

設計者：林玟伶 (清華大學客座助理教授、兒童文學作家)

糧食問題是全世界關注的問題，聯合國永續發展 17 項目標中的第 2 項「消除飢餓」也和糧食問題息息相關。飲食，更是每個人每天的日常，光是留意「吃」，你也可以為全世界貢獻一分心力！

📖 任務一：世界糧食日

閱讀 10 月 24 日第 2 版〈加強珍愛食物教育〉，回答以下問題。

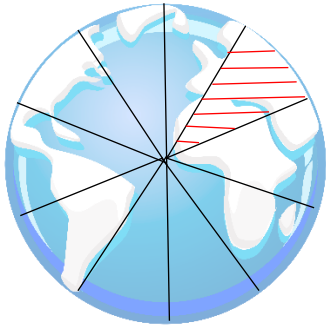
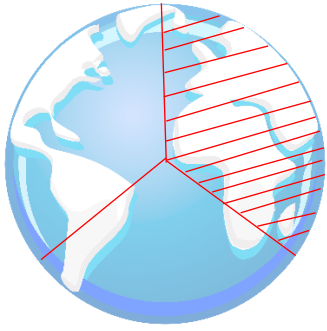
1. 聯合國定哪一天為世界糧食日？ 10 月 16 日
2. 根據文章，聯合國下的「糧食及農業組織」，在世界各地倡導什麼主題？(複選)

珍愛糧食 研發菜色 了解飢餓 未來食物 消滅害蟲

3. 聯合訂定世界糧食日，到現在 (2023 年) 已經有幾年了？ 42 年
4. 為什麼過了這麼久，全世界還在重視糧食問題？寫出一個可能的原因。

參考答案：飢餓問題仍然存在；食物浪費可能越來越嚴重。

5. 請畫出示意圖，讓大家看圖就知道食物浪費的嚴重性。

2022 年全球飢餓人口達 8 億 7 千萬人， 約占全球人口十分之一	全球每年有多達三分之一的食物遭浪費
	
假設這顆地球代表「全球人口」， 把「飢餓」的比例塗上顏色	假設這顆地球代表「全球食物」， 把「浪費」的比例塗上顏色

說說看，你從上面兩張示意圖發現了什麼？

參考答案：如果不浪費食物，就可以把這些食物送給飢餓的人們了。

6. 臺灣每年浪費廚餘的情形呢？根據文章畫出示意圖，讓大家知道嚴重性。



50,000 座

不可能畫完 5 萬座 101 大樓，怎麼表示才好？

7. 文章最後兩段寫出「永續飲食」的重要，第三段是對「個人」的重要性，最後一段是對「全球」的重要性。請根據文章完成下表。

	實踐「永續飲食」
對個人的影響	1. 節省家庭（ 開支 ） 2. 避免因食物過多而（ 傷害健康 ） 3. 避免因暴飲暴食而（ 營養不良 ）
對全球的影響	1. 處理被浪費的食物需要耗費大量的（ 水 ）和（ 能源 ），這樣會增加（ 碳排 ） 2. 減少剩食，會因為（ 減碳 ）救地球

■給師長的話：任務一主要理解指定文章的內容，並練習把瑣碎的訊息整理成較易理解的資訊。

■圖片來源：<https://www.rawpixel.com/image>

📖任務二：營養午餐剩不剩

閱讀 10 月 24 日第 8 版〈午餐好「食」光〉，回答以下問題。

1. 這個小作家寫出在學校用餐的情形，根據任務一的文章，小作家哪些行為做到了「珍愛糧食、不浪費」？

✧ 「愛就是把菜吃光光。」作者吃光營養師和廚工媽媽設計並烹調的美味營養午餐，沒有倒掉的剩食。

✧ 寫這篇文章呼籲大家把營養午餐吃得盤底朝天。

2. 任務一的文章說，永續飲食「其實是知易行易，就是吃多少買多少、吃多少煮多少。」

從〈午餐好「食」光〉文章中，你認為做到珍愛食物不浪費是容易的嗎？為什麼？

◇ 容易，只要把自己的午餐吃光不要倒掉就可以了。

◇ 不容易，因為還有其他同學沒有做到吃光光。

3. 訪問班上沒有把營養午餐吃光光的同學，了解他們為什麼沒吃光的原因。

「知易」就是容易理解；「行易」就是容易做到。

「知易行易」就是易懂、又易做。

營養午餐沒有吃光光的原因	票數
(1) 菜色不合自己的胃口（例如不愛吃蔬菜、不喜歡飯麵主食、喜歡吃油炸的……）	
(2) 下課期間吃了其他零食，或把早餐留到課間吃，到了中午吃不下	
(3) 分量裝太多，吃不完	
(4) 吃飯速度比較慢，來不及在規定時間內吃完	
(5) （其他）	

4. 針對上一題最高票的原因，和同學討論有什麼解決的好方法？

參考答案：例如第(1)個原因，可以請學校安排和午餐營養師或廚師座談，了解為什麼要設計這樣的菜單、為什麼這樣烹調……，設法找出解決的方法

5. 同學小智說：「別擔心，倒掉的食物可以當廚餘或堆肥，不會浪費，還是有愛地球啦！」讀完任務一的文章後，你同意小智的說法嗎？

參考答案：不同意。因為處理被浪費的食物，還是要耗費大量的水和能源。最好從一開始就不要浪費

■給師長的話：加入小作家描寫日常午餐的文章，和任務一揭糞的主題相對照，進而反思個人的作為。