



課程與教學

飲食教育的另一種可能

李曉婷 / 南投縣埔里鎮桃源國小

壹、前言

台灣兒童健康聯盟(2015)公布最新台灣兒童健康幸福指數，我國在健康與安全面向，在經濟合作發展組織(OECD)24個國家中，排名第22名，處於後三分之一。在13-15歲的兒童青少年，有25%的兒童體重過重及肥胖，遠高於16國平均值13.3%，顯示國內青少年正處於肥胖的危機中。

當每四個孩子就有一個孩子處於肥胖且ANDREW POLLACK(2013)美國醫學會(American Medical Association)已正式承認肥胖是一種疾病的同時，我們該如何挽救我們的孩子免於陷入肥胖疾病的侵襲，將是刻不容緩的工作。英國名廚Jamie Oliver更大聲疾呼：「這是一個失落新世代：我們的孩子不會煮飯、不曉得食物怎麼來的，更不知道如何吃得健康。」，如果我們再有所作為，我們的下一代恐將會是比父母壽命還

短的世代。(引自果力文化，2015)

生活在充斥以美味、快速便利食物為訴求的社會中，兒童在健康飲食知識、技能、態度上的不足，恐將增加其肥胖的風險。孩童是未來的大人，這群從小處於飲食崩解的下一代長大成人時，我們將如何期盼他們能提供正確的飲食觀念給後代，世襲式的飲食健康問題恐層出不窮、逐漸擴大。據《天下雜誌》2013「新良食運動」，國人飲食習慣獨家調查，當被問到同不同意「學校應該要加強食物教育」時？高達9成的民衆支持，學校應該要加強營養、產地、製造過程、對環境的影響的飲食教育，進一步讓孩子從小養成健康飲食的良好習慣，反映出社會大眾已覺察到飲食教育須從小落實紮根的重要。



貳、發展歷程

一、推展概況

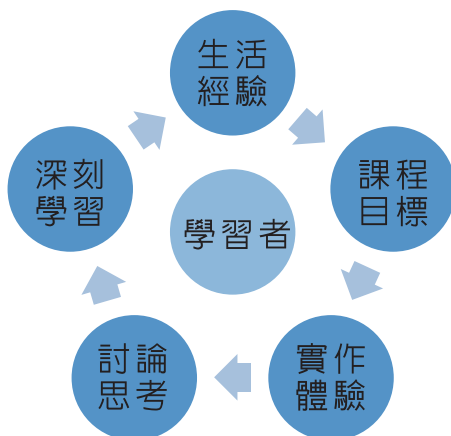
當鄰近的日本將「食育」入法，由上而下全面落实飲食教育課程。英國也將「食育」納入課綱，2013年更將「烹飪課程」納入中小學教學大綱，透過「校園廚房菜園計畫」結合「烹飪課程」，讓7至14歲的學童學習種植蔬果、加熱技巧等製食技能(果力文化，2015)，讓食物從產地到餐桌過程透明化，重新牽起人與食物的連結，達到真正的全人教育。

而我國現行飲食教育課程，飲食教育內容分布在「健康」、「綜合活動」及「家政議題」中，尚無完整統一的飲食教育課程架構。現行飲食教育課程內容亦偏重健康飲食知識建立而缺乏個人飲食行為實踐，知與行的連結脫落，使知識學習無法透過個人行為實踐而加以內化，易淪為表象學習而無法達到充實全人健康，培養生活技能的成效。

基於此，如何連結知與行，使學生能從生活經驗出發，藉由個人動手參與使飲食教育跳脫課堂上飲食知識的建構，透過具體實作經驗達到健康均衡飲食的學習成效，讓學生去體驗、感受、深化學習，進而達到知行合一的境界，是筆者透過體驗式飲食教育課程想達成的目標，並期盼能提供教學上另一種可能。

二、體驗式學習的意涵

九年一貫課程連結生活，透過體驗學習，以培養孩子帶得走的能力為目標。體驗式學習，源於實用主義的精神，實踐杜威做中學的理念，透過體驗、實踐、討論進而省思內化學習的過程。王全興(2006)體驗式課程是以學生為中心的課程課程設計，從學習者的生活經驗入手，結合課程透過親身實作經驗，從做中去印證知識，做中去反思學習，進而能在做中深刻學習，實踐於生活中。



/圖1：體驗式課程流程(筆者繪製)

三、體驗式飲食教育課程設計與省思

(一) 體驗式飲食教育課程設計及實施

現行健康與體育領域課程在國小二年級的健康科目安排「飲食大原則-認識六大類食物」、「飲食原則」及「正確選食概念」等課程，對二年級學生而言，要認識六大類食物並加以辨別並非容易的事，因為六大類食物是依食物所含主要營養素成分做為分類依據，六大類食物的分類對小二學生來說是新的學習項目，困難度較高。在飲食原則及選食概念上，口頭講解、舉例說明等方式則容易使學生淪為片面的淺層記憶，健康飲食的觀念與選食技巧不易深入孩子心中，也就無法在日常生活中體現。

因此，為使學生了解六大類食物分類的概念並能對生活中常見的食物進行分類且將健康飲食的概念、選食原則等與個人生活結合，成為個人健康飲食的能力。筆者從學生的生活經驗出發，結合體驗學習、繪本情境營造及實驗實作課程，設計出「食在很重要」的體驗式飲食教育課程，內含二個主題五個子內容(詳如圖2)，在「認識六大類食物」主題方面，透過三個子項目來進行，在「健康飲食原則」主題方面，則透過二個子項目來進行，課程總時數約五節課，因實作體驗課程需要較長時間，故部分子項目可安排共同進行，在等待製食成果時可同步進行子項目課程，以利課程時間規劃。以下將針對子項目內容說明，課程活動照片詳見附錄。

1. 買菜囉!

透過賣場DM設計買菜情境，透過買東西遊戲的方式帶領學生認識生活中常見的食物。藉由介紹六大類食物的特色及舉例說明，讓學生去檢視自己所買的食物是屬於哪一類，結合「我的飲食小書」製作，以實作的方式讓學生去選購六大類自己喜愛的食物並加以介紹。

2. 我的餐盤

透過「我的餐盤」視覺化的呈現，讓學生更具體了解每餐應攝取的六大類食物比例，透過製作「我的餐盤」的過程，強化對六大類食物的認識，結合「我的餐盤」分享，同儕間得以相互檢視彼此分類是否正確並透過討論交流過程釐清分類迷思。

3. 我是大廚師-製作夢想塔

在我是大廚師-製作夢想塔的課程中，將飲食知識與飲食行為結合，透過實作的過程，學生選擇符合六大類的食物作為製作夢想塔的材料，由選擇食材開始到製作出自己的夢想塔，學生運用眼觀、耳聽、鼻聞、手觸及口嚐的五感體驗，從感覺形成感受，在感受體驗中達到深刻學習。

4. 不要吃不良食品

結合繪本情境與時事，讓學生跟隨繪本主角去觀察生活中食物所隱藏的訊息，透過故事情境及問答遊戲的方式，使「健康飲食原則」與「健康選食技能」的觀念在學童心中留下深刻的印記。

5. 奶茶好好喝？

透過繪本人物-凱西公主愛喝奶茶所引發的問題，帶領學生一同去探究問題的起因並幫助公主解決問題，進而將健康飲食原則結合學生的生活，讓學生發現自我日常飲食需注意的地方。

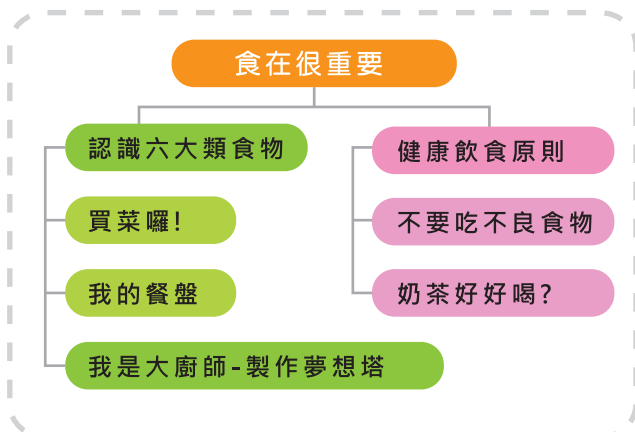
藉由孩子介紹生活中喜愛的奶茶品項，共同發現隱藏在奶茶中的食品添加物，進行「魔法化學奶茶」調製實驗，孩子們親眼發現「紅茶茶精」、「焦糖色素」及「鮮奶油」的存在，透過聞一聞茶精的味道，摸一摸鮮奶油的感覺，觀察比較焦糖色素與砂糖的不同，了解食品添加物對人體的影響。透過自己親自以鮮奶和紅茶泡製出的「鮮奶茶」與魔法化學奶茶的比較，讓「健康選食的概念」在孩子的中心強化，將健康選食的技能落實在自我生活當中。



繪本故事的情境讓學生更明白教學內容，進而能與個人生活結合。在繪本故事主角因錯誤飲食而導致的後果，圖片的具象呈現凱西公主隨著越喝越多奶茶而逐漸變大的茶壺與身影，「攝食過量」後果的印象在學生心中留下深刻的印記。在最後凱西公主藉由均衡飲食、適當攝取與搭配運動後恢復了往昔曼妙健康的身材。故事中那句「奶茶好好喝，但要適量」的概念已植入學生心中。透過飲食繪本的輔助，補足學生缺乏無法立即示現的飲食後果，情境式的引導，讓學生得以用換位思考的角度去試想故事主角的飲食問題，進而能內化到自身的飲食觀念與行為導正。

在「魔法化學奶茶」實驗，學生對於市售奶茶包裝資訊上的食品添加物在經過實際運用茶精、焦糖色素、鮮奶油調配出的化學奶茶後更加有感。透過與自己親自泡的「鮮奶茶」比較色香味後，學生大多反映「化學奶茶」有種奇怪的香味，所有的學生皆反映不敢再喝外面賣的化學奶茶了。在進行「鮮奶茶」泡製時，也會想到故事中凱西公主加了很多糖的奶茶導致變胖的經驗，而表示要試試看不加糖的奶茶，但不加糖的奶茶對二年級的學生而言，適口性不佳，學生反應不好喝，未來建議可以給予學生糖量建議，以合適的比例進行鮮奶茶製作，以免賦予學生健康的東西就不好吃的觀感。

實作課程產生的學習經驗與知識技能的深化是一般講述課程所無法給予學生的，但在教學現場卻往往因事前作業繁複與需耗費較多時間，一堂健康課及一個老師根本無法完成的困境，而不易在現行校園推行。但如果透過課程的調整，尋求同儕教師間的協同教學，結合健康、美術及生活等科目，進行主題式的課程規劃，除了能使學生的學習更完整亦能突破時間與人力的限制，達到落實體驗式飲食教育課程的可能。



/圖2: 體驗式飲食教育課程架構(筆者繪製)

(二) 教學省思

在進行此次「食在很重要」體驗式課程設計時，除了藉由體驗學習的方式讓健康飲食知識、態度、技能與學生的生活結合外，在實作課程中也希望藉此培養學生互助合作的態度。在實作課程操作與遊戲學習中，學生除了學習興致高外，學習成效的展現也讓教學者十分讚嘆。在製作「我的飲食小書」過程中，同儕間能相互協助，聽著學生問討論著分類迷思「玉米是蔬菜類？還是全穀根莖類？」，透過教師提問與同儕協助最後能正確分類且說出分類原因，或在同學製作飲食小書找不到六大類食物時能適時伸出援手，分類錯誤時予以建議，學習的目標與成效已在孩子的言語間得到驗證。

參、結論與展望

英諺：「you are what you eat」飲食能反映一個人的健康狀況。在健康是一切事物的前提下，教孩子認識吃、吃什麼、進而懂得吃、孩子才能吃得好、吃得健康，這是一連串無法切割獨立的過程，卻是每個孩子不可或缺的能力。而來自生活的真實經驗正是學生最好的學習途徑，透過體驗式的飲食教育課程，學生從體驗過程學習到的飲食知識、態度與技能是具體的，與個人相連結的，而非知識的構築，這樣的學習才能讓學生產生行為再製的可能，真正成為一輩子帶得走的能力。

附錄 食在很重要 課程活動照片



/學生熱烈參與課程活動



/我是大廚師 製作夢想塔



/我是大廚師 製作夢想塔



/我的餐盤製作

參考文獻

呂鴻基(2014)。我國兒童健康幸福指數—總排名及各面向排名。載於呂鴻基(主編)。台灣兒童健康幸福指數-兒童的健康、教育及福利之綜合評價(19-21)。台北:中華民國兒童保健協會·台灣兒童健康聯盟。

王全興(2006)。體驗學習的理念及其在教育情境的應用。臺灣教育·640·32-36。

果力文化(主編)。(2015)。名廚出任務·翻轉餐桌的飲食革命。台北市:果力文化。

天下雜誌(2013)。「新良食運動」·國人飲食習慣獨家調查。
 取自<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5048331>

ANDREW POLLACK(2013)。美國醫學會認定肥胖是疾病。
 取自<http://cn.nytimes.com/health/20130619/c19obesity/zh-hant/>



.....
/學生作品-我的餐盤



/學生作品-我的餐盤



.....
/我的飲食小書製作



/開心品嚐自己做的夢想塔和奶茶