

# 《食農教育 知食而後能擇食》

新北市蘆洲區鷺江國民小學輔導主任 盧麗真

書名：知食—用消費改變世界Whole Food Power  
作者：蒲聲鳴著  
出版社：樂木文化 The More Muse  
出版日期：2016年11月初版一刷

現場推動「在地農業，友善環境」理念，讓孩子在生活中實踐。進而影響家長「用消費改變世界」，以消費需求端的改變，扭轉生產供給端的農法，進而才能追求環境的永續與美好。

## 壹、前言—開啟真食力

本書分成四個單元以「覺知」、「認知」、「行知」的思維脈絡闡述選擇食物的重要，希望透過「知食」能夠開啟「真食力」。「覺知」要談的是生活態度與孩子的食育，「認知」是將食物標章解密並釐清普遍存在的食物迷思，「行知」是分享從生產的源頭挑選好的食物，最後勇於選擇做正確的事情，用消費的力量去改變世界。

「知食」而後能「擇食」，用「選擇食物的力量」成為「改變世界的力量」。如果一杯60元可能含有食品添加物的飲料是經常性的消費，那麼一項60元有產銷履歷認證的農產品怎麼可能會買不下去呢？鼓勵改變世界，就先從改變生活消費習慣做起。

## 貳、始於食安止於永續

食品安全和環境的永續發展是我們非常關心的環境教育議題，從書中知道商品生產的方式選擇對環境的損害較少，對生產者及消費者有保障，統稱為友善環境產品。我們唯有從探討食物與環境的關聯切入，了解食物生產方式將影響空氣、土壤、水源、生物存續及人類健康的因素，以「價值」取代「價格」的判斷，讓「食物」在這個世代成為「不只是食物」的意義，而是一種生活態度。

理所當然，要有好的環境，才有安全的食物，才有健康的身體。從環境議題的覺知到環境行動的產生，到以永續發展為終極目標。在教育

## 參、教學上的運用和議題融入

108學年度新課綱上路，建議教育現場的人員，可以將食農教育結合健康與體育領域「人、食物與健康消費」主題，並融入環境教育議題中的永續發展實質內涵進行教學。「食育」是非常重要的公民教育，能具備「食育」，才能增進更多健康的素養。關於教學活動的實施提出以下四點建議：

### 一、認識食物的來源

透過體驗探索或影片教學，從食物是怎麼來的、植物是怎麼種的、豬和雞是怎麼養的，讓孩子學會尊重食物、尊重土地、尊重環境，懂得品嚐食物的原味。進而化為實踐行動，能夠選擇健康的食物並珍惜食物。

### 二、認識生產履歷的農產品

好食材不應只是著重外觀與文宣包裝，更應該要往上追溯源頭及生產的農法。有機認證、有公信力、具備生產履歷的農產品，才是安心消費的依據。從認識各種標章的涵義到購買使用產銷履歷農產品標章的農產品，不僅可以從「產銷履歷農產品資訊網」查詢到農民的生產紀錄，也代表驗證機構已經親赴生產現場確認農民所做是否符合規範，並針對產品進行抽驗，而每一批產品都經過驗證機構的嚴格審視。

### 三、購買生產履歷的農產品

教學活動進行時，先提供一組11碼的神秘數字（即追溯碼），讓學生輸入平板電腦查詢，引發學習的興趣。接著學生透過平板

電腦查詢每組桌上農產品的追溯碼或掃瞄外包裝的QRcode，討論並研讀相關訊息，得知農產品從生產、加工、流通到販售的每一階段的資訊。日後和家人到市場或超市選購農產品時，能認識標章並選擇有產銷履歷的產品，改變平日消費的習慣，支持能讓消費者安心的產品。

#### 四、繪本融入教學

繪本是進行食育的好素材，運用繪本的豐富多元題材，讓孩子了解氣候變遷、農藥殘留、添加物、人工色素等知識與常識。學生經過內化，在日常生活中實踐課堂所學，需要購物時，能仔細研讀產品的標示。若有機會進一步帶孩子走進農場、親近土地，觀察作物的生長、了解食材的真假。除了落實關懷環境也學習感謝他人，珍惜食物得之不易。



學生輸入追溯碼查詢產銷歷程，引發學習的興趣

#### 肆、結語—綠海經濟創造三贏共好

唯有從根本的教育著手，才能夠徹底改善現今的食安問題。臺灣的食安問題，也讓我們漸漸失去人與人間最珍貴的信任。然而若是生產過程對環境造成傷害，更是我們負擔不起的生態成本。希望藉由綠色消費創造綠海經濟，讓環境生態得到永續、生產者得到尊重、消費者得到健康，達到三贏的局面。

「知食」才不會讓健康在每口食物中流失。透過「知食」的教育，做個有能力選擇的消費者，我們可以扭轉未來的趨勢。透過生態永續、生產者和消費者「三贏共好」正向循環，有助於讓更多人知道和理解，支持並選購綠色友善產品，全民一起來實踐力行，更感謝持續為這片土地付出心力的每個人，相信感人的故事繼續在臺灣各地發生不會停歇。



學生透過平板掃瞄每組桌上農產品的QRcode 討論並研讀相關訊息