

# 食農大探索

那些土地教會我們的事





概述

## 食農教育向下扎根， 全民攜手動起來吧！

你知道餐桌上的食物是怎麼來的嗎？你知道食物從生產、銷售到餐桌，是一趟多麼有意義的旅行嗎？你知道自己的飲食習慣會影響農業發展嗎？千萬不要小看「吃」這件事！

在早期的農業社會中，農夫的耕作是隨著四季與節氣更替，家禽家畜依傳統的方式牧養，人們吃的是適合當地氣候與土質的農作物，大家對於食物從農場到餐桌的過程很熟悉，而飲食、農業與環境也透過人際交流和消費需求不斷地相互影響。

然而隨著運輸和科技的一日千里，全世界各地的食物都可以端上我們的餐桌，農夫的面貌逐漸模糊，在地食物網絡亦逐漸褪色，社會上一連串重大食安事件的發生，正顯示出人、農村和農業之間的關係日漸疏離。因而傳統而美好的食農關係又再度被想起，透過食農教育，希望能重新連結餐桌到農場的關係，認識在地的農業、正確的飲食生活方式和其所形成的文化，以及農業和飲食對生態環境的影響，促進我們的生活品質，也使環境得以永續。

發行單位：行政院農業委員會  
發行人：林聰賢  
編輯小組：朱建偉、陳玲岑、郭愷瑋、盧增鑫、  
鄭文昇、楊雅安  
發行地址：10014 臺北市中正區南海路 37 號  
連絡電話：02-2381-2991  
官方網站：<https://www.coa.gov.tw>  
執行單位：財團法人中國生產力中心

本書委由《親子天下》整合傳播部編輯  
專案統籌：游玉雲  
專案執行：張靖毅  
主編：盧家珍  
插畫設計：駁區視覺工作室、項海洋  
圖表製作：俞佩伊  
美術設計：鄧真琨  
發行日期：2017 年 12 月

版權所有・翻印必究

回目錄頁

# contents 目錄

食農教育向下扎根，全民攜手動起來吧！	2
你知道什麼是食農教育嗎？	4
看看你吃的食物，有哪些是國產品？	5
為什麼要推動食農教育？	6
食農教育推廣的相關議題	10
食農教育跟我們的關係	11
飲食文化	12
均衡飲食	14
低碳飲食	16
食品安全	20
全球環境變遷	24
友善環境	25
社區產業	26
食農體驗	27
農場介紹—田園餐桌	28
農場介紹—農事體驗	30
農場介紹—社區產業	32
農場介紹—認識農漁畜牧	34
農場介紹—校外教學	36
營養師最愛的在地農產品	38
食農繪本推薦	40



# 你知道什麼是食農教育嗎？

你吃的食物……從何處來？  
你吃的食品……如何製造？  
你吃的東西……安全嗎？  
我們的糧食……夠吃嗎？



## 什麼是食農教育？

食農教育，指培養國民基本農業生產、消費及飲食調理知能及實踐，增進飲食與農業連結之各種教育活動。

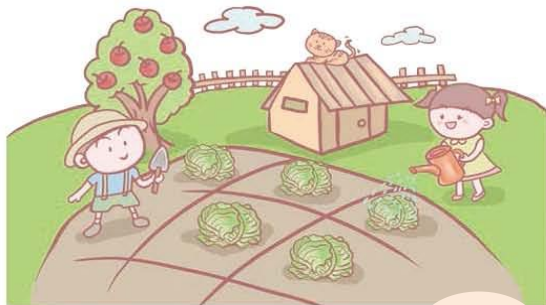
食農教育探討健康生活的飲食選擇與課題，包含反思餐桌上食物的營養、安全、文化等飲食教育，進而參與關心食物來源、生產方式、農村與環境等農業教育，以培養國人健康的飲食習慣及農業知識。

飲食  
教育



食農  
教育

農業  
教育





# 看看你吃的食物， 有哪些是國產品？



這麼多食物，  
有哪些是在地  
生產的呢？



大家多買在  
地食材，農  
夫就會多種  
哦！

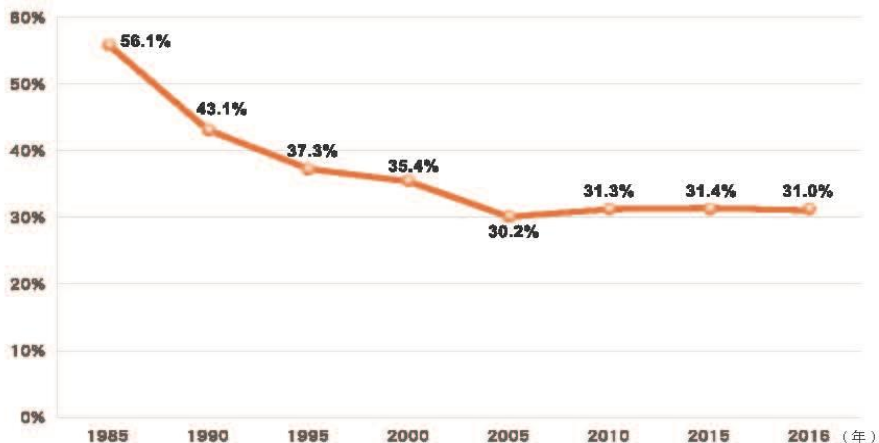


# 為什麼要推動食農教育？



## 糧食自給率偏低

我國總體糧食自給率（以熱量計）



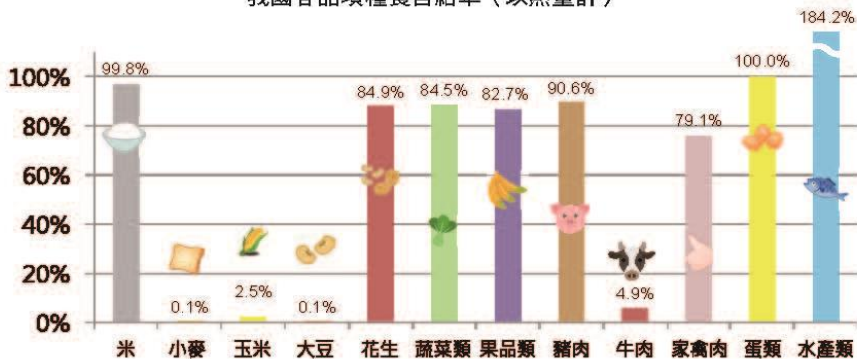
資料來源：行政院農業委員會，糧食供需年報。

- 「糧食自給率」這個詞，舉個例子來說，就是臺灣人民所吃的米，有多少是臺灣自己生產的，這個比率就是米的自給率。
- 個別產品透過熱量可計算「綜合糧食自給率」，是糧食安全指標之一，熱量計算之綜合糧食自給率由 1985 年的 56.1% 下降為 2016 年的 31.0%。主要是因為我們飲食習慣的改變，食物仰賴進口的情況愈來愈多所導致。
- 如果我們的糧食來自自己生產的比率不高，勢必要仰賴國外進口，而運輸糧食需要消耗大量的化石燃料，會產生許多的污染。
- 2016 年「糧食自給率」日本為 38%、韓國為 50.9%。

（資料來源：行政院農業委員會，糧食供需年報）

我國農產品各品項之自給率程度不一，如米、花生、蔬菜、果品、豬肉、家禽肉、蛋類等的自給率（以熱量計）皆達 75% 以上，水產類則是達 100% 以上。而其它品項如小麥（飲食西化）、玉米、大豆（豆類加工品原料）、牛肉等多仰賴進口。

我國各品項糧食自給率（以熱量計）

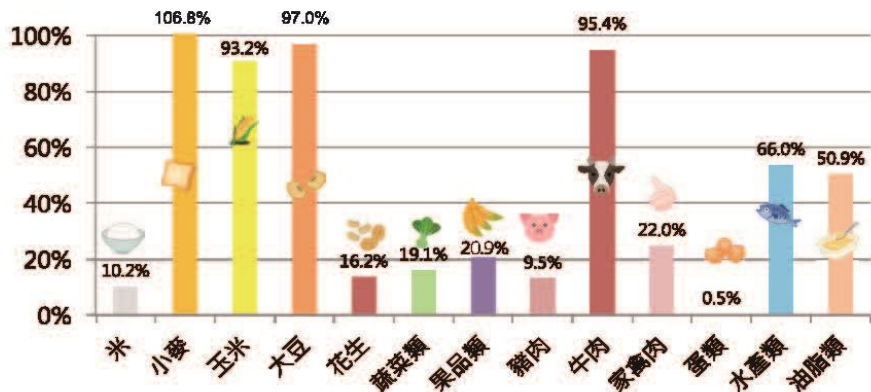


\*註：我國各品項糧食自給率（以熱量計）並無油脂類的統計資料（2016年資料）

資料來源：行政院農業委員會，糧食供需年報。

食農教育的推廣，可以維護國人飲食健康及環境保護，更能促進我國農產業的發展，有效提高我國優良農產品的需求及鞏固糧食安全，並有助增加農業所得。

我國各品項糧食供應來自進口之情況



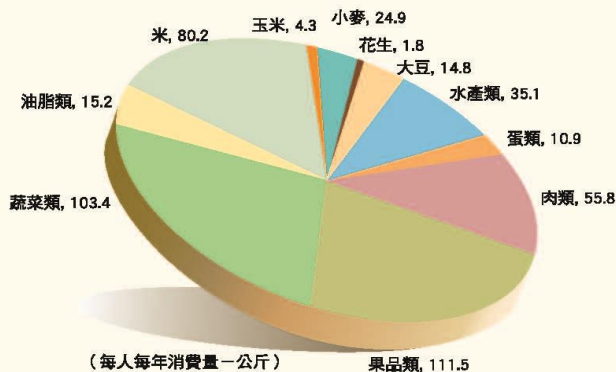
（2018年資料）

資料來源：行政院農業委員會，糧食供需年報。

## 飲食偏向西化與共食習慣改變

■ 稻米消費量逐年減少、肉類消費量逐年提升，飲食習慣逐漸西化。

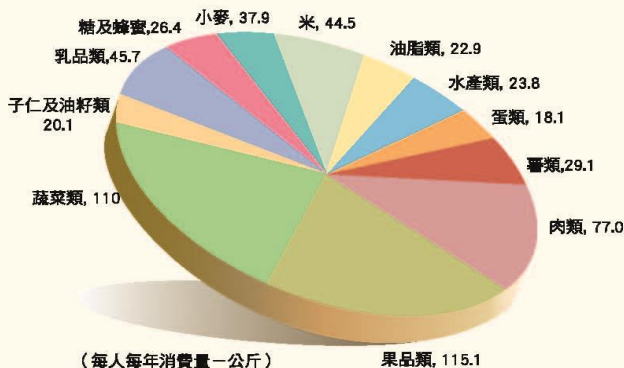
### 1985年（民國74年）



資料來源：行政院農業委員會，糧食供需年報。



### 2016年（民國105年）



資料來源：行政院農業委員會，糧食供需年報。



- 餐飲業與個人即食產品蓬勃發展，外食支出占食物支出比例逐年增加，侵蝕傳統家庭的共食文化。



在外伙食費占糧食支出比例



資料來源：行政院主計總處，家庭收支調查；柳婉部，2016

## 消費者失去對食材、生產者的連結及信任

- 複雜的食品加工過程，以及習慣於購買便利即食產品的飲食行為，讓我們失去認識食材原貌與生產過程的機會，生產者與消費者交流互動越來越少。
- 環境汙染、食安、用藥管理問題層出不窮，讓我們失去對於生產、加工者及土地的信心。
- ➔ 透過食農教育的推動重建消費者與生產者的關係

俗語說

「沒吃過豬肉，也看過豬走路。」

當今社會卻是

「沒看過豬走路的人比較多」





# 食農教育推廣的相關議題



食農教育的內涵涉及農業產銷、健康飲食及環境保護等三大領域，因此食農教育的推廣將連結此三大領域的多元概念。以下相關議題發展的歸納，期能作為未來教案設計的指引參考。

## 低碳飲食



## 飲食文化



## 均衡飲食



## 友善環境



## 國產 農產品

## 食品安全



## 社區產業



## 食農體驗



## 全球環境變遷調適



\* 參考自：

1. 陳建志、林妙娟，全球環境變遷下食農教育的課程內涵探討，國教新知，第62卷第4期，臺北市立大學，2015年12月。
2. 食農教育立法與體制論壇，「我國農業體系食農教育推動現況」簡報，行政院農業委員會，2016年11月25日。

食

+

農

回目錄頁



# 食農教育跟我們的關係



透過食農教育的推動，才能讓更多人意識到真食物的重要性，讓食物的真正滋味重回我們的餐桌，重新認識這塊土地，重建與農業勞動者的關係，並找回與家人、朋友同煮、共食的樂趣。



## 個人

建立良好飲食習慣、  
避免飲食風險

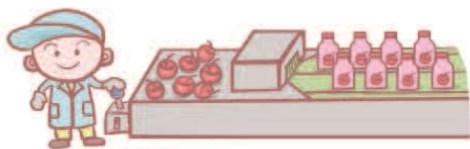


## 社區

農村社區產業發展、  
維護在地飲食文化

## 環境

友善環境的農業產銷模式、  
環境永續





# 飲食文化



每個國家都有不同飲食文化，臺灣的飲食文化更是獨具特色，南北各有不同，凡是節慶食物、飲食行為、食物保存等等，都展現了老祖宗的智慧。自古以來，農民們依循節氣變化，栽種適時的植物，才能夠有豐碩的收穫。

購買與食用新鮮、在地、當季的蔬果與作物，對環境環保，對人體養身。蔬菜水果成長於適當的氣候土壤，吸飽天地精華，自然長得好又新鮮，營養充足。價格也因為當季盛產，產量大而便宜。



你可以這樣做

學一學，請外婆教一道祖傳的菜。

查一查，哪些節慶有特別的食物？

問一問，食物要怎麼保存呢？

## 節慶飲食連連看

臺灣有許多傳統節慶，有的節慶會吃一些特別的食物，看看你知道哪些呢？



農曆正月初一 過年



湯圓 象徵圓圓滿滿



農曆正月十五 元宵節



年糕 象徵步步高昇



農曆五月五日 端午節



月餅 象徵團圓美好



農曆八月十五日 中秋節



粽子 紀念愛國詩人屈原



# 均衡飲食



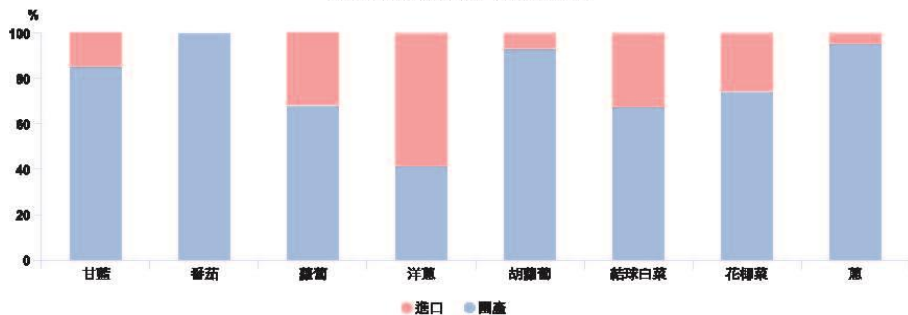
建立正確的飲食知識，是食農教育最重要的一環，認識身體所需的各種營養素，了解健康的飲食原則，進而學習餐點製作及食物組合，採用在地食材，並以綠色烹調的方式，讓食物能以最原始的美味呈現，不做過度的調味與加工，讓身體能充份感受到食物帶來的豐沛滋潤。

你可以這樣做

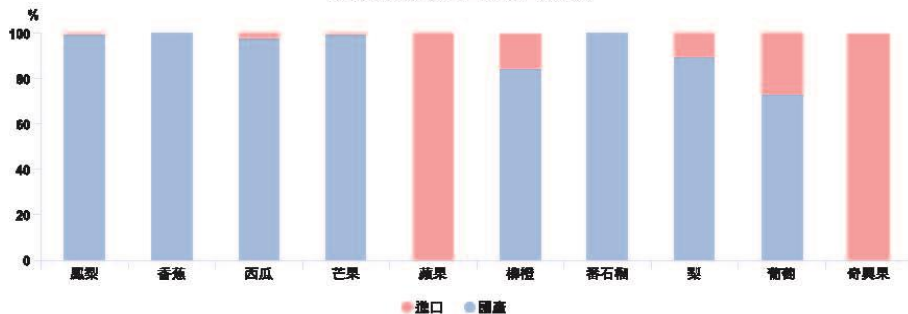
查一查，臺灣的在地食材有哪些？



### 市場常見蔬菜之國產與進口比例



### 市場常見水果之國產與進口比例



資料來源：農業統計視覺化查詢網



**全穀根莖類：**糙米飯 1 碗（200 公克）或雜糧飯 1 碗或米飯 1 碗、地瓜 2 個（220 公克）、玉米 1 又 1/3 根（280 公克）。

**蔬菜水果類：**每碟蔬菜約 100 公克，一份水果（如橘子、番石榴、釋迦或香蕉）約 100 公克。

**豆魚肉蛋類：**每份肉或家禽或魚類約 30 公克，毛豆 50 公克或黑豆 20 公克、蛋一個。

**油脂與堅果種子類：**一匙油約 5 公克，南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、腰果 8 公克。

**乳品類：**牛奶一杯 240c.c.，約一杯馬克杯的容量。

資料來源：衛生福利部國民健康署

國民健康署提倡民眾養成「天天五蔬果」的健康飲食型態，每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小）。





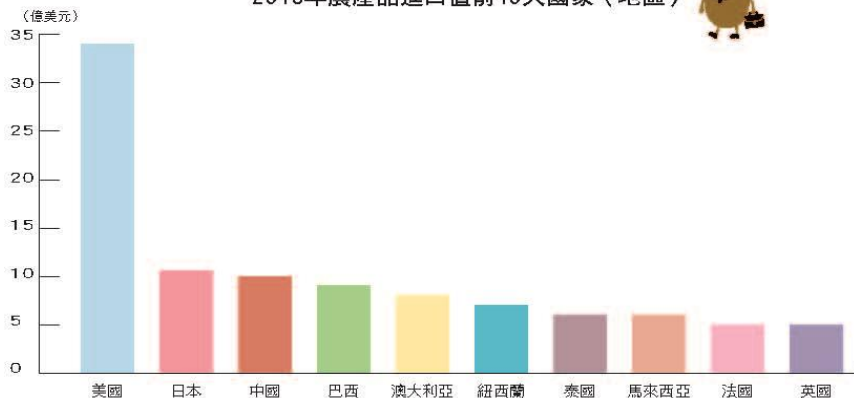
# 低碳飲食



低碳飲食就是在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。例如適量飲食不浪費，多蔬食少吃肉等，選擇當季食材，可以減少農藥及肥料的施作，以及額外的用水、冷藏、保溫等所需能源。近年來還有人研發昆蟲食材，也是為了符合低碳飲食的需求。（參考資料：環保署低碳飲食原則與定義 <https://greenevent.epa.gov.tw/diet/page1>）

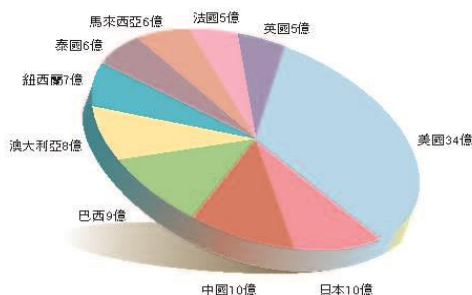
你知道嗎？我們吃的食物有很多是從不同的國家來的，它們坐飛機或坐船，花費了很多能源，才到達我們的餐桌。

2016年農產品進口值前10大國家（地區）



2016年農產品進口值前10大國家（地區）

單位：美元



資料來源：2016 農業統計視學化查詢網

選擇在地食材則可縮短食物里程，降低食材運輸碳足跡。

你可以這樣做

買一磅，有多少食材運輸碳足跡？

選擇精簡包裝，運用自然加工措施的食材，如日曬、風乾等方式，假減少包材浪費，也減少能源支出。



## 食物里程是什麼？

「食物里程」是指食物從原產地送到消費者手上的距離，包括食物原料由產地運到加工處，送到市場等運輸距離的總和；里程數越高，表示食物所消耗的汽油、產生的二氧化碳量愈高，對環境影響愈大。



利用下面的網址查出食物產地與你的距離。

<http://www.organiclinker.com/food-miles.cfm>



### 食材運輸碳足跡計算（碳排放）

- 汽車：公里乘以 0.236
- 火車：公里乘以 0.06
- 高鐵：公里乘以 0.05
- 船：公里乘以 0.09
- 機車：公里乘以 0.0605
- 飛機：短程：(200 公里以內) 公里乘以 0.275  
中程：(200 公里以上 1000 公里以下)  $55 + [0.105 * (\text{公里} - 200)]$   
長程：1000 公里以上 (公里乘以 0.139)
- 單位為公斤

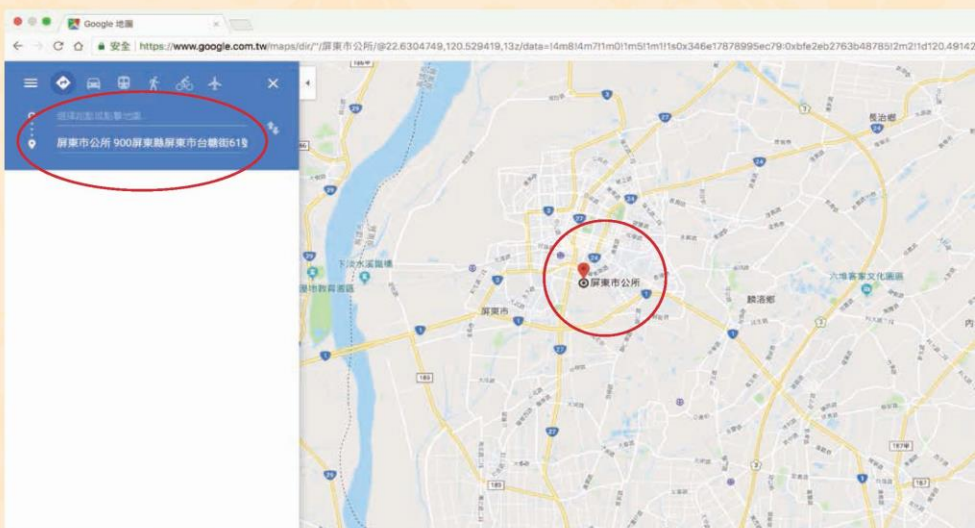




南瓜一公斤由生產地高雄市杉林區到消費地屏東市，算算看到有多少食材運輸碳足跡呢？

## 透過 Google 地圖功能找出距離

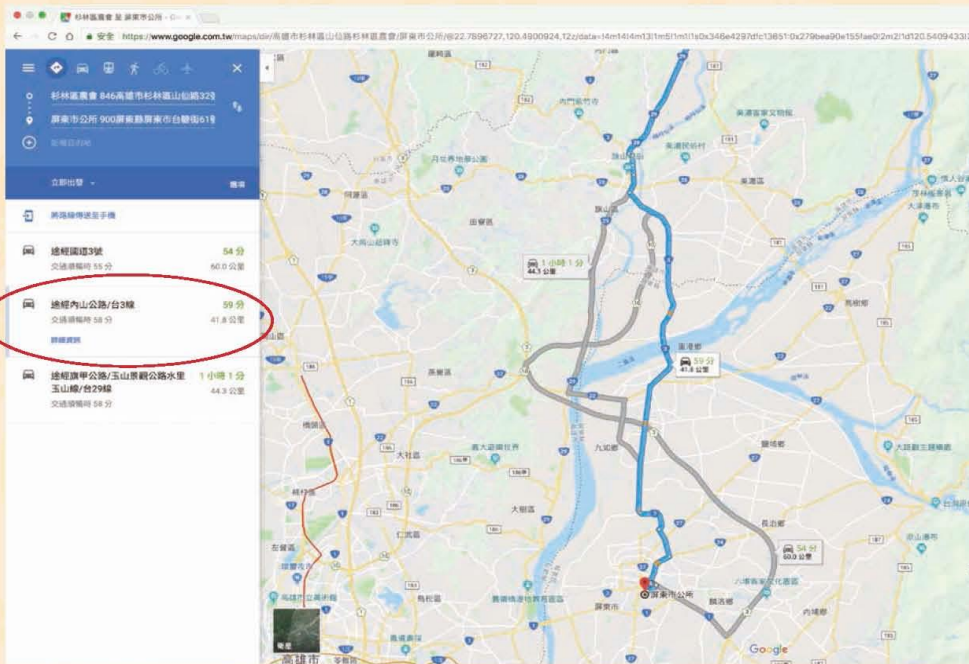
1 找到屏東市公所的地圖位置，將它定位為終點



2 然後將高雄市杉林區農會設為出發點，按下「搜尋」鍵



3 地圖即會顯示開車可抵達的路線，以及每條路線的長度，你可以選擇其中一條最短的路線（41.8 公里）



## 用公式算算看食材運輸碳足跡

汽車碳排放量：公里乘以 0.236

- 南瓜由生產地高雄市到消費地屏東市的碳足跡  $41.8\text{km} \times 0.236 \text{ 公斤 /km} = 9.86 \text{ 公斤}$
- 等於 9.86 公斤 碳排放量

回目錄頁





# 食品安全



美國前參議院議員 Mike Johanns 說：「食品安全關乎於食物供應鏈中的每個人。」食品選購與飲食安全環環相扣，從食材的生產、加工食品及添加物，到食品運送與保存，也都與食品安全習習相關，政府除了推動一系列食品安全標章之外，也積極建立農產品產銷履歷制度，希望從源頭就能讓消費者吃得安心。

## 選購好產品——認識好標章

### 四章一Q

#### 農產品標章（四章）+ 生產追溯制度（一Q）



#### 有機農產品

生產過程不使用化學肥料及農藥，符合有機驗證基準。



#### 產銷履歷

臺灣農產品良好農業規範，揭露產品生產紀錄。



#### CAS 臺灣優良農產品

臺灣農產品及其加工品之品質驗證，主原料為臺灣食材，包裝完整。



#### 吉園圃

落實用藥紀錄與農藥殘留規定。



#### 臺灣農產品生產追溯

生產者自我管理，承擔產品安全責任。

你可以這樣做

到超市找找，有沒有四章一Q的食物？

幫媽媽洗菜，了解食物的清洗方式。

用手機掃描 QRcode，看看農產品是從哪裡來的。

資料來源：行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所

## 為什麼要使用農藥？

農作物生長過程中會受到病蟲的危害，使作物生病並影響收成，如同人生病吃藥一樣，農作物的病蟲害則需要使用農藥來預防及治療。按照農藥的安全使用規範，就可使農藥發揮最大效果，有效迅速抑制病害的蔓延，避免大面積的作物受害，影響到生態和人類生計。而且也能降低農藥的危害，並生產價格合理、安全的農產品。只要清洗蔬果，消費者也可以吃得很安心。



## 清洗蔬果好簡單



其實用流動清水洗  
最簡單安全



# 食品安全

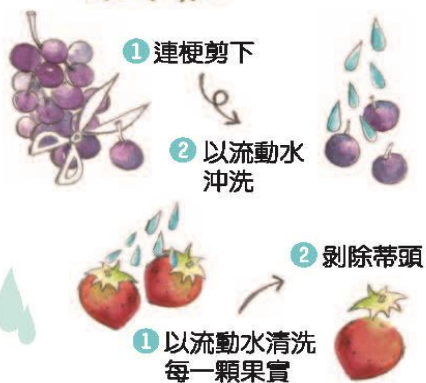


## 1. 小葉菜類 如蔥、青江菜



小技巧：加強沖洗葉柄處～

## 3. 小漿果類 如葡萄、草莓



小技巧：要吃的時候再去梗剝蒂頭喔！勤勞點，多洗兩次～

## 2. 果菜類 如甜椒、茄子



小技巧：用軟毛刷刷更乾淨～

## 4. 水果類 有果皮的水果，如梨、蘋果、柑橘



小技巧：水要流～不要留～

## 5. 根菜類

稍加清洗後去除外皮



小技巧：水要流～不要留～

## 7. 包葉菜類



1 去除外葉，  
並將每葉剝離

2 以流動清水  
沖洗每一葉

小技巧：水要流～不要留～

## 6. 瓜菜類

1 以流動水沖洗



2 去除頭尾端或種籽

小技巧：用軟毛刷刷更乾淨也要洗個 1 分鐘～

## 8. 豆菜類

1 以流動水沖洗



2 撥除頭尾及老絲

小技巧：水要流～不要留～



# 全球環境變遷



隨著全球經濟發展，能源與自然資源大量消耗、自然環境系統破壞，全球暖化與氣候變遷現象日益明顯。過去資料顯示，臺灣氣候已呈現暖化、降雨型態改變、海平面上升、極端氣候發生頻率及強度增加的趨勢，均影響農業生產與生物多樣性。因此政府已展開調適策略，規劃水資源、農地資源運用，強化農糧產業研發抗逆境能力，開發農田多元利用方式，確保農業永續發展。

氣候變遷趨勢下，對農業的衝擊不可避免，整體農業調適作為相當重要，但除了生產端的轉換外，更重要的是消費者飲食觀念的進化。



資料來源：行政院農業委員會，氣候變遷下農業灌溉水資源調適因應策略；鄭友誠，2016





# 友善環境



現在有許多小農會採取友善土地的自然農法來耕作，種植能夠適應各種極端氣候的原生蔬菜，利用自然生態系循環之原理，既保育生物多樣性，又能兼顧農產品收穫及環境保護。關懷在地友善小農，了解這些農家對土地健康的堅持，並選購他們用心耕作的蔬果，建立產銷互信，不但為自己的健康把關，也為我們的環境把關。



什麼是「里山」？



「里山」(Satoyama)是日文詞彙，指的是環繞在村落週圍的山、林和草原，也就是山脈與平原之間，包含社區、森林、農業的混合地景。這類多樣化的環境，在當地居民合理運用下，提供糧食、水源與生活資源，也涵養了在地文化，增加生物多樣性。

其實各地傳統文化都有類似的實踐，因此 2010 年第 10 屆生物多樣性公約締約國大會 (CBD COP10)，聯合國大學與日本政府進一步提出「里山倡議」，強調採取符合生物多樣性原則的活動，按照自然時序來維持、進行社會經濟活動，實現與自然和諧共生的理想。實踐里山精神，採用友善環境農法，捨棄大量使用化肥、農藥的慣行農業。

在臺灣，這股自然有機風已經吹入校園，新北市、宜蘭縣等縣市，陸續推動學校午餐使用有機食材，實際鼓勵有機農業持續發展。除了保障食品安全之外，對於環境永續、氣候變遷的調適也有幫助。

# 社區產業



認識自己的社區，也可以是食農教育的第一哩路，無論是森林、高山、稻田、池塘和溝渠、牧場和草原等，都會有不同的特色農產品。在地的小農市集，讓你看到農作物背後一張張用心的臉孔，透過消費與交流，既可促進在地經濟，也可融入環境教育。

## 從農地到餐桌

在認識社區的過程中，你會看到食物是如何從農場到達餐桌，對於中間所付出的所有人，你會充滿感謝。



# 食農體驗



農業體驗包括農業生產、社區參與、食物烹飪、生態體驗等內容，從最基本日常生活的「吃」開始，從小教育孩子認識食物的可貴和安全，同時親近鄉土與接觸農村田園生活，直接了解食物如何生產、食物的營養成份，以及如何吃得安心。



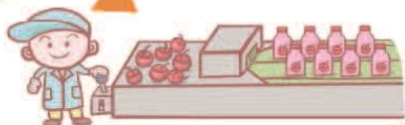
社區參與



食物烹飪



農場體驗



農業生產

## 你可以這樣做

了解你住的社區，附近有什麼農作物？或是養了什麼動物呢？

選擇社區裡的農場，深入了解農作物種植的過程。

上農民學院網站，查詢食農教育小旅行，並參加他們的活動。





## 鼎弘活動規劃工作室

聯絡人：陳胤丰 電話：0912-104-996 網址：<https://www.facebook.com/Bubee.Fen>

104年創立的鼎農村，位於學甲74道路旁，以當地特色文化規劃一系列「農村教育體驗活動」，讓孩子深度體驗並且內化的五感教育。學甲種植作物以旱作為主，像是蒜頭、紅蔥頭、小麥、蕃茄等，鼎農村結合糖果廚房的創意主廚莊雅閔帶大家一起走入田裡，農民介紹種植的方式，親手摘取食材在古厝裡中製做料理。並且與在地佃農共同發展「麥關子」系列活動，從分辨大麥、小麥、燕麥種類，體驗割麥拾麥，製作小麥花束裝飾家中。106年製作「蒜窠」增加製作披薩、窯烤披薩等活動，未來將以全國唯一燻蒜產業（50年代的產業）的燻蒜，邀請大家來體驗燻蒜及小麥的古厝餐桌。



## 西螺埤頭社區發展協會

聯絡人：張豐盛 電話：0932-050-979

西螺的農產品「米」是最大宗，而埤頭社區是屬於「詔安客」，在發想的過程中，從米的製程開始找尋靈感，在活動中帶遊客認識製米的流程，並加入解說，然而米的副食品很多，最後決定以「棵粽」來讓遊客體驗傳統客家米食，在和遊客互動時，講師也置入性的行銷食農教育的「四章一Q」，教導遊客購買農產品時要注意的標示，而在地居民服務遊客時也回憶起在家鄉的生活情形，由於粽子的形狀不好處理，使得父母與小孩的互動更加親密，也因此讓遊客留下深刻的回憶。





## 花蓮縣壽豐鄉豐山社區發展協會

聯絡人：陳威良 電話：0928-875-538 粉絲專頁：壽豐休閒農業區

壽豐鄉是臺灣無毒農業的起源地，早期以無子西瓜聞名全省，今日以有機蔬果冠蓋全國。每年與鄰近中小學合作有機農場之旅，希望學生從小能夠瞭解務農者的辛勞，認識食物、愛惜食物，藉由鮮吃食物（小黃瓜、彩色甜椒、食用百合）原味，減少偏食習慣。一日遊程有除草、採菜、採玉米、栽種、認識蟲害防治，明白有蟲的田園才是正常健康的環境。此外，還有食材的認識及清洗、三色麵疙瘩的製作及煮食、餐桌禮儀及感恩心。農場內動植物種類繁多，大花仙丹 VS 蝴蝶、香水蓮花 VS 蜻蜓、落羽松及其氣根、光臘樹 VS 獨角仙與鍬形蟲、紅冠水雞、淡水龍蝦、火龍果等，自然環境豐富多樣，是學童的最愛。



## 財團法人中華花藝研究推廣基金會

聯絡人：林淑玲（中區分會）電話：0912-337796

配合行政院農業委員會食農教育推廣計畫，基金會於9月舉辦「食農柚GO讀」體驗營。本次活動選定南投縣中寮鄉文旦柚為活動特色主軸，並結合農場採柚、修枝、施肥體驗，以及「均衡飲食·綠色烹調」、「柚Ya風味餐製作」、「農產品安全四章一Q」、「柚&花藝」或「柚香柚皂」進行食農教育推廣，讓學員在生動有趣的活動體驗中，從產地到餐桌認識在地農業。每梯次的學員互助協作變化出柚YA桶子雞、柚皮薑黃飯、柚醬饅頭、柚果沙拉、柚柚和風醬、柚香紅茶、柚酪乳、柚皮麻油雞等。食農精神已悄悄植入腦海中，即將在我家、你家開花結果囉！





## 財團法人禾環境倫理發展基金會

聯絡人：郭俊麟 電話：(03) 931-2141#16 或 0966-685725

來到貢寮「和禾水梯田」的濕地環境，大人常說「好多種生物好魔幻哦！」小朋友則不由分說，馬上就栽進環境裡頭去體驗感受。這樣豐富生物多樣性的背後，除了路過旅人理解與自制不闖入田區，更重要的是農人們獨有育種與耕作方式的習慣，杜絕福壽螺進來的路徑，留下多種稀有瀕危的水草與昆蟲。

除了水梯田強悍的生物團隊，大家腳下的水田雨季調豐、旱季濟枯，留住土壤，提供給下游生物與居民潔淨用水。在這條森林—水梯田—溪—河—海的水路上，居民捕撈蝦蟹、採集石花菜、近岸漁撈養殖、保冷運輸、漁具油料、乃至於市場通路，養育了自己的家人小孩，許多生計都是從這地景開始長出去的。帶大家來這裡走一走，用身體與情緒好好地與地景相處，是最享受的事情。



## 璞果有限公司

聯絡人：林亭旭 電話：0953-357-646



在真開心農場裡，每個班級都是一個艦隊；每組同學都在一艘船上，同舟共濟、分工合作，為了找出藏在真開心農場背後的祕密。

考驗從蔬菜外觀判斷它的狀況，不懂沒關係，不怕犯錯儘管猜。想保護重要的作物，先從訓練基本技巧開始。了解水與土對植物的重要，學習植物知識與種植技巧，訓練完畢，看著船員躍躍欲試的樣子，準備好上場實戰了嗎？套上防禦+15的手套，拿起攻擊+30的耙子，邁向田區，奮力戰鬥吧！

為了回家後能夠持續「親手」照顧自己的作物，船員們一起學習運用手機，透過物聯網來遠距戰鬥。挽起袖子親自動手，享受不能再更新鮮的菜。就算是挑食的孩子盤裡，竟然也沒剩下蔬菜，這真是最棒的體驗！





## 臺東縣池上鄉農會

聯絡人：池上鄉農會 電話：(089) 862203

池上鄉是臺東縣種植稻米最大宗的鄉鎮之一，在秋收季節設計「稻米田裡的六感體驗」食農教育活動，沿著周邊的「農場圳」進行巡禮，透過「土馨」體驗，親自用手磨出一顆顆白米，並實地參觀低溫有機米倉，嗅出有機耕種稻米特有的香氣；隨之來到稻米田體驗割稻，割稻前大夥兒先感謝大地的賜予，伴著汗水，吃著家政媽媽愛心手作的割稻飯，喝著玄米茶風味的奉茶。片刻休息後，參觀在地「農村社區小舖」，由當地青年農民介紹地產地銷的社區特色農產品，教導大家認識四章一Q及選購安全食品的方式；接著利用池上米體驗傳統的米香DIY，最後進行「敬天 愛地 吃在地」宣言，珍惜大地提供的食物，永遠友善的對待大地。



## 屏東縣車城地區農會

聯絡人：屏東縣車城地區農會 電話：(08) 8821022；(08) 8822105

屏東縣車城地區農會的食農教育主推農產品洋蔥，特別與本地車城國小合作。活動包含：講解車城地區特殊環境和氣候、洋蔥的成長序、認識四章一Q及洋蔥的營養、價值，讓學童對生長環境多一分認識，透過小農教導孩童播種的技巧及注意事項，並實際下田體驗播種、澆灌、除草，並分為慣性農法土壤及有機草木灰土壤分別栽種，體驗兩者生長區別。帶領學童自己動手做酵素，用最自然的果皮製作出最天然的肥液，教導學童辨別蔥苗與雜草的方式，並自己製作草木灰進行土壤改良介質製作。課程最後安排洋蔥餡餅製作，品嚐洋蔥美食。藉由各階段的體驗，感受農作物得來不易的過程，進而珍惜食物愛護大地。



回目錄頁



### 苑環環境整合工作坊

聯絡人：地利小食 電話：(06) 7945571 官網：地利小食臉書粉絲團頁

地利小食不單純只賣鍋物，而是要建立一個平台，讓民眾知道食物是如何生產出來，體驗農民辛苦、也能對土地感恩。所以將在地生產的新鮮蔬果入菜，選導入體驗行程，遊客下田採摘的菜立刻就能上餐桌，每月主打不同青年農民與主題，相當特別。

「這是一場從農田到餐桌的旅行！」27 歲的黃昭穎返鄉接手家中的玉米田，導入現代生物防蟲農事科技，轉型為無毒栽種，讓民眾感受玉米的鮮甜多汁；29 歲的許靜文原在外地從事材料檢驗工作，2 年前返鄉務農，更引進少見的日本大蔥，耐煮、沒有辛辣味受到不少消費者青睞。

2 位青農的農田也開放讓消費者現採現拔，感受產地到餐桌的新鮮口感，藉由食農教育，為社區注入新的觀光旅遊契機，更為農村帶來不同的發展視野。



### 社頭鄉果樹產銷班第 26 班

聯絡人：社頭鄉果樹產銷班第 26 班 電話：0963-291-603

社頭鄉果樹產銷班第 26 班，班員為 18-45 歲青年農民，主要栽種番石榴，擁有吉園圃、產銷履歷、QR-Code。產銷班與清水岩生態文化創意協會合作，多元客製化親子生態 DIY 遊程及夜間觀察行程，結合擁有近 300 年的親水岩寺古蹟導覽，搭配後山多條完善的登山步道，更進一步結合社頭鄉內織襪產業、採果樂、醬油廠、鐵路文化館等地特色串連，受到民眾及各地遊客歡迎。

105 與 106 年度青農教育於清水岩寺周邊，配合清水岩生態文化創意協會進行親子活動，內容透過介紹芭樂、菇蕈栽培、蜜蜂等產業介紹，並讓遊客進行賣菜體驗，了解青年農民的理念與作法，推廣農產品的營養價值，教育民眾挑選好的農產品。





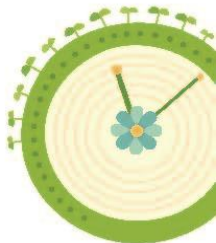


## 洋流樂文化有限公司

聯絡人：感覺廚房 小岡 電話：0919-048-086

洋流樂文化與感覺廚房攜手合作，運用獨立創作音樂與蔬食料理文化，巧妙的融合在食農教育裡，由「藝術探索角度」進入「農村生活層面」，讓感受引領我們進入大自然，學習大自然天地間的運作方式，慢慢提升對生活各種層面的感知，將人帶到農地間透過體驗慢慢建立起對土地的情感。

「河瀾米花」與種植稻米的農夫們合作，農夫有來自海外歸國的農技士、回鄉青農、移居花蓮的新農夫，族群文化的差異讓我們有更多的好奇心，——來認識米食文化及鄉村記憶的可貴，感受城市與鄉村不一樣的生活樣貌，食農體驗縮短產地到餐桌文化上的距離，吃下的每一粒米飯品嚐土地的原滋味、聽著吟唱大地的歌曲，「米」花正因這些細小的期待，結穗成傳承記憶的種子。



## 集樂果食品有限公司

聯絡人：稚淋 網址：<http://jijibanana.com> 電話：(049) 2764562

山蕉也能入菜？品嚐在地集集山蕉好味道，運用集集在地的食材：產銷履歷的集集山蕉、和平社區的陽光日曬米、集集農場的香菇、社區媽媽的菜圃、人道養雞青農的新鮮雞蛋…。動手做原住民傳統美食「阿拜」，將傳統文化創新吃法，上了一課關於香蕉的栽種到採收，從鮮果到加工，且自行DIY採摘香蕉葉以及青香蕉，做成獨特風味的特色料理，美味更升級，激盪腦力將食物能有更多不同的新吃法。

品嚐美味阿拜後，跟著集集八張社區的公公婆婆們，演出精湛的「蕉兒劇場」體驗5、60年代，蕉農們的常民文化，有著有錢人的蕉乳標記，一隻水牛換一串蕉的故事，正栩栩如生的呈現在眼前，恰似回到5、60年的金蕉時代。



## 台全珍豬工業股份有限公司

聯絡人：張文誠 電話：0935-458-059



養豬產業防疫的獨特性，導致養豬無法像一般農產品可以讓消費者就近觀察、了解、體驗及學習，所以導致現在消費者常常吃豬肉，但是，多數人不了解豬隻從生產到豬肉提供的過程，因此，希望藉由教育，讓全民了解養豬產業及豬肉。活動將養豬產業區隔成養豬產業、豬肉加工、品牌行銷及產品體驗等區塊，每一區塊衍生出相關議題—養豬產業議題、臺灣農業面臨問題、安全糧食供給、我國農產品安全體系四章一Q等，配合養豬場體驗農業生產、社區特色農產品、融入環境教育；豬肉加工則是從食品選購與飲食安全、加工食品與添加物、食品運送等，談到保存食物的重要；至於品牌行銷則會談到地產地銷與自然加工、建立產銷互信、農業生產永續；最後則以品嘗豬肉結束體驗活動。



## 幸福海角實業有限公司

聯絡人：林淑貞 電話：0937-908-516



幸福海角是一種在地的生活風格，在頭城。是傳遞友善安全糧心好物，在烏石港。幸福海角將漁村、漁港、漁民、漁業串聯在一起，藉由活動和產品來讓遊客認識宜蘭的特色。漁村廚房位在梗枋漁港旁的漁戶修建而成，主人為推廣漁村文化特將自宅提供，作為推廣漁業食農教育的場域。海海人生食農教育活動以梗枋漁港特色漁產品**魷仔魚**出發，介紹一支釣捕撈、解說海洋生態，認識四章一Q、動手做魚丸、製作魚丸湯、**魷仔魚**烘蛋、川燙透抽、香煎白帶魚，然後享用漁夫飯盒，品嚐海之味石花凍。藉由龜山島的故事、在地農事與漁業親身體驗、讓遊客深刻體會宜蘭農漁村的人文風情，與在地農夫、漁民交流，並與這塊涵養我們的土地產生深情的連結。





## 環虹銀騰科技股份有限公司

聯絡人：黃楚琺 電話：(07) 8152100

環虹銀騰從食品檢驗單位的角度出發，希望透過人文教育的力量讓更多人了解食安全的重要性，同時也認識餐桌上每一道料理背後的里程與故事。本次活動「精網細琢－臺灣鯛舞出新滋味」，力邀臺灣鯛產銷履歷達人李宗銘提供場所，讓學員體驗漁事操作及精緻化養殖、並動手烹調美味健康的魚料理，改變大家對臺灣鯛的刻板印象。活動更集結農水產領域的學者專家擔任客座講師，包含真理大學陳餘鑒教授、虎尾科技大學羅朝村教授、高雄海洋科技大學黃雅玲教授與嘉義大學黃健政教授，對於水產品從頭（養殖與魚菜共生）到尾（水產廢棄物）都有精彩的介紹。最後以生活化的互動教學，介紹食品安全四章一Q 的概念，讓參與學員們透過標章更加了解自己所吃的食物，從小朋友到銀髮族，激起學員們對食農教育更深層的興趣。



## 屏東縣林邊鄉崎峰國小

聯絡人：崎峰國小 電話：08-8752400



崎峰國小地處臺灣西南沿海並環繞大鵬灣國家風景區，此次在國立高雄海洋科技大學協助下以「安全慢食魚」為核心，推動學童認識在地養殖石斑魚及白蝦，並建立在地學童健康永續吃魚的觀念。活動特色「環境漁鄉」：透過認識林邊鄉在地魚塢，帶領學童認識養殖漁業之重要性。「食魚調理」：透過在地食材石斑魚及白蝦料理，提升學童認知在地食材及經濟價值，並透過動手刮魚鱗、挑蝦腸泥等手作活動，引領學童愛吃在地食材。「食安教育」：帶領學童介紹吃魚的價值，並認識四章一Q。「認識及支持在地水產品加工產業」：參觀在地水產品加工廠，透過親手實作鱈魚香絲活動，認識養殖漁業再升級價值。「反思引導」：引導學童思考林邊鄉魚塢養殖石斑魚、白蝦及水產品加工議題與生活上的關聯，培養學童愛護鄉土的情懷。

回目錄頁

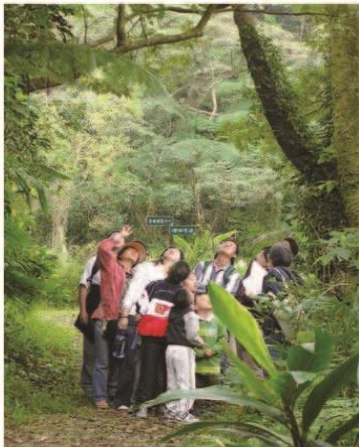




## 北部：阿里磅生態休閒農場

阿里磅生態農場位於新北市石門區，佔地面積十餘公頃，是一個優美谷地，園區內保留完整的複合式農村生態系，錯落交接的溼地生態系、溪流生態系、開闢草原生態系、池塘生態系、森林生態系、水田生態系等六大生態類型，在長年無人為干擾下孕育了多樣活潑的動植物，最適合從事自然生態之旅。在歷年來的生物相調查中，共紀錄了一百餘種蝴蝶，七十餘種鳥類、十九種蛙類以及七十餘種蜻蜓。這樣一個豐富的自然教室，是孩子們探索自然、享受自然和向大自然學習的最佳殿堂。

根據臺大植物系郭城孟教授的觀察，阿里磅生態農場是極具東北季風型生態，相對於全臺灣地形、氣候，這裡的緯度較高，冬天溫度較低且因面海風大，整個山谷的植物葉子呈現色澤深而亮綠的型態。這裡的大菁葉子大、顏色深也因此含有豐富的藍靛素，是非常好的天然染料。藉由青出於藍的活動，讓民眾瞭解藍染的歷史、認識大青的種植、染劑製作的流程及藍染技法的學習，了解先人的智慧與環保，用天然、環保的方式，學會藍染這項老祖先留傳下來的技藝。



## 東部：旺山休閒農場

旺山休閒農場位於宜蘭縣壯圍鄉，是以南瓜為主題的休閒農場，站在農場門口民眾就能夠看見各式各樣、大大小小的南瓜，農場內目前種植約三百種以上世界五大類南瓜，包含東洋南瓜、美國南瓜、西洋南瓜、黑子南瓜、觀賞用南瓜。另外也種植許多其他種類的瓜果，可稱得上是自然的南瓜博物館。

為了讓民眾能夠身歷其境，農場內多以隧道呈現瓜果的生長樣態，讓民眾能輕鬆又近距離地觀賞瓜果世界的美麗。園區內還設有南瓜萬聖節展示館，裡面擺放了來自



世界各國與萬聖節及南瓜相關的擺飾，讓大家不僅可以瞭解萬聖節的由來，還可以見識各式南瓜的風情與趣味。除了觀賞南瓜的千奇百怪之外，為了讓大家能夠瞭解南瓜的生長，在日常生活中也能享受南瓜的美味，農場還設計了相關的體驗活動，從認識南瓜的栽種方法、如何挑選好吃的南瓜及動手製作並品嚐南瓜創意料理，親近南瓜並愛上南瓜的香甜滋味。

## 中部：蘑菇部落休閒農場



蘑菇部落休閒農場位於彰化縣埔心鄉，將自然導入科技，再以科技回歸自然，藉由推廣有機生活，讓所有的消費者吃得安心、玩得開心，並放心享受農場所提供的五感體驗，最終誠心把「自然」、「養生」、「樂活」、「健康」的概念，分享給同樣珍愛大地的民眾。

傳統蘑菇栽植需大量投藥，農場以環控科技投入傳統產業，研發創設「生產、採收、包裝全程無塵」的科技農法，發展出「食藥用菇菌類生物科技」，在廠房內成長的蘑菇，全程以無塵與溫濕度環控，即可無需用藥並完整保留菇菌的高營養價值。農場以推廣親子休閒、生態旅遊和樂活美食結合為目標，在充滿歡樂與驚奇的農場裡，可以徜徉碧草綠原、探索菇菌原始林，還能一窺菇類的生產庫房，從認識蘑菇類、瞭解科技栽培蘑菇的生長過程、產品產銷履歷制度的認證流程及體驗親手DIY種菇的樂趣，最後採摘並自煮喜歡的菇菇料理。



## 南部：雲科生態休閒農場

雲科生態休閒農場位於雲林縣斗六市，以栽培新品種果樹、生產高品質水果為主，來到此地可依各種水果產期吃到甜美多汁且口感風味不同的水果。農場雖然以生產為經營主體，但也提供其他農友來此進行分級與包裝的工作，也有機會向許多農業達人學習。由於農場所生產的水果主要以季節性強的柑橘類為主，所以有提供柑橘類水果採摘體驗、傳統農具操作體驗等；還有蝴蝶生態園區、生活俚語廊道、環保人力水車



及其他的資源與設施，結合農村智慧、生活與生態於一體，使民眾能在園區內有多元的體驗與學習活動。農場沒有豪華的設備，沒有炫麗的環境，可是擁有難以取代的自然環境與農村氛圍，讓民眾來到這裡都可以盡情享受農園的野趣。



# 營養師最愛的 在地農產品



## 在地最新鮮，四章一Q好安心，多樣營養助健康 支持國產農產品，就對了！

國產農產品種類豐富、品質優良，還有四章一Q的把關，相較於進口農產品，更因為縮短了運送的里程，營養不易流失，是國人最佳的選擇！

食物和健康關係密切，選對國產農產品，是最明智抉擇！營養師李婉萍表示，其中具備三大好處：

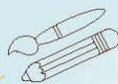
- 1 滿足人體所有的營養需求，必須從六大類食材均衡攝取，這一點國產農產品的豐富性均可滿足；
- 2 因為食物里程與保鮮的緣故，食在地最有利；
- 3 選用國產品上有農委會推動之四個農產品標章（四章）及生產追溯制度（一Q），食在很安心。



資料來源：行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所

類 別	推薦國產品	營養成份與特色
全穀根莖類	甘藷、玉米  紅豆、糙米 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全都具有豐富的膳食纖維、維他命B群、植化素</li> <li>● 玉米特別具有對眼睛有益的玉米黃素</li> <li>● 國產糙米品質特別優，適合低GI 飲食</li> <li>● 臺灣紅豆營養豐富、口感綿密</li> <li>● 甘藷的β 胡蘿蔔素相當豐富</li> </ul>
蔬菜類	甘藍、花椰菜  青花菜 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 具有豐富抗氧化營養素</li> <li>● 花椰菜和青花菜皆富含鐵和鋅，維他命C 含量也非常高</li> <li>● 國產甘藍比進口更鮮脆、清甜，口感很好</li> </ul>
豆魚肉蛋類	鯖魚  虱目魚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 優質蛋白質，有助於提升人體免疫力</li> <li>● 國產鯖魚DHA 含量豐富，且富含優質蛋白質、多元不飽和脂肪酸，有益身體健康</li> <li>● 國產虱目魚終年皆盛產，維他命與礦物質含量豐富，含有多種胺基酸，能促進生長激素</li> </ul>
水果類	香蕉、番石榴 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同樣具抗氧化成份，還有礦物質</li> <li>● 番石榴富含維他命C，熱量低，飽足感高</li> <li>● 香蕉低鈉高鉀，不含膽固醇</li> </ul>
油脂與堅果種子類	落花生 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 因為營養豐富有長生果之稱</li> <li>● 含有不飽和脂肪酸、胺基酸、維生素E（生育醇）是助孕與懷孕時的好食物</li> </ul>

# 食農繪本推薦



行政院農業委員會出版  
繪本童書系列



融入食安觀念、認識在地食材，  
還有兩性平權與新住民關懷的內涵，  
溫馨動人的繪本故事，值得您與孩子共讀共享！



## 一起煮飯吧！

《一起煮飯吧》繪本深富食安教育意涵，內容旨在推廣性別平等、家人共同分擔家務、強化女性公共參與等；故事脈絡循著父親帶領孩子共同煮食，除介紹在地食材、簡單的烹飪技巧外，亦推廣各項農產品標章。

精裝 /38 頁 /21 x 29.7 cm/ 全彩印刷  
定價：250 元







## 小田的阿嬤家

《小田的阿嬤家》是一本老少咸宜的繪本，以極簡的文字傳達鄉村婦女對農事的貢獻、對公共事務的參與外，並結合重要性別平等概念，諸如：無酬家務勞動應分工、認識生理性別與社會性別、繼承權應不分性別等。

精裝 / 42 頁 / 22 x 30 cm / 全彩印刷  
定價：250 元



## 我的媽媽種野蓮

《我的媽媽種野蓮》是以高雄市美濃區特色作物—野蓮—為背景，結合新住民文化、野蓮栽植過程與其經濟價值，及消除性別刻板印象等文化議題為內容的繪本，並以水彩畫的方式呈現豐富色彩，內容活潑並兼具教育意義。

精裝 / 39 頁 / 29.5 x 21 cm / 全彩印刷  
定價：250 元

### 其他食農教育相關網站資訊



食品安全知識及教育網站連結



農委會故事館——查一查 產銷履歷、地產地消、選購知識等小常識



認識產銷履歷——兒童版



農業易遊網校外教學場域



回目錄頁





農委會 FB



農委會 line



農民學院

 行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告

回目錄頁