

學校午餐吃光光系列「嗨，你聽得見嗎？」影片教學指南

- 教學目標：

- 了解食物自產地到餐桌的歷程
- 願意嘗試不偏挑食

- 適用年齡：7~12 歲

- 影片介紹：

孩子不愛吃午餐？常常偏挑食？一口菜都沒吃就直接倒到廚餘桶？

「嗨，你聽得見嗎？」今天吃午餐的時候，蔡同學聽見了蔬菜說的話，在青江菜的介紹下，重新認識了從農田到餐桌的過程，原來一道佳餚的背後，有這麼多人的共同努力。本部影片透過動畫特效，希望能夠在介紹從農田到餐桌的過程外，也能夠引起孩子的注意力與興趣，不是只是單純的介紹，更希望能讓孩子產生情感連結，進而願意嘗試自己平常不吃的青菜。

- 教學時間：約 30 分鐘

- 教學步驟：

| 時間流程 | 內容 | 說明 |
|---------|------|---|
| 5~10 分鐘 | 引導活動 | <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提出問題 <ul style="list-style-type: none"> - 「你覺得你吃的菜是怎麼來嗎？」，並與學生討論，並請學生說出原因 - 「你在學校午餐有沒有每道菜都吃嗎？」請學生思考自身的習慣 |
| 約 7 分鐘 | | 播放「嗨，你聽得見嗎？」教學影片 |
| 15 分鐘 | 教學活動 | <ul style="list-style-type: none"> ➢ 請老師引導學生分享 <ul style="list-style-type: none"> - 主角是因為什麼原因而被帶到菜園的呢？ (答：因為挑食不願意吃菜) - 說說看種植的過程有哪些？你有什麼感想？ (答：種下種子、澆水、等菜長大、採收) - 廚工叔叔、阿姨在準備做菜的過程有哪些？ (答：多次洗菜、切菜、烹調、分裝) - 主角最後做了什麼樣的改變呢？ (答：了解食物從種植到烹調的辛苦，願意嘗試吃蔬菜) - 有自己種菜、煮菜的經歷嗎？跟大家分享你的心得吧！ |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>➤ 建議參考資料： 董氏基金會【提升兒童食育力】校園食農教育，讓孩子更惜食愛物 https://foodeducation.jtf.org.tw/index/faculty_text/id/251/classid/65.html</p> |
|--|--|--|

※可依實際狀況調整

影片製作：Groot studio，109年「學校午餐吃光光」影片募集活動第二名

更多「學校午餐吃光光系列」教案，搜尋「提升兒童食育力」、「食品營養中心」

- 童話故事改編動畫：一起學習用餐禮儀吧！ - 三隻小豬長大了！
- 奇幻歷險記：了解產地到餐桌的歷程 - 嗨，你聽得見嗎？
- 時空穿越劇：偏挑食原來影響這麼大！ - 未來的我
- 國台語布袋戲：認識不健康食物與均衡飲食的差別 - 宮廷大劇-營養午餐的傳說
- 校園偶像劇：學會黃金比例 221，破除飲食迷思 - 午餐！好吃！
- 忍者探險劇：均衡飲食讓忍者各自有絕招 - 營午者：營養午餐保衛戰
- 奇幻冒險動畫：和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 - 便秘怪獸的進擊
- 學園劇：透過同儕影響減少偏挑食 - 青青葉莖憂我心