

食農教育：共讀《爺爺的有機麵包》—— 身為幼教老師的反思

施涵

桃園市立幸福國民小學附設幼兒園教師

起初，為了想讓班上孩子關注健康飲食的議題，我開始接觸這本繪本，沒想到《爺爺的有機麵包》竟讓我反反覆覆閱讀了好幾回，我發現食農原來是密不可分的，更與我們及下一代的健康息息相關。

一、前言

繪本中的雪子患有嚴重的皮膚過敏，所以媽媽帶他到鄉下與爺爺奶奶一起生活，起初，雪子如同我們班上大多數的幼兒一樣，不喜歡吃糙米和青菜，但爺爺與雪子交換條件，如果他多吃這些健康的食物，爺爺就會告訴他做好吃麵包的秘訣，雪子一開始覺得實在不好吃，但久而久之竟慢慢習慣了，神奇的是，雪子的身體也逐漸不再紅腫發癢。

而爺爺製作好吃麵包的秘訣是自己種麥子，不添加肥料，單純地用愛心及耐心慢慢地等麥種健康長大，等待麥穗結實後，再割下麥穗，磨製成天然的麵粉，每年爺爺都是用最新鮮的麵粉，不加牛奶也不加油，只放一點點的鹽巴，就變成新出爐、好吃的麵包，麵包裡不添加防腐劑，只有爺爺滿滿的用心，怪不得剛出爐的麵包總是立刻被買個精光！

雪子與爺爺一起動手栽種的過程，除了觀察到糙米從無到有的生長歷程，也體會到每一份食物皆包含大自然提供的珍貴養分，更親身感受到照顧者滿滿的用心與心意。

二、親師共讀—幼兒的討論

某天下午，與幼兒共讀《爺爺的有機麵包》後，我還來不及提出問題與孩子討論，幼兒早已爭先恐後地分享自身例子：

晴晴說：「故事中的雪子和我一樣耶！我只要吃到加工品就會過敏，媽媽說我不能亂吃東西，要多吃蔬菜水果。」

祥祥說：「我也是耶！我們家也和雪子一樣吃糙米，而且我有和奶奶一起在鄉下種

過喔!奶奶說吃自己種的最健康，我一開始也不喜歡，但後來跟雪子一樣喜歡，我的身體也變很強壯!」

燦燦說：「我每天吃的菜都是阿公在菜園種的，我也有自己種過草莓，好累喔!可是看到草莓一直長大好好玩，而且超甜!超好吃!」

聽著孩子一言一語的熱烈討論，我赫然發現原來這故事不僅僅是故事，食農教育是真實發生在我們生活中再平凡不過的事啊!

三、食農教育的反思與教學展望

(一) 自我反思

《爺爺的有機麵包》讓我開始重新關注食農教育的議題。食農教育於臺灣農業推廣協會 2016 年出版的《當筷子遇上鋤頭－食農教育作伙來》中提到：食農教育是強調「動手做」的體驗教育，不是灌輸知識性的內容，學習者透過親自參與完整的農事生產、處理、烹調，發展出簡單的耕食能力，進而培養學習者了解食物來源、增進食物選擇能力、並養成健康飲食習慣。健康的食物像是有機農業不使用任何化學物質（例如：人造肥料、除蟲劑、消毒劑、除草藥或生長激素等），只調整自然生態或改變作物種類的方式，讓作物自然成長，如此不但可以減少污染，還可以維持土地肥沃與良好的生態循環。

食農教育也不只是對於食物的感知和情感記憶，食農教育更強調透過動手做、親身的體驗，整體提升及深化社會大眾對於健康飲食的選擇、支持在地生產與在地消費，藉以活絡在地經濟，傳承與創新飲食文化等理念與行動，推動食農教育，可據以展現社會對於健康的飲食生活、飲食文化的傳承、環境永續，以及在地農業振興的期待與重視（胡忠一，2018）。食與農是共生共存的，食農教育除了可以學到食品與農業的相關資訊，進而也從中認同友善環境的概念，最後更可以食的營養，活的健康。

(二) 教學展望

身為幼教現場的老師，對於過敏兒、異味性皮膚炎等疾病的幼兒逐年增加十分有感，或許孩子對於食農的概念與經驗並不多，但若能藉由圖書作為引起動機，再透過做中學的方式，例如參觀有機農場、請農友來當一日老師、親手種植作物、實際煮菜烹飪等等，讓幼兒有真實體驗的機會。幼兒透過農務體驗的活動中，瞭解可以食用農作物之栽培方法，及學習如何照顧作物，如正確的澆水、施

肥、採收時間點等，以雜草落葉、廚餘作為有機肥，品嚐輕食料理和實作生菜沙拉等，在潛移默化中，老師及幼兒均建立了健康飲食觀念，進而能感恩惜福，瞭解父母家人照顧之恩，感謝大地滋養萬物（董信宏，2018）。將教育與生活結合，對孩子而言會是更有意義的學習，也最能使幼兒直接感受食農相依相繫的關係。

四、結語

《爺爺的有機麵包》看似簡單的食農議題，卻蘊含目前許多幼兒普遍性過敏、皮膚炎等病弱的問題，除了師生共讀之外，也希望透過親子共讀的方式，讓家長察覺良好的飲食習慣，及多食用天然的食品，對孩子的健康將會有莫大的助益，期待親師一同合作，共同為了幼兒的健康及愛護土地一起努力！

參考文獻

- 胡忠一 (2018)。共好食代：全方位食農教育行動。新北市：遠足文化。
- 董信宏 (2018)。食農教育教案研究—家家有盆菜在斗六幼兒園食農教育教學為例。
- 董時叡、蔡嫦娟 (2016)。當筷子遇上鋤頭—食農教育作伙來。臺灣農業推廣學會。
- 羅吉希 (譯) (2016)。爺爺的有機麵包。臺北市：聯經。

