

壹、緣起

近年來由於陸續發生食安的事件，民眾的食育意識逐漸覺醒，帶動了食育教育的推展。因此，從小培養孩子們對食育的興趣、實際參與農耕的體驗，並培養正確的飲食習慣，是刻不容緩的議題。

食育教育的內涵包括 A. 農事教育、B. 烹飪教育、C. 飲食教育、D. 營養教育四大面向，新竹市積極推動食育教育的宣導、體驗與培力的工作，並結合產官學資源，建構新竹市成為環保、健康及富有生命與活力的城市。

貳、食育教育的課程目標

- 一、找回基本生存的能力。
- 二、培養正確的飲食習慣。
- 三、增進學童身體的健康。
- 四、與環境建立和諧關係。

參、食育教育的課程內涵

在下列「a-b-c」的能力指標編號當中，a 代表主題軸序號，b 代表階段序號，c 代表流水號。第一階段為國小一至二年級，第二階段為國小三至四年級，第三階段為國小五至六年級，第四階段為國中一至三年級。

A、農事體驗

- A-1-1 培養對農事活動的好奇心，從種植或採收中獲得親近土地的經驗。
- A-2-1 能操作簡易的農具，以培養農耕的基本概念。
- A-2-2 透過與食物生產者的交流，了解食物的重要性，對食物生產及製作者抱持感恩之心，珍惜食物。
- A-3-1 能從與大自然共生的觀點，欣賞種植的作物及農場裡的動物與昆蟲，並對作物與時令節氣具有基本的認識。
- A-3-2 能分辨不同品種的稻米，並體驗完整的稻作栽種歷程。
- A-4-1 了解米食的重要性，以及人類飲食及農業生產對大自然環境之衝擊。

B、烹飪教育

- B-1-1 能完成工序簡單的料理，如飯糰、沙拉、三明治、…等。
- B-2-1 能使用天然的食材，料理簡單的餐點。
- B-3-1 學會安全使用工具（如剪、切、刨等）處理食材，並能烹調簡單的食物，進而建立自己管理健康飲食生活的能力。
- B-4-1 具簡單的料理技能（如：煎、炒、燒等），可以煮出三菜一湯，並懂得珍惜食材和循環再利用廚餘。

C、飲食教育

- C-1-1 透過體驗嘗試多樣化的季節食物，啟發視覺、味覺、嗅覺、聽覺、觸覺等五感能力。
- C-2-1 能分辨天然食材與加工食品的不同。
- C-3-1 能了解食品添加物對健康的影響，以增進自我身體的健康。
- C-4-1 認識飲食的文化與禮儀，開啟對飲食美學的創造力。

D、營養教育

D-1-1 學習使用筷子，了解共同享用食物的快樂。

D-2-1 了解食物的營養成份，養成均衡的飲食習慣。

D-3-1 喜愛米食與四季蔬果，養成均衡飲食的習慣。

D-4-1 能分辨及選擇對身體有益的食物。