家庭孩童,每月提供一箱「嬰幼兒食物箱」或 「膳糧食物箱」的方式,每箱膳糧食物箱均附上協 會的鼓勵慰問信函、兒童刊物

等激勵人心的書籍,透過文字陪伴給予孩 童溫暖與關愛。

- 學生於食物銀行擔任小志工,協助包裝食物箱:
- (1)「嬰幼兒食物箱」中需包含 0-3 歲嬰幼兒所需之 奶粉、尿布、濕紙巾。
- (2)「膳糧食物箱」中則需包含 4-15 歲兒少 所需之主食品、副食品,主食品像是白米、 麵條、炊粉,副食則有罐頭、調理包、沖 泡飲品、肉鬆、肉乾等,以及即時口糧與 保久乳,好處可以讓孩童在學校放學後, 家人還在為生活打拼賺生活費時,可暫時 先行溫飽肚子。
- 3.深入了解食物箱的內容物原則:
- (1)因安得烈食物銀行服務對象是弱勢孩童 家庭,考量到許多學齡孩童不方便自炊的 困境,提供方便食用的乾糧類食物、沖泡 類飲品,會比即期蔬果更能提供實質的幫 助。
- (2)而易保存的食材也絕非營養不良的加工 食品,志工在補充物資時時,除了以方便 食用、長期保存為食品選擇的大方向原則 外,也要追求食材的均衡與安全,而食物 箱每個月也會隨著捐贈物資的不同,內容 物也會跟著改變。
- 三、綜合活動
- 1.學生擔任食物銀行小志工回校後,討論並 相互分享:
- (1)自己從小志工服務的過程中學習到什 麼?
- (2)身為小學生,能為社會上經濟弱勢或生活困難的 人們提供哪些幫助?

## 【活動三】剩食料理大變身

- 一、準備活動
- 1.教師引導:根據前面提過的聯合國糧農組 織(FAO)估算,全球每年丟棄的食物量約13億公 噸,佔了全球食物生產量的三分之一,如此大量的 剩食,足以填飽全球飢荒人口的兩倍!

80 分鐘

學習態度 口頭發表 活動參與

## 二、發展活動

- 1.減少剩食,由家庭中做起!購物前,要妥善善善善善善善善善善善善善善。
  主,想辦法將剩食再利用,就能大大減少食物浪費。
- 2.事實上,許多用剩的食材,發揮巧思便可 以將這道菜的廚餘,變成下一道菜的材料。 例如:將蘋果核、果皮拿來製作蘋果醋, 將菜根、紅蘿蔔皮拿來熬高湯,都是減少 剩食的好創意。
- 3.教師鼓勵學生與家人一起在家中發揮創 意,利用餐廚所餘,以家中清冰箱的概念,完成 「剩食料理大變身」設計。
- 4.學生需以照片、影片及文字記錄「剩食料 理大變身」的想法、過程與心得。
- 5.教師再次引導學生深入探討、思考剩食再 利用的問題與可能性,學生在校完成「剩 食料理大變身」學習單。
- ※剩食料理大變身舉例:以冰箱的白米飯製作 Rice Pizza 義式脆皮米披薩。美味的 Rice Pizza 是由前一天的剩食米飯華麗變身而來,口感、美味程度都不輸小麥麵皮的 Pizza。

## ※作法:

- (1)白飯隔餐後可拿來製作米披薩,首先,將 冷的白飯加入一顆生雞蛋拌勻。
- (2)烤箱預熱 180 度,將步驟 1 的材料平鋪於 烤盤上,下面可墊一張烘焙紙,抹上醬料、 放上食材、起司絲。
- (3)以 180 度烤 15-20 分鐘烤至起司融化、食材有熟即可,烤較久白飯會呈現脆脆狀態類似鍋巴,也很美味。
- 三、綜合活動
- 1.師生共同規劃,在班上進行「剩食料理大變身」發表會,學生發表利用餐廚所餘製作的創意料理。
- 2.學生相互給予正向回饋,並希望先由自己 做起,真正在家庭中達到「0剩食」的目標。

學習態度口頭發表

學習態發調動學問題多題

	D 組 (臺北市中山國小)		
			學習態度
			口頭發表
			活動參與
			實作評量
	1.全球獨有,超級未來食物—臺灣油芒重見天日!比水稻小麥更		
參考	營養,抗旱耐鹽耐逆境		
	https://www.newsmarket.com.tw/blog/131220/		
	2.中研院邢禹依團隊跨國研究,揭開臺灣油芒身世,期許「臺灣		
	孤兒」消滅全球飢餓		
	https://www.newsmarket.com.tw/blog/131222/		
	3.不怕渴的臺灣油芒,營養價值比稻米還要高		
	https://health.udn.com/health/story/6037/3673760		
	4.未來食物—吃蟲蟲救地球		
	https://www.lifechem.tw/blog/190901		
	5.聯合國建議多吃昆蟲,營養又環保		
	https://reurl.cc/b5Dkvv		
	6.創造「剩食」新生命		
	https://gvlf.gvm.com.tw/article.html?id=59183		
	7. 愛分享, 愛食物—臺灣食物銀行聯合會		
	https://www.atf.tw/atf/		
	8.安得烈食物銀行		
	http://www.chaca.org.tw/		
	9.全球糧食浪費多嚴重?三分之一進垃圾	及桶	

https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/2886861