

「我很醜，但健康又好吃」教案簡介買得開心也吃得安心

我們吃的農產品過度使用農藥時有所聞，還好，隨著大家對環保和食安要求越來越高，很多原來採用慣行農法的農夫，在政府的輔導下轉而投入友善環境耕作的行列，但是光靠政府和小農來做是不夠的，讓小朋友了解友善耕作的理念，一起來參與，會更有力量。

本教案以「友善農作」為教學重點，讓學生了解在地、無毒農產品的優點。首先以「喜歡吃什麼蔬果」「選擇蔬果會根據什麼條件」和學生展開對話，提起學生的學習動機。接著觀賞心靈環保動畫「我很醜，但很健康又好吃」。影片中，美麗和媽媽去小農市集蔡阿姨的菜攤買蔬果。蔡阿姨賣的蔬果外觀不佳，美麗有些失望，蔡阿姨說：「這些蔬果雖然長得不好看，但是在地、無毒、營養美味不打折扣。」醜醜的蔬果經過媽媽烹調，美麗一家人吃出它的美味，決定幫忙蔡阿姨推銷友善蔬果。看完影片後以提問討論引導學生了解什麼是「友善農作」，為什麼要選用「在地、無毒、友善」的蔬果。最後進行「環保健康蔬果」遊戲，在輕鬆的活動中，希望加深孩子們對友善農作的印象。

對於食物，我們都應該多用一點心，少一些浪費，購買友善農作蔬果，不但能為健康加分，也能與地球共生。

文：法鼓山教師聯誼會教案研發組