

一起認識魚：從挑魚刺開始的食魚教育



在日常的飲食選擇中，我們其實也在參與著一場關於海洋與環境的學習。你是否認為野生海魚比養殖魚更好吃？在餐桌上，我們常常對「野生 vs 養殖」有各種想像。其實，台灣的養殖漁業早已發展出許多優秀的技術與成果，不僅能穩定供應新鮮、安心的國產水產品，也是支持海洋永續的重要方式。

在這集《Foodie Goodie 夢想食驗室》裡，台灣養殖漁業發展基金會的郁雯和鼎詒分享了他們推動食魚教育的經驗：透過教材、教具與桌遊，帶著孩子從「挑魚刺」的小技巧開始，一步步認識魚的構造、了解各種國產水產品的特色，學習如何在生活中做出友善環境的飲食選擇。

食魚教育的目的，從來不只是認識魚的種類，而是培養出「懂得選擇」的消費者：引導孩子們理解食材背後的環境脈絡，進而知道在如何挑魚。一起來收聽這集節目，陪孩子一起「學吃魚」吧！

上集：海魚比養殖魚好吃？友善海鮮選購指南 [▶ 線上收聽](#)

下集：挑魚刺學吃魚！結合生活的食魚教育 [▶ 線上收聽](#)

精彩內容都在 [🎧 Foodie Goodie 夢想食驗室 Podcast](#)



餐桌上的魚從哪裡來？ 一起打開食魚圖譜認識魚！



你每天都吃魚嗎？餐桌上的魚，你知道牠們來自哪裡嗎？對生活在海島上的我們來說，「魚」從來不是陌生的食材，卻不見得是每天餐桌上的一道菜。

饗食最新推出兩款良食圖譜《台灣海魚家族》與《台灣養殖魚家族》，希望讓大家從每天吃的食材出發，讓大家認識台灣水產的多樣性。這兩款圖譜邀請了《偽魚販指南》作家林楷倫策劃主題，並由國立海洋大學榮譽教授蕭泉源老師審訂，透過生動的插畫與淺顯易懂的說明，幫助大家了解不同魚種的特性與生長環境。

除了辨認魚種外，圖譜也整理了許多與日常生活息息相關的小知識。例如：海

流、地形如何影響魚的滋味？野生魚和養殖魚的差異是什麼？讓食魚教育不只是知識的累積，更是一種理解或認識食物的過程。

吃魚不只是吃下營養，更是探索魚的起點。和孩子一起找找今天餐桌上的魚是哪一種，順著圖上的知識指引，探索牠們的成長環境，讓每一次用餐，都能對魚多一點認識、多一份好奇。

 跟著洋流認識台灣海魚：<https://shorturl.at/557tG>

 沿著海島探索養殖魚：<https://shorturl.at/4qJFA>

同場加映：認識《水產家族》



豐食暑期食育營額滿

平日場好評加開！報名要快！



從香草田到潮間帶 一日食育體驗營

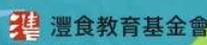
7/15(二) 10:00-15:00
國立臺灣科學教育館
台北市士林區士商路189號

課程內容

- 上午【香草探險隊】
認識香草、學習種植、
調製獨一無二的香草茶
- 下午【海洋尋寶趣】
認識海女文化、
學習潮間帶生物、
美味石花凍DIY

 全程參與就送
教材禮物組！

 國立臺灣科學教育館
National Taiwan Science Education Center

 豐食教育基金會

每到暑假，家長總在煩惱如何安排有意義又有趣的學習活動。豐食與國立臺灣科學教育館合作推出的【一日食育營】，讓孩子透過實作體驗與親身觀察，從食物出發，認識自然與環境的多元面貌。

課程規劃了植物調飲、石花凍製作、潮間帶生態探索與海女文化導覽，讓孩子不只是「玩」，更能從活動中獲得生活裡的實用知識與觀察力，為孩子開啟一場好吃又好玩的食育小冒險！

【活動資訊】

✿ 豐食 X 國立臺灣科學教育館 ✿ 聯合推出

- ◆ 時間：2025 年 7 月 15 日（二）10:00-15:00
- ◆ 地點：國立臺灣科學教育館（台北市士商路 189 號）
- ◆ 開課對象：須獨立上課：國小 4 年級以上至國中學生

*以暑假升上年級為主

- ◆ 活動費用：賽恩斯會員 540 元，非會員 600 元

 名額有限，歡迎報名

