

給小朋友的話



這支影片要帶我們了解現代社會面臨的一些問題，這些問題也與 2015 年聯合國宣布的「永續發展目標 (SDGs)」有關，SDGs 是一個特別的計畫，你可以把它看成是一張地圖，指引我們該怎麼做，才能保護地球，並確保地球上的每個人都能過好日子。

這張地圖上有 17 個目標，每個目標都很重要。所以，SDGs 就像是一個大家一起努力的計畫，只要我們願意做一些小小改變，就能實現這些目標，讓地球變得更好！



認識影片中的 SDGs



影片連結

【專題 食農教育 2】惠文高中聖食計畫《青春發言人》

全世界「剩食」的問題嚴重，有 3 分之 1 的糧食在還沒進入到人們的肚子前，就因為生產、收割、運送、消費的過程中被浪費掉或被丟棄。學生每天的營養午餐剩食、廚餘更是常見的問題之一。案例影片中的學生能珍惜食物，關懷身邊發生的事情，想到具體解決方案，並且付諸實現，是教育上的成功 (SDG4 優質教育)，也是非常難能可貴的永續實踐。

SDG2「消除飢餓」旨在消除飢餓、達到糧食安全、改善營養和推動永續農業。除了要吃得飽足、營養、安全，我們所訂購、消費的每一份餐點，都應該思考自己的消費責任 (SDG12 負責任的消費與生產)，降低飲食碳足跡，避免剩食與浪費，這也是每個人的每一餐都可以立即採取改變的永續行動。



想要知道更多 SDGs 的相關訊息，可以掃一下 QR_Code 呵！



【專題 食農教育 2】惠文高中 聖食計畫
《青春發言人》
設計者：游曉薇

1. 你發現營養午餐中哪此項目最常會被浪費？

在 裡打√。(可複選)

- 主食 (如：飯、麵)
- 主菜 (如：肉排、雞腿)
- 副菜 (如：蔬菜、魚肉蛋豆類)
- 水果
- 飲品
- 其他 _____

2. 上一題勾選的餐點，常常沒被吃完全的什么原因？是什麼呢？

3. 你知道這些吃不完的营养午餐會怎麼處理呢？要怎麼處理廚餘，對地球會更好呢？

讓「惜食」成為一種生活的新選擇

惜食 × 打包

餐廳外食

吃	多	少
點	多	少

【解釋】不要一次點太多量，吃不完時再加點就好。

在家自煮

吃	多	少
煮	多	少

【解釋】煮飯做菜的量剛好，不要留到隔夜臭酸扔掉。

若有剩餘食物，儘量打包帶回。
✓減少食物的浪費
✓減少廚餘的產生

永續城市
 行政院環境保護署 補助
 苗栗縣政府環境保護局 廣告

外帶食物要盡量用環保餐具，減少包裝垃圾！





SDGs 與我們的距離

「行動」最重要！



1. 要把營養午餐吃光光，對你來說有什麼要克服的事嗎？(如果你很棒，每餐都吃完，請你幫忙想想，要讓全班同學都吃光光，可以怎麼做呢？)

2. 查找資料，世界上有哪些小朋友可能沒有「營養午餐」可以吃？

3. 看完影片後，想想看這和聯合國永續發展目標 (SDGs) 有哪些相關？連連看。

發現農夫、廚師用心製作的餐點，被浪費了

● SDG 2 消除飢餓

把剩食送給沒食物吃的

● SDG 4 優質教育

帶動學校老師和同學一起珍惜食物

● SDG 12 負責任的消費與生產



我們還可以這樣做……

認識食物

增加對農產品、食物的認識，若有機會就親自參與耕種、生產、料理的過程，提升生活素養。

珍惜食物

知足於有足夠的食物而感恩惜福，用這樣態度面對自己的每一餐，身體力行、不浪費。

關心身邊的事

提升對周遭人事、物與環境的觀察，想一想每件事情背後的原因，以及自己可以做到或幫忙的事。

實現永續

行動才能真正為地球帶來永續，做到自己能做的每件小事，關一個開關、撿一個垃圾、同理弱勢……，從「小」做起。



影片連結：【專題 食農教育 2】惠文高中聖食計畫《青春發言人》