

【新飲食運動－從種子到餐桌5/5開課】

序號:99

課程編號	E1051410	課程名稱	新飲食運動－從種子到餐桌5/5開課
學分數	1	課程類別	生活藝能
上課時間	星期四 19:00~21:00 共9週, 每週2 小時	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)		
師資介紹	宋秋變 經歷:樂活自然農園社核心幹部、園藝治療師 相關證照:烘焙食品、中餐丙級 劉絲仔 經歷:主婦聯盟苓雅站講師 現職:樂活自然農園社核心幹部		
學分費	1000	課程人數	25
講義費	0	材料費	300
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

課程目標(授課理念): 1.推廣居家種菜和輕食主義, 為生活帶來健康與閒適。2.學員在課程中將學到如何用心感受居家有機種植的蔬菜天然原始的清香與瓜果的鮮甜。3.學會如何以最自然的風味來享用與體驗蔬食的健康美味。

與社大理念、發展之連結性: 1.人文關懷精神:採用有機或自然食材, 以愛物、惜福的心情感謝大地的賜予及農民辛苦地耕種, 提供優質的好食材。

2.公民素養精神:課程強調預防重於治療, 採用有機或自然食材, 更是強調大地環保與體內環保一樣重要, 而推廣產地到餐桌則可使食物哩程縮短, 實現節能減碳, 盡一份愛護地球的心力。

3.社區關懷與參與:透過知識與經驗分享, 及實務上的操作分工, 體會人與人之間的關懷與互助, 來提升自己的知能, 讓生活品質更提升。

預期效益: 1.說明食育的重要性。2.關心自己的身體與飲食的關係。

3.回歸生命源頭, 吃不再只是吃、而是對自然社會與文化的反思。

4.響應新食育運動, 讓吃有價值、有公義、更環保, 讓我們從教育紮根, 用食物把世界變得更美好。

學員資格(修課建議條件): 年滿18歲以上, 具有快樂學習與感恩的心。

教學方式(上課進行方式): 1.講授。2.實務操作。3.體驗與討論。

學員自備事項: 文具及工具。

課程大綱(課程概要):

週次	主題	內容
1	排毒綠沙拉	1.分享葉菜類種植經驗(萵苣、菊苣等) 2.屋頂菜園種植經驗分享 3.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
2	蔬果米紙捲	1.營養需求新觀點, 認識食材來源 2.實務示範及品嚐

		PS:菜色與食材依當令食節進行調整
3	白綠花椰炒鮮蔬	1.分享葉菜類種植經驗(高麗菜、白花椰菜、青花菜) 2.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
4	涼拌瓜瓜	1.營養需求新觀點, 認識食材來源 2.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
5	焗烤鮮蔬番茄	1.分享茄果類種植經驗 2.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
6	五色湯圓	1.營養需求新觀點, 認識食材來源 2.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
7	南瓜海鮮粥	1.分享瓜果類種植經驗 2.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
8	冰釀番茄、冬藏紅寶石(洛神葵)	1.認識食材來源 2.實務示範及品嚐 PS:菜色與食材依當令食節進行調整
9	1.主餐：學員分享彼此的學習成果 2.附餐：建議及改進(從產地到餐桌)	1.學員分享彼此的學習成果 2.學員各自介紹食材的來源 3.自創食譜、親自烹飪及品嚐 4.提出建言或改進意見