方式，讓學生認識學校附近與鄰近鄉鎮的農特產，藉以提升學生對在地農業發展的關懷。如使用在地食材或在地生產的農產品，例如稻米、韭菜、高麗菜或雞蛋等製作壽司、韭菜盒子、水煎包等餐點，藉以培養學生支持在地食物，並實踐低碳飲食理念。
- (二)認識加工食品：食農教育除了支持在地食物之外，在實踐的意涵上更隱含了「吃農業食物」的意義，主張盡量吃農業生產出來的食物，減少食用過度加工或加了大量化學添加物的工業食物。由於現代人的食物大多來自農產品，飲食健康的重要基礎就是健康的農業，若常常使用含有大量食品添加劑的加工食品，對於生長發育有極大不良的影響。
- (三)食品標示解讀：由於便利商店與大賣場的普及，我們可以輕易在日常生活中，發現標示有營養成分表的食物，舉凡麵包、餅乾、飲料、冷凍食品到營養補充品等，食品上面皆有營養成分的標示，學生若能習得閱讀食品的成分、營養

標示與有效期限等，則能從餐廳或商店中，選購合乎食品安全標準的食品。

- (四)戒除偏食習慣：根據統計我國因學生的偏食，每年有二千零四十噸的廚餘產生造成浪費（釋惠敏，2017），也因偏食而造成體位異常。健康飲食的觀念及習慣需從小培養，所以在學階段實施食農教育，透過與食物生長的环境互動、體驗式的課程，對學童健康飲食的培養具有良好的影響，以戒除不良的偏食習慣。

- (五)傳承飲食文化：食農教育不僅是營養指南，還包括所有飲食相關的文化、知識、生活習慣、飲食安全。並以科學的營養知識普及大眾，維護傳統良好之飲食文化、確保食品安全性、以及提供資訊交流管道，幫助國民實踐適當的飲食生活。傳承本國國情的飲食文化，透過各種形式，讓國民養成良好的生活習慣。

綜合上述，學校推動食農教育的主要目標，除了支持在地食物，充實學校的飲食教育相關內容外，學校的飲食教育在實際作為上，如充實學校的供餐，活用地地食材、強化米飯供應等，亦應加強並促進學生與生產者的交流，及拓展農林漁業等體驗的教學活動，以推動並傳承飲食文化等範疇。

參、食農教育的教學內涵

食農教育的對象包含幼兒園、中小學學童、國高中生到大學生，甚至廣大的消費者都是教育的對象，其實施的場域則是從家庭、校園、餐廳、賣場、社區到農場都可以進行。周雅雲（2014）曾透過內容分析法，分析我國現行國民小學一至六年級，健康與體育學習領域教科書，最後將食農教育的教學內涵，區分為：1. 食品安全；2. 均衡飲食；3. 飲食文化；4. 低碳飲食等四個層面，今將其分述如下：

一、食品安全層面

根據研究發現(Allen & Guthman, 2006)，校園午餐的飽和脂肪和鈉含量，已經大大的超出了飲食指南的規定。學校餐食計畫的最初之目的，是要讓學童有足夠的營養，但現在卻得擔心孩童吃進了許多「錯誤」的食物。因此，食品安全層面，包含食品選購原則、飲食安全衛生、加工食品及添加物、食品運送與保存等，都成為目前學校教育的重點。

二、均衡飲食層面

均衡飲食是指選擇多種類適當分量的食物，以提供各種營養素和恰當熱量去維持身體組織的生長，增強抵抗力和達成適中的體重。然而營養是健康的根本來源，為了維護人體健康，就必須攝取足夠的六大類食物，來均衡我們人體所需的營養素。因此，達到營養需求、健康飲食原則、飲食與運動及食物組合等，亦成為食農教育的重點。

三、低碳飲食層面

我們在市面上看到的食品，常常是從世界各地進口而來，這些產品出口的處理、包裝、運輸等都消耗大量能源，從產地到餐桌的歷程相當漫長，進而提高食品安全的風險，國際間遂衍生農業生產及消費在地化的倡議。學童對食物的認識就像一張白紙，若是沒有家庭或學校為學生把關飲食的品質、教導認識飲食的安全與健康的關係，學生很容易淪陷在人工製造、色香味俱全的垃圾食物中。

四、飲食文化層面

飲食文化是有關我們飲食活動的內容，及其各種表現形式的總稱。它是人類的物質生活與精神生活的有機結合，包括飲食資源的開發、利用和消費、飲食禮儀、習俗的形成和演變、飲食風情和特色。在教學時，利用不同國家的食物呈現與飲食習慣，讓學生去體驗與了解，進而去探討背後的涵義，同

時讓學生去比較與了解，不同飲食文化的所帶來的影響。

綜合上述，食農教育不是狹隘的農業教育，食農教育的教學內涵，所牽涉面向從個人層次的飲食健康及品格陶冶，到社會互動與環境關懷；從地方知識傳承到全球飲食文化互動等。因此，除了透過活動認識與學習，良好的飲食習慣外，更應以促進國民身心健康、建立正確食育的生產與消費關係、形塑良好的飲食文化，以及虔誠對待食物的恩賜(陳伯樟，2015)。

肆、學校推動食農教育的策略

食農教育的推動已成為教育領域的新興議題，臺灣對於食農教育的關注程度逐漸提高，不少校園單位也開始著手進行食農教育的融入式課程，在食農教育推動的歷程中，首先應以食育的推展為重點，先讓學生和消費者了解食材、食品來源的安全性，其次再透過農事體驗、廚藝體驗激發學生對自然環境與食物的好奇心，進而主動關懷食物的議題。茲就學校推動食農教育的策略分述如下：

一、瞭解學校本身的特色項目

所謂知己知彼，百戰百勝。學校在推動食農教育的過程中，首重學校本身特色的瞭解與分析，亦可應用SWOT分析策略，找出學校推動食農教育上的優勢(strengths)、劣勢(weaknesses)、機會(opportunities)與威脅(threats)點，它原本是企業經營中的一項重要的企業自我檢核策略，但是將它應用到學校推動食農教育上的情境分析上，確實也能給予我們提供一個有效而明確的思考方向。

二、規劃具有特色的食農課程

食農教育之目的在於透過教育手段如融入課程教學、體驗實作、演講參觀活動等，培養學生正確之健康飲食觀念(劉育志，2015)。基本上學校是一個自治與自律的負責團體，在課程與教學方面，若能結合地方

焦點話題 >>>

特色，規劃具有特色的校本課程，獲得學生與家長的價值認同，共同推動食農教育，讓學校成員、教育伙伴及社區大眾共同學習在地的知識，並瞭解自己的責任與義務，盡力去做好教育工作，則可吸引更多學生就讀的意願。

三、課程設計必須因地制宜

食農教育的課程設計，並無統一的標準可供參考，學校必須考量學校所在區域的環境差異而有所調整，有效利用地區特性的飲食生活。例如，鄉村型學校與都市型學校，在執行食農教育的課程設計都必須因地制宜，鄉村型小學有得天獨厚的在地人文、環境支援，能夠發展出多元的食農校本課程；而都市型小學受限於地域問題，除了校園農耕實習外，可考慮多與農夫市集合作，藉以認識生產者（林卉文，2014；康以琳、張瑋琦，2016）。

四、提升教師食農教育素養

在現今的小學的教學環境中，教師人力有限且教學壓力龐大，食農教育推動之初往往無法獲得全校的支持，勢必面臨教學者一人單打獨鬥的情形。食農教育的知能對一般教師來說是陌生的，建議若能提升教師食農教育基本的背景知識，將能更有利於推展食農教育相關的課程。例如，協調志工團體、學校、社區資源及相關民間團體，辦理對於發展食農教育之系統性教材、培育種子師資及資源整合，以及可以辦理食農教育之場域等。

綜合上述，教學者只要隨時觀察學生的轉變，保持彈性的教學方法、提供適當教材，就可以保障學生獲得理想的學習成效。此外，若能與外校相同興趣的教師串連成學習社群，一同討論、設計課程，並在實施的過程中協助找尋教學盲點，可提高教學的品質，也可增強教學者的信心。例如，農委會自2017年起開始每年徵集「食農教育推廣計畫」，也建立了「食農教育教學資

源平台」彙整食農資源與教案，更訂立每月15日為「食物日」，這些都可以提供學校在推動食農教育教學中的素材來源。

伍、結語

目前在臺灣，因為食安問題、校園營養午餐弊案接連爆發後，社會大眾普遍對食物議題抱持高度關切，食農教育議題開始捲動公眾參與，消費開始會主動認識生產者、關心產銷議題、認識食品添加物等等。但無論是制定、提高檢驗標準，或是對黑心廠商的修法制裁，都只是治標的防堵政策，若要進一步治本，就必須從食農教育著手。

學校推動食農教育，可以引領學生瞭解在地農業發展，與日常飲食生活的關聯性與必要性，並增進學生對於農業的認同與重視。因此，我們期待食農教育不應僅僅被視為健康飲食的教育，或農事體驗的教育而已；更重要的是增進學生涵養食農的素養，以觀察與解決日常生活所面臨的問題，培養學生的生活力。

限於版面，如需參考文獻，請逕洽作者。