

佳里國小「每週一日低碳午餐」活動計劃書

一、依據:

依據「本校 104 學年度午餐教育供應實施計劃」訂定本計劃書。

二、目的:

近年來,節能減碳的概念風行全球,蔬食的概念亦悄悄在世人中萌芽。辰光國小全體師生身為地球公民的一份子,自應善盡己身之責,苦思該如何達到此一目標,遂有推動「一日蔬食」的想法。

「一日蔬食」的近程目標在培養學生更良好飲食習慣,建立更正確的營養知識,全面增進學生的身心健康發展,並藉此矯正學生偏食的習慣,養成飲食均衡的健康飲食習慣。「一日蔬食」的遠程目標在讓學生體認為地球盡一己之力的責任,莫以善小而不為,減少食用肉類,共同為降低二氧化碳的製造與排放努力。

三、辦理原則:

「一日蔬食」為不食用肉類,改為食用植物性蛋白質維持足量之營養分。蔬食的目的在於以食用蔬菜為主,但為均衡養分的攝取,菜單中將多增加魚類或豆類製品,但亦須盡量避免過多、過複雜的加工製品。

四、實施方式:

- 1.每週擇訂一天為「低碳飲食日」。
- 2.由午餐秘書與副食品供應商營養師共同討論蔬食菜單。
- 3.於午餐時公開宣導蔬食的觀念與本實施辦法,讓學生認識蔬食與認同蔬食。
- 4.午餐秘書隨時留意學生食用蔬食餐的狀況,包括菜色、學生接受程度、該天廚餘的量,再與營養師討論,隨時變化蔬食菜單。
- 5.監廚人員要求廚工烹煮蔬食餐時,注意少油、少鹽,同時達成「輕食」的概念與成效。

五、預期效益:

- 1.本校於推展環境教育的同時,讓學生接觸蔬食、認識蔬食,可以強化學生的永續概念,符合學校的教學目標。
- 2.本校學生有偏食現象,對於蔬菜的接受度不高,「一日蔬食」活動預期可以培養學生良好的飲食習慣,建立正確的營養知識,全面增進學生的身心健康發展,並藉此矯正學生偏食的習慣。
- 3.全體師生身為地球公民的一份子,自應善盡己身之責,推動「一日蔬食」活動,預期可以讓師生體認到自己正在為地球盡心盡力,進而培養責任心、榮譽感。

六、本計畫呈校長同意後實施,修正亦同。