澧食公益飲食文化教育基金會

澧食「營養 5 餐」飲食教育深耕計畫

一、 計畫名稱

澧食「營養 5 餐」飲食教育深耕計畫

二、 宗旨與緣起

因應全球化發展與日益嚴重的全球暖化等永續環境挑戰，提升國民飲食文化素養與推動「健康飲食識讀」，已成為當前公共教育不可或缺的重要課題 。8-12 歲是學童飲食偏好與自主選食能力定型的黃金關鍵期 。然而，學童雖能認識在地農產品，卻不一定能做出健康且不浪費的飲食選擇 ；同時，各校在午餐時間普遍面臨剩食率過高、賸餘處理成本增加等實務施政難題。

澧食公益飲食文化教育基金會自 2016 年成立以來，本著投入飲食文化教育的理念，建構系統化的健康飲食知識系統 。有鑑於彰化縣長期深耕食農教育並具備優良的發展基礎 ，本計畫提出「營養 5 餐」全縣校園深耕方案，將食品科學、飲食文化與環境永續議題精煉為「知識、技能、態度」三面向的系統化課程 。

本計畫立足於「資源挹注全縣、教學模組共享」之宏觀視野，致力將澧食公益飲食文化教育基金會累積之頂尖教育資源全面開放予彰化縣全縣中小學教師。為了確保資源落地之紮實性，本計畫採取「點、線、面」逐步擴散策略，以兼具農業傳統與轉型潛力的永靖鄉作為首波「全縣食育深耕實驗示範基地」 。透過公開觀課與標準化教材釋出，陪伴全彰化縣的孩子從傳統的「食物從哪裡來」走向「我該如何選擇」 ，進而建立獨立自主的飲食選擇與惜食能力，實質降低校園剩食，為彰化縣打造全國最頂尖的飲食教育典範 。

三、計畫亮點

1. 落實全縣校園午餐「惜食與減廢」政策

計畫教案與圖譜特別納入「環境友善惜食與永續飲食行動」。引導學童理解食物從產地到餐桌的歷程，並透過《平衡地球美食家》等桌遊進行在地與進口食材的碳排放決策。「營養 5 餐」人文餐課程納入擺盤美學與教師午餐引導技巧，從根本行為

轉化直接降低各校午餐剩食率 ，協助教育處積極落實惜食飲食教育。



澧食飲食教育桌遊教材《平衡地球美食家》化身小廚師，透過大富翁式遊戲與情境任務，從食材採購與選擇中，體驗健康、環境、經濟與社會之間的連動關係，融入永續情境與碳排，玩中學，引發學習動機，將 SDGs 的概念轉化為可思考、可行動的生活實踐。



2. 支持彰化在地農業與地產地消

引導孩子深刻認識彰化在地與台灣的豐富物產。透過豐富的澧食《良食圖譜》(右圖)，讓孩子不僅認識農產品，更能學會做出兼顧「在地、健康、不浪費」的永續飲食選擇，深耕校園現場「可行、可教、可持續」的系統化程 。

3. 深化「健康促進學校」的健康飲食素養能力

8-12 歲是脂肪加速累積、飲食自主期開始的關鍵階段。「營養 5 餐」中生活餐與健康餐的核心素養 ，引導孩子在午餐時間落地操作「我的健康餐盤」原則 ，學習如何辨識食品標章，並從從食品科學建立正確的食育知識，轉化為學童一生受用的健康飲食能力 。

4. 符合 108 課綱跨領域核心素養與 SDGs 融入

對接聯合國永續指標（SDG 3 健康福祉、SDG 4 優質教育、SDG 12 責任消費） 。建構標準化、可複製的「免備課」示範教案、良食圖譜、飲食動畫與教師手冊 ，無縫充實各校彈性學習課程與綜合活動、健康教育之教學資源 。

四、計畫說明

1. 澧食「營養 5 餐」課程理念

澧食公益飲食文化教育基金會的核心願景，旨在推動「健康飲食識讀」，提升國民飲食文化的素養。在陪伴孩子從「知道食物來源」，進一步深化為「能做出對身體與環境雙贏的真實決策」，培力一生受用的健康生活實踐能力。
計畫焦點鎖定在 8-12 歲學童，主要基科學與行為實務考量：

(1) 生理面：防範脂肪加速累積的關鍵期

- 第二次變胖敏感期：學童在 5-6 歲時體脂降到最低點後會慢慢上升。8-12 歲正是脂肪加速累積、並準備進入青春期成長高峰的黃金階段 。
- 長遠健康效益：若這段時間脂肪回升得太早或太快，長大後變胖的機率就會更高。越早建立飲食素養與行為模式，越能在 25 歲後有效降低慢性病的風險 。

(2) 行為面：自主選食與環境干擾的開始

- 飲食自主期啟動：8-12 歲的孩子開始擁有零用錢，並逐漸擁有自主選食的權利 。此階段的飲食行為極容易受到同儕、環境與大眾媒體的影響 。
- 終生習慣定型：在此階段若養成偏好含糖、油炸、重鹹等高度加工食物的飲食偏好，該習慣常會延續到成年，影響終生健康 。

(3) 從「食農教育」走向「飲食素養教育」

- 食農教育回答的是：「食物從哪裡來？」（例如：誰種植？如何生產？在地特色是什麼？） 。
- 飲食素養回答的是：「我該如何選擇？」（例如：我要拿多少？我吃得完嗎？怎麼搭配比較健康？為什麼不能浪費？） 。

2. 「營養 5 餐」5 大素養餐架構

融入 SDGs 永續指標、借鏡日本食育中的品格教育精神，提出澧食「5 餐」飲食教育核



【知識餐】建構基礎飲食知識，認識食物與營養功能 。
【健康餐】食品科學飲食判讀，建立均衡飲食觀念並減少偏食 。
【永續餐】環境友善公民責任，建立惜食與環境永續意識 。
【人文餐】飲食與情感的連結，認識在地與世界飲食文化 。
【生活餐】實作與生活能力，建立良好用餐習慣並落實於家庭。

3. 「營養 5 餐」教案教材

【營養 5 餐教案設計 / 教師研習示範帶領】

清華大學附小資深名師—葉惠貞

- 深耕小學教育近 30 年，榮獲教育部輔導教師卓越獎
- 橫跨「教學現場 × 教材出版 × 教師培力」的素養教育專家
- 曾參與國內頂尖教材編輯，累積超過 500 場教學講座經驗

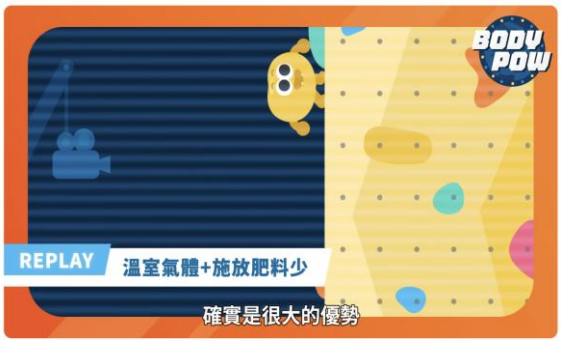
運用澧食教材，設計「營養 5 餐」垮領域課程教案

【澧食教材】

飲食動畫 14 部



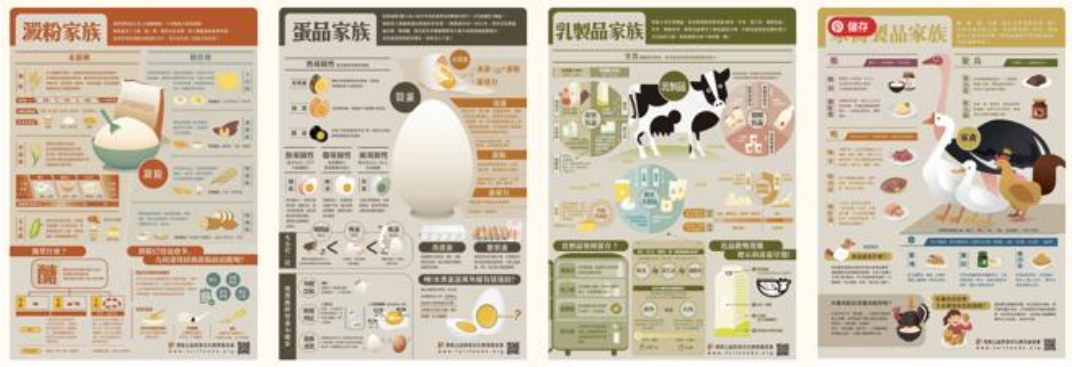
營養5餐-食物從哪裡來篇



文本教材 (12 冊)



良食圖譜 (31 款)



飲食教材 (9 款)



4. 營養 5 餐 暑期實驗教學營

- 日期：2026.7.27(一)、7.28(二) 0900-16:00
- 對象：永靖國小 20 位學生（2~5 年級,含 5 位受扶助弱勢學生）
  邀請永靖鄉 5 所國小 1-2 位種子教師入班觀課，核發研習時數
- 地點：永靖國小
- 課程：

天數	時段	課程主題	課程說明
Day 1	08:30	學員報到	
	09:00-11:00	平衡地球美食家 永續桌遊	化身小廚師透過情境式桌遊與任務挑戰、理解食物來源、環境影響與飲食選擇之間的關聯
	11:00-12:00	生活餐實作 午餐 DIY 料理 打造健康午餐	健康餐盤原則級及讀取食品標示 澧食營養超市 營養色彩任務，選購製作自己的午餐 • 學習：認識食品標籤、在地農產 • 菜單：馬鈴薯雞肉沙拉、繽紛五蔬果
	12:00-13:00	午餐休息	享用自己製作的午餐
	13:00-16:00	食物偵探出任務 破解營養密碼	澧食營養 5 餐：知識餐、健康餐 跨領域實作課程
Day 2	08:30	學員報到	
	09:00-11:00	從餐桌看世界	澧食營養 5 餐：人文餐、永續餐 跨領域實作課程
	11:00-12:00	生活餐實作 午餐 DIY 料理 小主廚養成班	buffet 小主廚 餐食製作 • 學習：飲食營養、份量、擺盤美學 • 菜單：鮪魚沙拉、三明治、優格水果杯(識家鄉在地蔬果)
	12:00-13:00	午餐休息	享用自己製作的午餐
	13:00-16:00	營養 5 餐 統整實踐	透過情境任務與反思活動， 培養自主飲食選擇與行動能力

5. 營養 5 餐 教師研習營

- 指導單位：彰化縣政府教育處（敬邀）
- 主辦單位：財團法人澧食公益飲食文化教育基金會
- 協辦單位：彰化縣永靖國民小學（暫定）
- 研習對象：彰化縣各國民小學務主任、健康與體育領域教師、對飲食教育有熱誠之導師。預計招收 50 名。由澧食教育基金會全額負擔講師費、午餐費、教材費）。
- 研習日期：8/20(四)
- 研習地點：彰化永靖頂新和德大樓
- 研習師資：

  特別邀請 國立清華大學附設實驗小學教師葉惠貞

  ★曾任 TED x Zhubei 講者與主持

  ★30 多年教學經驗、累積逾 500 場教學與親職講座

  ★榮獲教育部輔導教師卓越獎，素養教育暢銷書作者
- 流程

時間	課程主題	課程內容
09:00－09:02	開場	「營養 5 餐」計畫說明
09:02－09:07	貴賓致詞	敬邀彰化縣教育處蔡金田處長致詞
09:07－10:00	營養 5 餐教學架構	營養 5 餐飲食教育融入班級經營與領域課程
10:00－10:40	教學示範	教學示範：結合校本課程、食農教育、健康促進、SDGs 永續議題
10:40－10:50	中場交流	茶敘交流
10:50－11:50	課程共學	從教材到課堂操作： • 探究式提問技巧• 班級互動設計• 飲食素養學習單運用• 教學延伸活動示例
11:50－12:00	QA 與合影	教學回饋、合作交流、合照

6. 澧食營養 5 餐 115 學年度上學期入班深耕

從永續桌遊啟動學習動機，讓學童在遊戲中練習做選擇、看見結果，再延伸到「營養 5 餐」知識、健康、永續、人文與生活五個飲食素養面向。

- 申請辦法：填寫報名表單，填寫學校、班級、導師等基本資料。
- 教學資源：澧食提供「營養 5 餐」教材、教案與教學簡報。
- 課程時數：每餐建議 2 堂課，總計 10 堂課，可安排於一學期或彈性實施。
- 成果分享：影音或照片圖文上傳雲端，澧食官網與數位社群分享教學成果。

課程	教學資源	執行方式
知識餐 2 堂 健康餐 2 堂 永續餐 2 堂 人文餐 2 堂	澧食營養5餐 教案、授課PPT、動畫影片	綜合活動、健康教育、生活課程等 班級導師課堂執行
生活餐	**SDGs「我的餐食 我作主」**徵件 徵件活動 擇優獎勵澧食營養5餐 校外教學	台北 澧食蔬食料理食驗室 校外教學實踐旅程
永續桌遊 玩中學 啟動學習動機 2堂	「平衡地球美食家」 永續桌遊	綜合活動、健康教育、生活課程等 班級導師課堂執行

- 獎勵機制：以班級為單位，舉辦**「SDGs 我的餐食我做主」**設計屬於班級上的營養 5 餐 (蔬食永續餐)徵件，擇優 20 個班級享有台北「澧食料理食驗室」實踐旅程，作為學校飲食教育半日校外教學。



7. 教學範例說明：

「平衡地球美食家」永續桌遊課程

使用時間：2 堂課 80 分鐘，兩人一組進行

時間	課程名稱	課程內容
5 分鐘		認識永續精神
10 分鐘	桌遊介紹	1. 美食家桌遊亮相 以「大富翁」遊戲機制為基礎，結合料理食材蒐集與永續消費觀念，讓玩家在模擬買菜與做料理的過程中，體驗消費行為對地球環境的影響。 2. 內容物介紹 3. 認識遊戲規則
5 分鐘	各就各位	1. 佈置遊戲檯面，決定角色 2. 宣讀遊戲宣言
40 分鐘	桌遊挑戰賽	1. 遊戲開始了，分組進行桌遊遊戲
15 分鐘	桌遊真心話	1. 遊戲結束，小朋友發表遊戲心得及收穫 2. 打卡承諾，學生在小卡寫下本週能做到的環保小事。 3. 口號宣誓：平衡地球美食家，綠色飲食由我做起！
5 分鐘	桌遊守護者行動	1. 整理收拾桌遊，各項物品清點歸位，復原桌面及環境



五、 預期具體產出與效益

營養 5 餐暑期實驗教學營與教師研習非單次性活動，而是一套能實用在彰化縣國小校園的飲食素養教學系統。

1. 提供「免備課」標準化教學模組：全程參與之教師，將獲贈澧食營養 5 餐完整教案、教師手冊、教學簡報、澧食「平衡地球美食家」永續桌遊資源，可無縫納入各校彈性學習課程模組 。

2. 產出高品質示範教學影音：營養 5 餐暑期教學實驗營錄製成教學影音，作為全縣教師後續延伸教學之標準傳播素材 。

3. 親職教育家庭延伸線： 配合參與研習學校之上下學期班親會，由澧食提供專家講師資源（食品科學、營養學）規劃親職講座，讓校園提倡的「健康、惜食」觀念同步在家庭落地 。

六、 懇請彰化縣政府教育處行政協助事項

為落實本案之全國示範性效益，懇請教育處於行政層面給予以下指導與推動協助 ：

1. 惠予列名為指導單位： 建請同意列名「彰化縣政府教育處」為本研習計畫之指導單位，以提升計畫之公信力與教育高度 。

2. 協助發文函請各校指派代表： 懇請教育處協助正式發函至彰化縣各公立國民小學，鼓勵或指派教務/學務主管、健康與體育或綜合活動領域教師、午餐執秘踴躍報名參加。

3. 核發官方教師研習時數： 協助本研習核發官「教師研習時數」，以大幅提高全縣基層師長參與跨校專業共學之意願 。

4. 共同認證頒發專業證書： 結合本研習之獎勵與考核機制，建請教育處共同指導認證，凡全程參與並通過成果考核之教師，將共同獲頒「澧食食育/惜食種子教師證書」，以提升基層教師之專業成就感 。

七、 彰化全國飲食教育標竿

透過公私協力模式，澧食教育基金會全額補助經費與授課名師資源。

- 教學升級：免費引入頂級名師示範教學與教材與教案資源，產出標準化、可複製的教案模組提供全縣教師延伸使用，達成第一線教師免備課、即拿即用的減負效益，實質提升彰化縣各校午餐賸餘（剩食）的管理能力 。

- 社會共好：研習與營隊成果未來將規劃並推動媒體專題報導，聚焦彰化學校在創新食育、永續發展與「校園惜食」教學上的亮點與精進成果，讓彰化縣在全國食農教育成果評比與中央考核上，交出一張最具社會影響力與媒體能見度的特優成績單 ！