

# 食農教育 在地食材選擇及決策

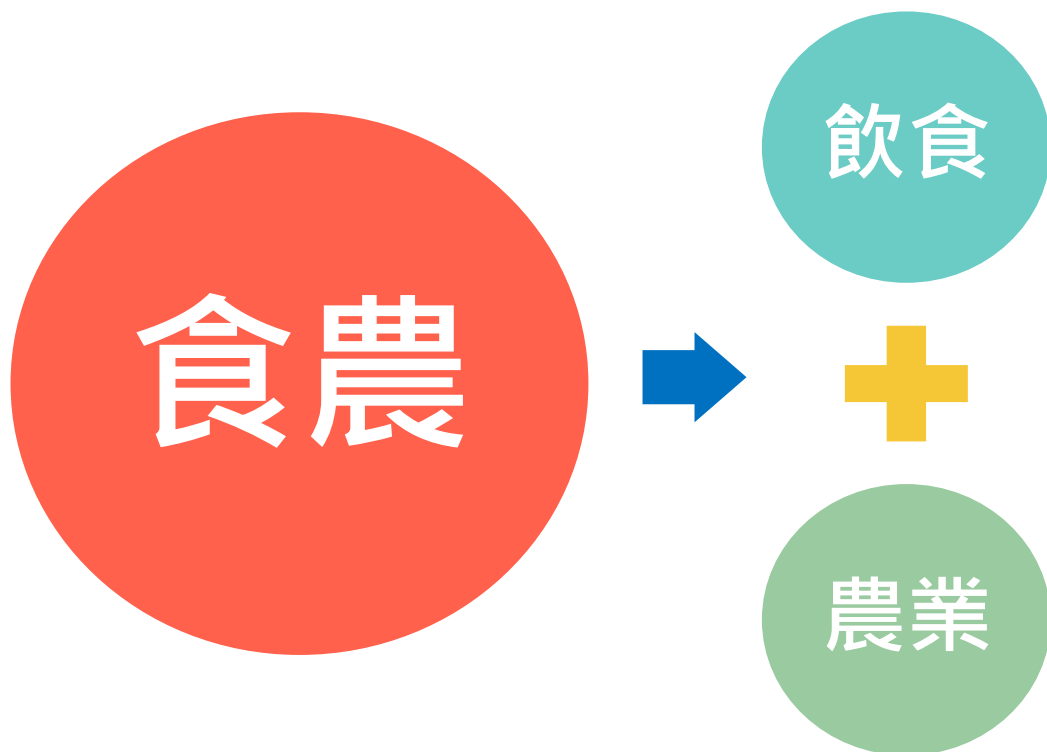


行政院農業委員會



# 食與農

人人日進三餐，能說農業無關？



# 您知道嗎？

你吃的食物...從何處來？

你吃的食品...如何製造？

你吃的 ...安全嗎？

我們的糧食...夠吃嗎？

# ？ 為什麼要推動食農教育？

食安 問題？

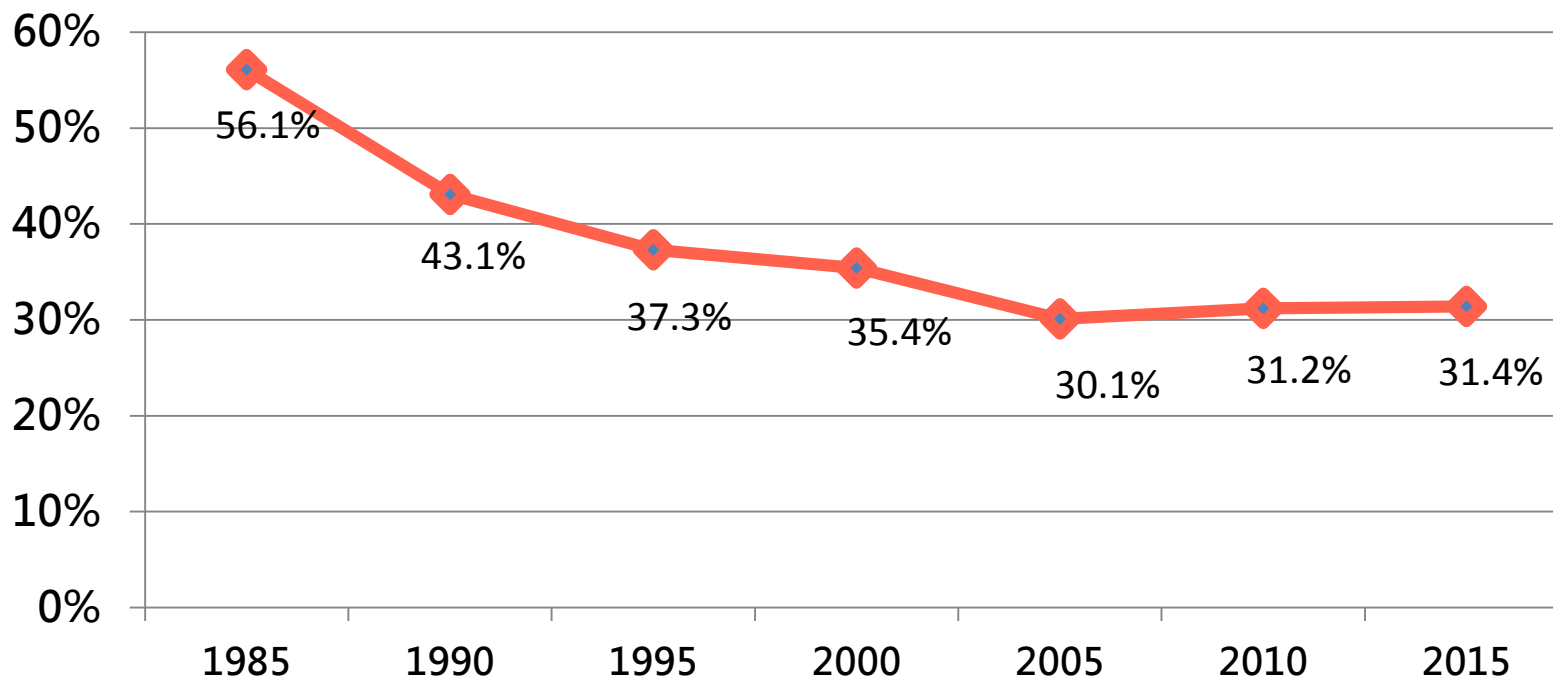
糧食安全

食品安全

# 糧食安全

## 一、糧食自給率偏低

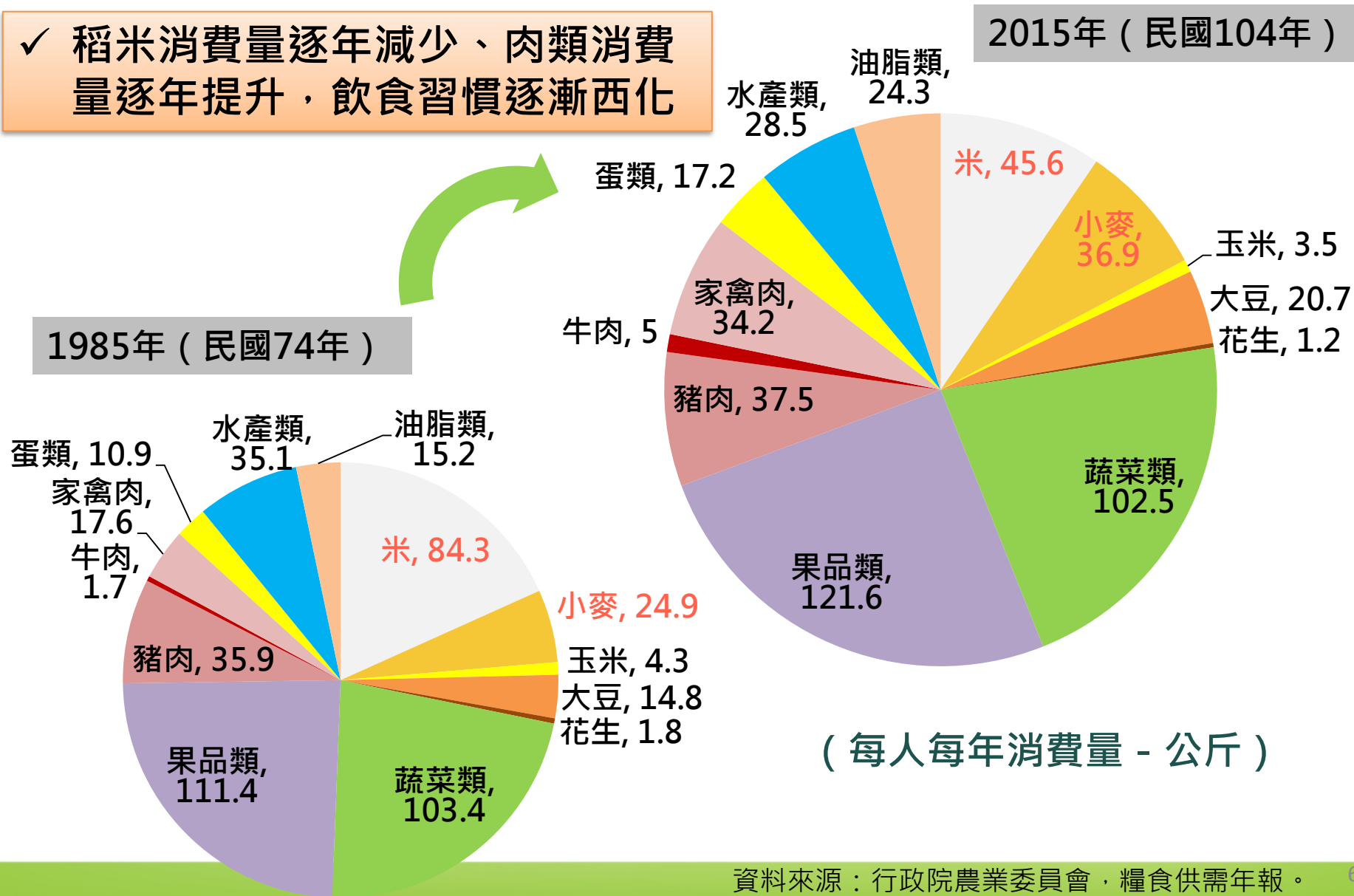
我國總體糧食自給率（以熱量計）



- ✓ 糧食自給率為糧食安全指標之一，熱量計算之綜合糧食自給率由1985年的55.6%下降為2015年的31.4%。
- ✓ 2013年日本為39%、韓國為41%。

## 二、飲食偏向西化與共食習慣改變

✓ 稻米消費量逐年減少、肉類消費量逐年提升，飲食習慣逐漸西化

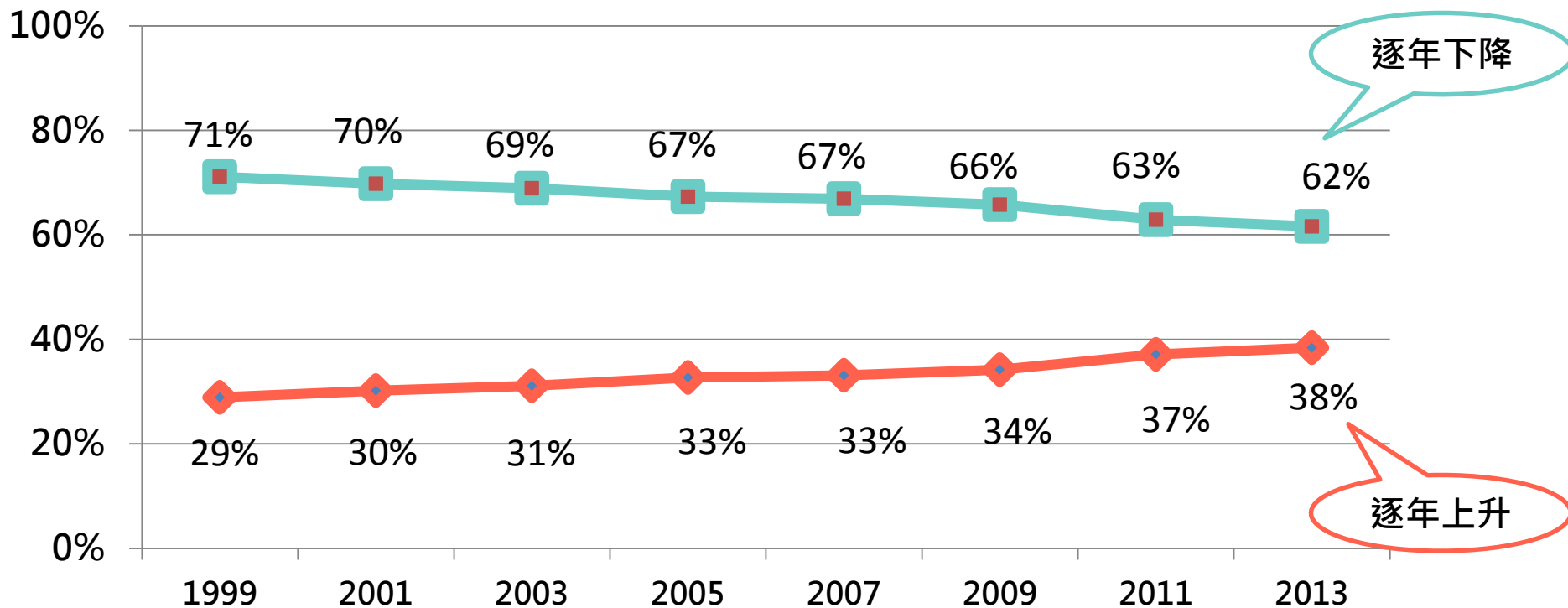


✓ 餐飲業與個人即食產品蓬勃發展，外食支出占食物支出比例逐年增加，侵蝕傳統家庭的共食文化



◆ 外食支出占食物支出比例

■ 在家煮食占食物支出比例



### 三、消費者失去對食材、生產者的連結及信任

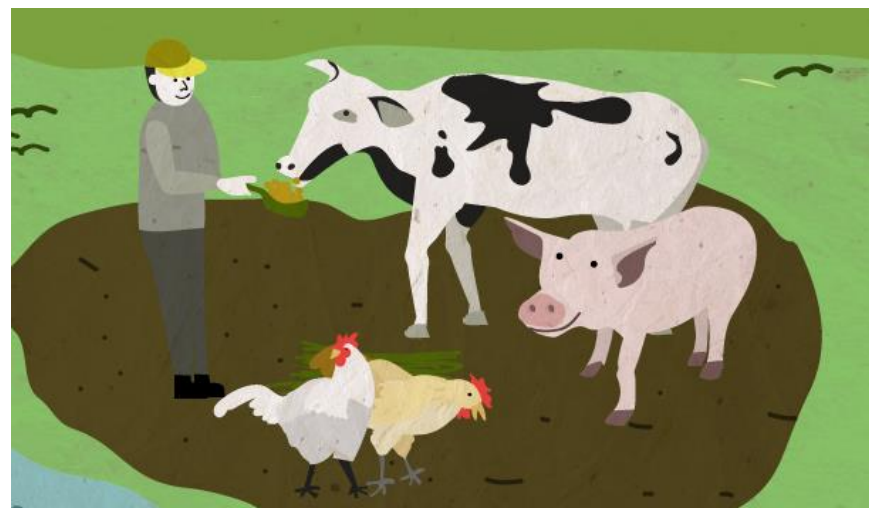
- ✓ 多元、多重的加工產品及便利即食產品消費為主的行為，讓我們失去直接接觸與認識食材、農產品，及生產者、消費者交流互動的機會
- ✓ 環境汙染、食安、用藥管理問題層出不窮，讓我們失去對於生產、加工者及土地的信心
- ➔ 透過食農教育的推動重建消費者與生產者的關係

俗語說

「沒吃過豬肉，也看過豬走路。」

當今社會卻是

「沒看過豬走路的比較多」





# 什麼是食農教育？



飲食  
教育



農業  
教育



食農  
教育



食農教育探討健康生活的飲食選擇與課題，包含反思餐桌上食物的營養、安全、文化等**飲食教育**，進而參與關心食物來源、生產方式、農村與環境等**農業教育**，以培養學童健康的飲食習慣及農業知識。

# 食農教育多元面向

低碳飲食



飲食文化



均衡飲食



友善環境



國產  
農產品

食品安全



社區產業



食農體驗



全球環境  
變遷調適





# 食農教育跟我的關係是...



個人

建立良好飲食習慣、  
避免飲食風險

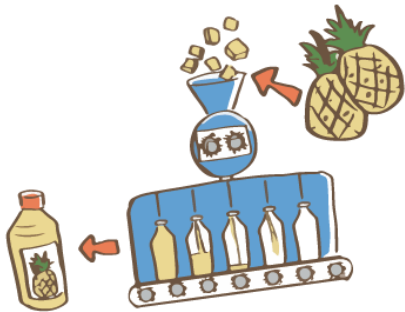
可以支持



社區

農村社區產業發展、  
維護在地飲食文化

可以支持



環境

友善環境的農業產  
銷模式、環境永續

可以支持



# 貳、農委會推動食農教育-政策目標

## 總體政策目標：

推動地產地消，提高糧食自給率，增加農村就業機會，促進農業永續發展。

## 社會層面：

增進生產者及消費者之交流，增進民眾對國產農產品、飲食文化的認同、信賴與支持。

## 個人層面：

培養國人養成正確消費觀念，養成飲食習慣，落實健康飲食生活。

# 推動食農教育你可以得到什麼？

- 轉型成特色學校
- 增加課程豐富度
- 提升學校曝光度
- 提高學校招生
- 增進家長認同度
- 建立社區連結
- 取得補助資源
- 吃的健康

# 食物里程是甚麼？

「**食物里程**」是指食物從**原產地**送到**消費者**手上的**距離**，包括食物**原料**由產地運到**加工處**，送到**市場**等**運輸距離的總和**；里程數越高，表示食物所消耗的汽油、產生的**二氧化碳量**更高。



利用下面的網址查出食物產地與你的距離。

<http://www.organiclinker.com/food-miles.cfm>

# 碳足跡計算(碳排放)

- 汽車：公里乘以0.236
- 火車：公里乘以0.06
- 高鐵：公里乘以0.05
- 船：公里乘以0.09
- 機車：公里數乘以0.0605
- 單位為公斤
  - $\text{CO}_2$ 排放系數 = 燃料的淨熱值 (Net Calorific Value) × 燃料的碳排放系數 (Carbon Emission Factor) × 碳氧化分率 (Fraction of Carbon Oxidised) × (44 / 12)

# 碳足跡計算(碳排放)

## 飛機：

- 短程：(200里以內) 公里乘於0.275
- 中程：(200公里以上1000公里以下)  
 $55 + [0.105 * (\text{公里數} - 200)]$
- 長程：1000公里以上 (公里乘於0.139 )
- 單位為公斤

# 算算看碳足跡

- **南瓜**由生產地到消費地屏東市的碳足跡
- (1)一公斤澎湖縣南瓜到屏東市
- (2)一公斤高雄市杉林區南瓜到屏東市
- 算算看到底有多少碳足跡呢？



彰化縣伸港鄉公所

登入

規劃路線 我的地點



A 彰化縣伸港鄉公所

B 屏東市公所

新增目的地 - 顯示選項

規劃路線

建議路徑

**國道1號** 200 公里, 2 小時 25 分鐘

● 根據目前路況推估的行駛時間: 2 小時 25 分鐘

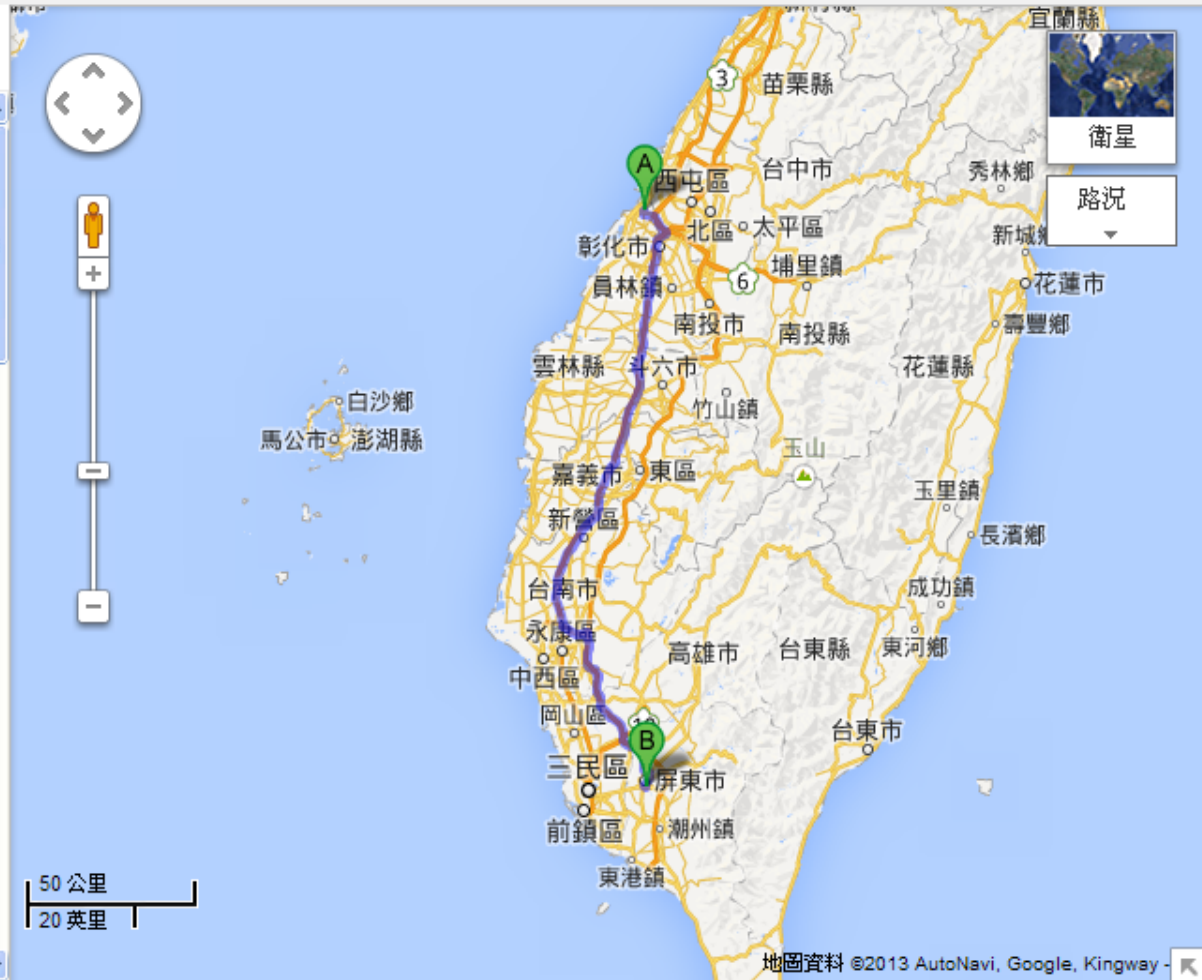
國道3號 218 公里, 2 小時 33 分鐘

● 根據目前路況推估的行駛時間: 2 小時 31 分鐘

### 開車到 屏東市公所 的路線指示

A 彰化縣伸港鄉公所  
509彰化縣伸港鄉中興路二段201號

1. 往南走中興路二段/134縣道朝福安路前進



衛星  
路況



彰化縣伸港鄉公所

登入

規劃路線

我的地點



A 屏東縣恆春鎮公所

B 屏東市公所



新增目的地 - 顯示選項

規劃路線

建議路線

台26線和屏鵝公路 / 85.7 公里, 1 小時 40 分鐘  
台1線

開車到 屏東市公所 的路線指示

A 恆春  
946屏東縣恆春鎮

1. 往西 38 公尺

2. 向右轉, 朝天文路/200縣道前進 28 公尺

3. 於天文路/200縣道向右轉



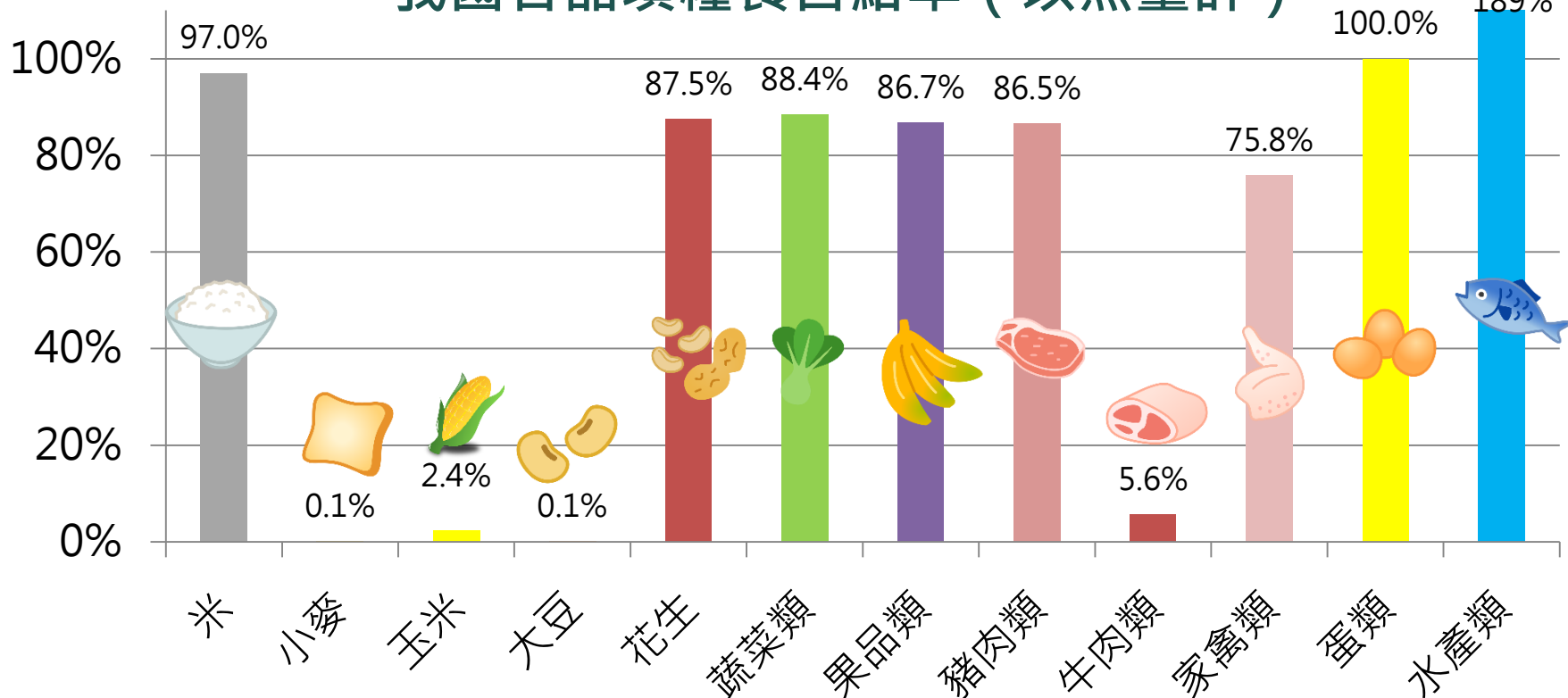
# 算算看碳足跡

- 南瓜由生產地到消費地屏東市的碳足跡
- (1) 一公斤澎湖縣南瓜到屏東市
- (2) 一公斤高雄市杉林區南瓜到屏東市
- 算算看到底有多少碳足跡呢？
- (1) 200km × 0.236公斤/km = **47.20公斤**
- (2) 85km × 0.236公斤/km = **20.06公斤**
- 相差**27.14公斤** 碳排量

# 在地食材有哪些？



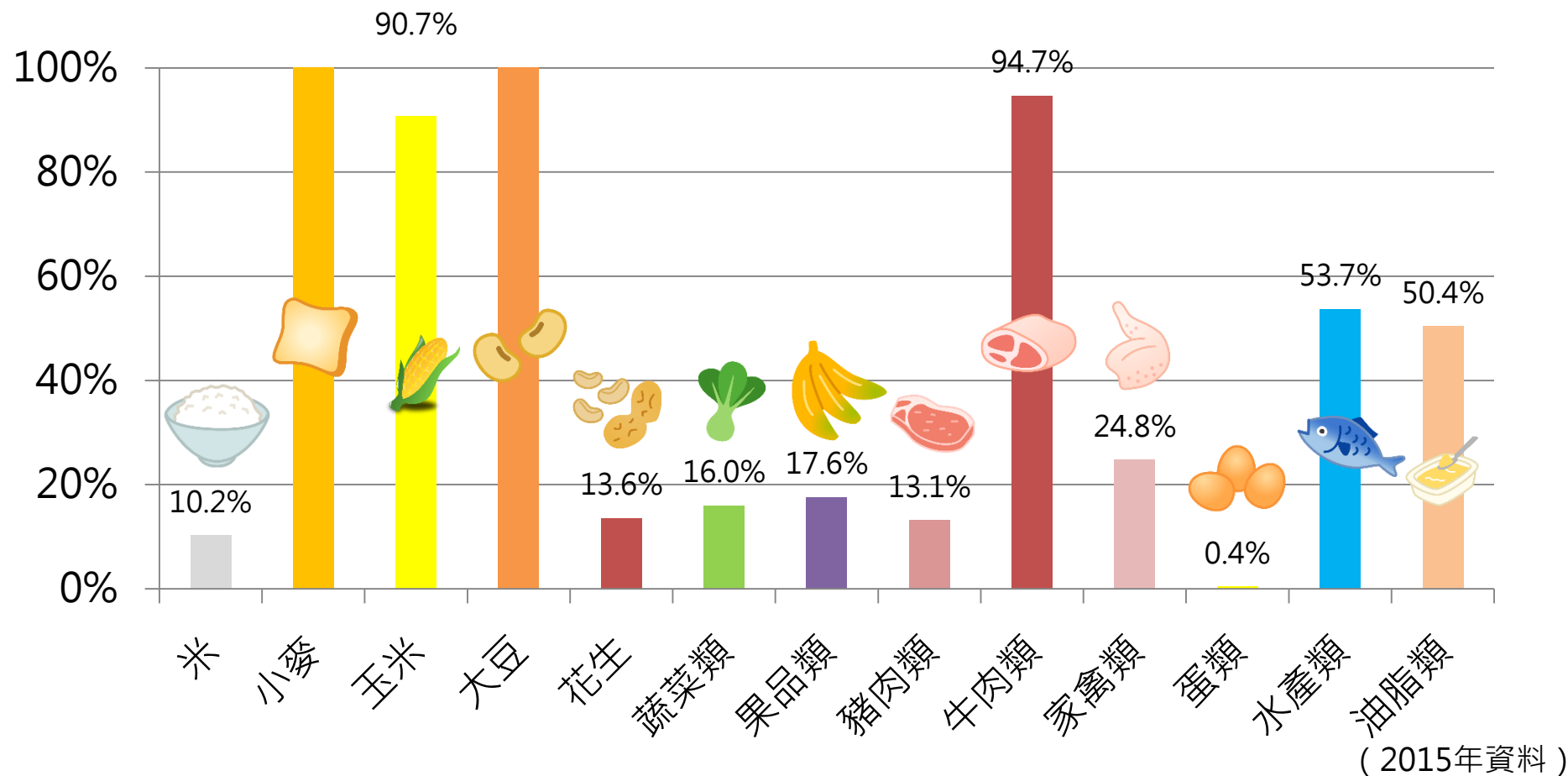
## 我國各品項糧食自給率（以熱量計）



\* 註：我國各品項糧食自給率（以熱量計）並無油脂類的統計資料（2015年資料）

- ✓ 我國農產品各品項之自給率程度不一，如**米**、**花生**、**蔬菜**、**果品**、**豬肉**、**家禽肉**、**蛋類**等的自給率（以熱量計）皆達75%以上，且**水產類**是達100%以上。而由於其它品項如**小麥（飲食西化）**、**玉米**、**大豆（豆類加工品原料）**、**牛肉**等多仰賴進口，因此影響我國總體糧食自給率的表現。

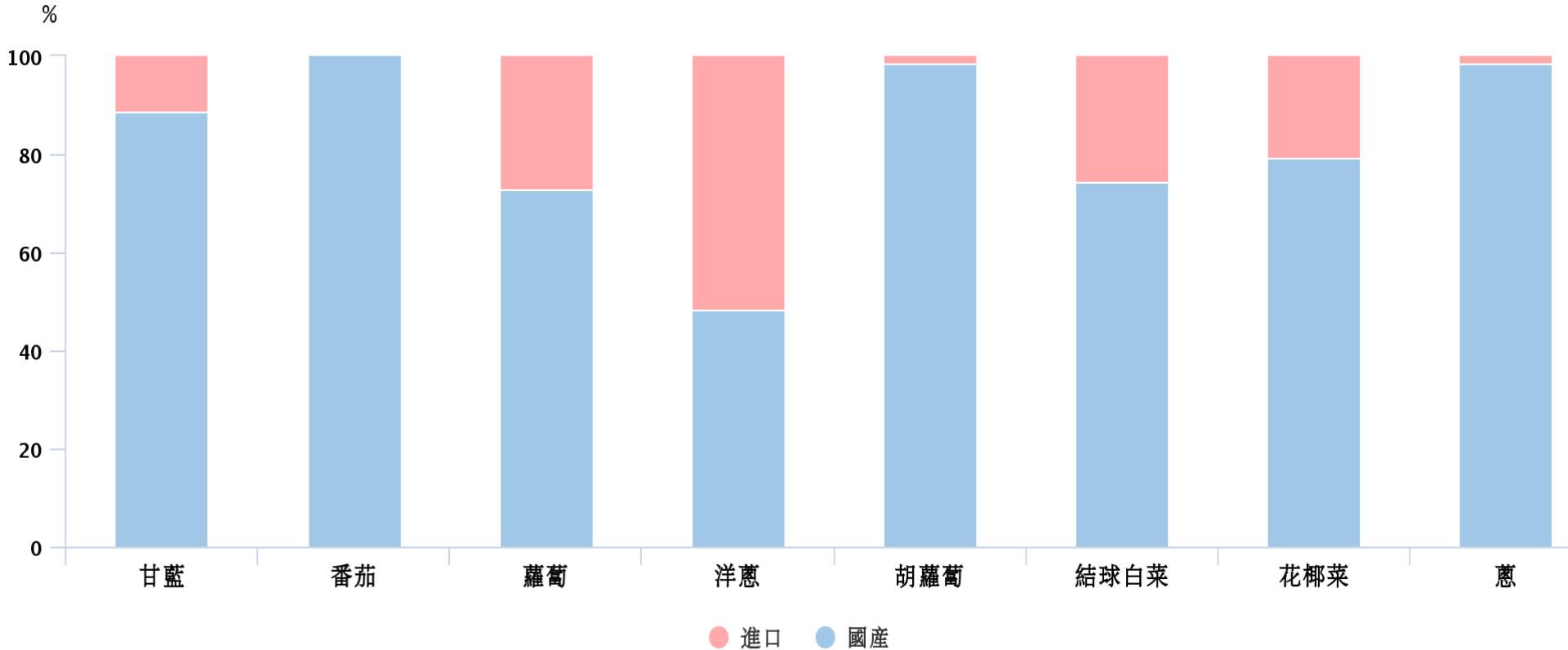
# 我國各品項糧食供應來自進口之情況



✓ 希望藉由食農教育的推廣，以**維護國人飲食健康及環境保護**，更能**促進我國農產業的發展**，有效提高我國優良農產品的需求及鞏固糧食安全，並有助**增加農業所得**。

# 臺灣常見蔬菜

市場常見蔬菜之國產、進口比例



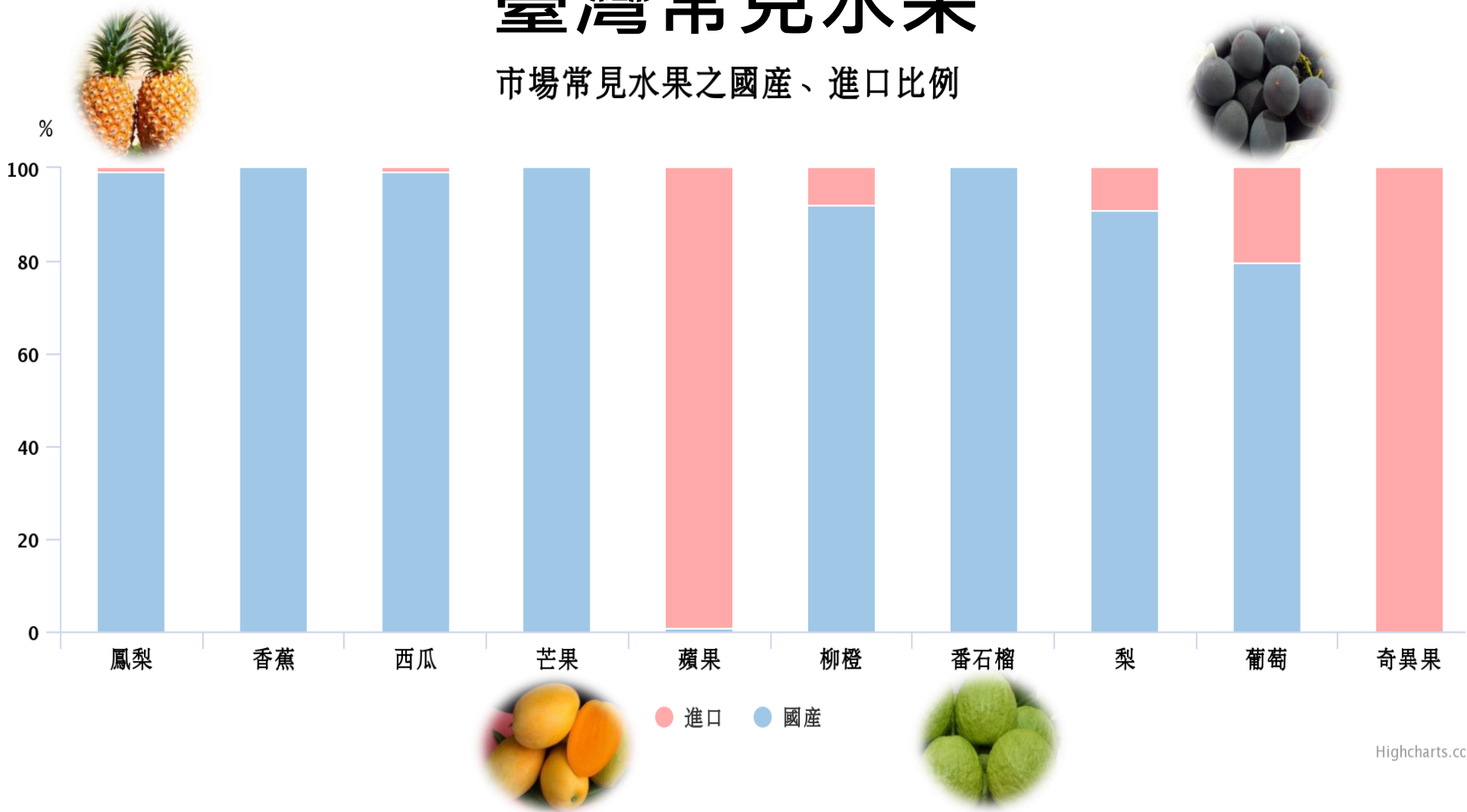
Highcharts

農業統計視覺化查詢網

[http://140.116.154.92/aqsys\\_on/index.html](http://140.116.154.92/aqsys_on/index.html)

# 臺灣常見水果

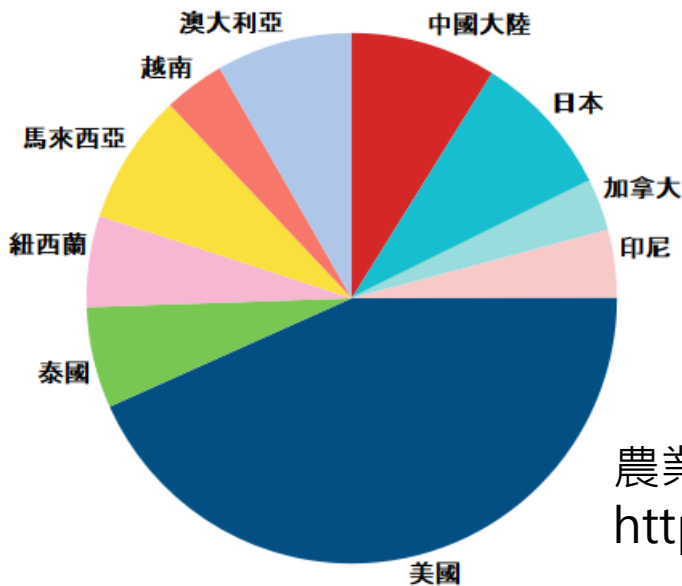
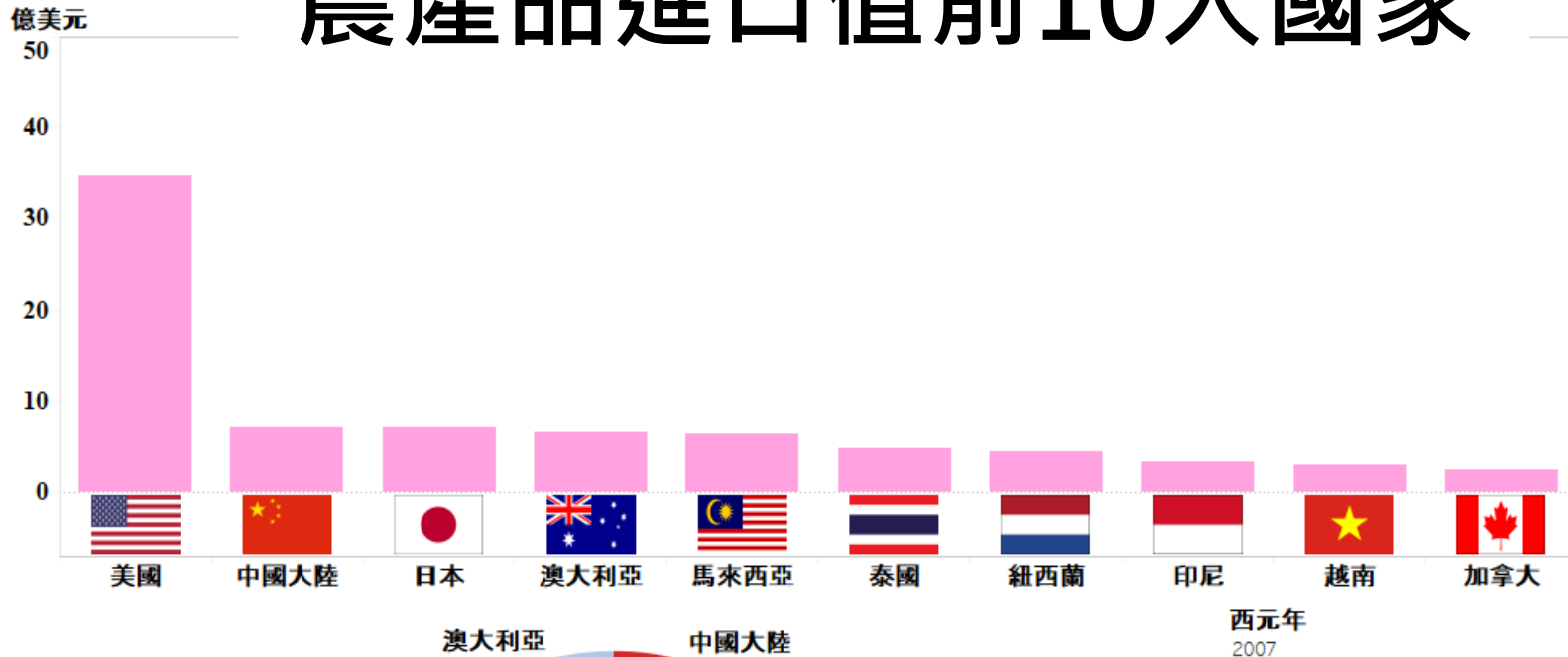
市場常見水果之國產、進口比例



農業統計視覺化查詢網

[http://140.116.154.92/aqsys\\_on/index.html](http://140.116.154.92/aqsys_on/index.html)

# 農產品進口值前10大國家



農業統計視覺化查詢網

[http://140.116.154.92/aqsys\\_on/index.html](http://140.116.154.92/aqsys_on/index.html)

# 進口洋蔥v.s.國產洋蔥



- 大陸的**皮厚**，**顏色深**，**包覆緊實不易剝落**，味道比較**辛辣**。
- 國產洋蔥，**皮薄**，**顏色淡**，**輕輕一剝就掉下來**，**甜度比較好**，**口感比較細緻**，**產季 3-4 月**

# 優質肉品怎麼挑？

## 挑選肉品的原則是？

1. **氣味**：肉品應新鮮無腥臭味。
2. **顏色**：接近本體顏色，如豬肉明亮鮮紅、牛肉深紅色、雞肉淡紅色，無任何失色現象。
3. **彈性**：肉體有光澤、富彈性，指腹輕壓可立即彈回，且無沾附異常黏液。



# 優質肉品怎麼挑？



優質品牌



「方正形」零售標籤  
示意圖

或



「橫式」零售標籤  
示意圖



認清標章

# 談雞說蛋 # 1

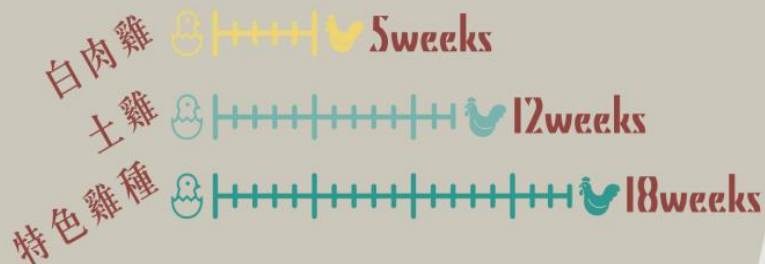
## 肉蛋有別

### 認識肉雞與蛋雞種類

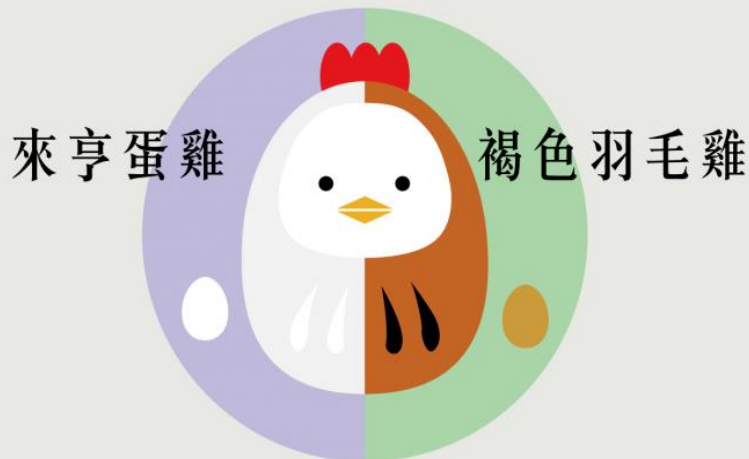
肉



台灣肉雞飼養週期 (週)



蛋



台灣蛋雞數量比例



台灣每人每年  
雞蛋消費量

285 eggs/ year



高消費量

# 雞蛋之營養及新鮮度檢測方法

保存方法

洗選包裝盒蛋

散裝蛋

原封包裝放進冷藏室即可

乾淨紙巾擦拭

↓  
蛋尖端朝下放入蛋冷藏槽

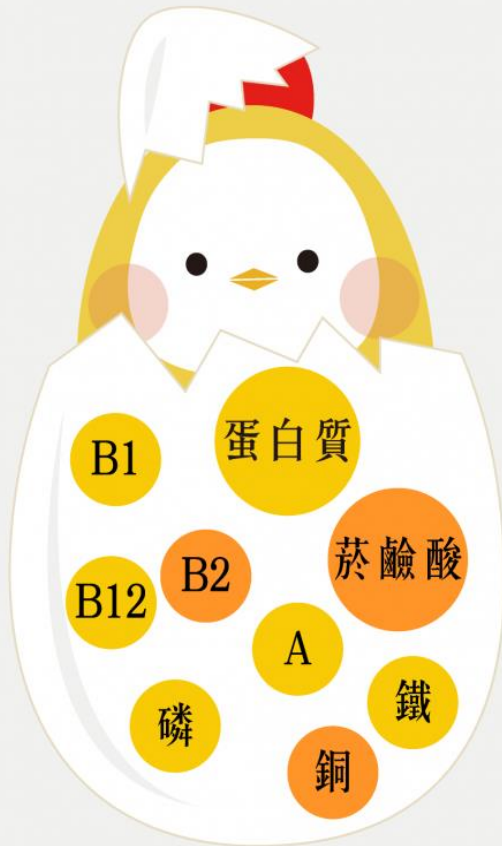
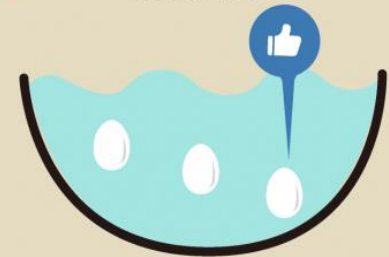
• 若要長時間儲存雞蛋，以4-10°C為佳。

檢測新鮮度

溫水+鹽(5%)

→ 冰過的蛋  
放進水裡

→ 沉越下面的蛋  
越新鮮



雞蛋營養成分豐富，  
但保存不當的話  
可是會變質的喔！

# 優質蔬果怎麼挑？



# 闢謠專區

- 衛福部闢謠專區
- <http://goo.gl/AjGoX2>



- 農委會闢謠專區
- <http://goo.gl/c7JrGc>



- 農委會youtube素材  
<https://www.youtube.com/user/coavideo>



# 吃當季、食安心、味最美

## 四季當令蔬菜

吃當季  
食安心  
味最美

四季當令蔬菜  
健康生活節奏

