

宜蘭縣五結鄉中興國民小學

100 學年度推動環保與健康蔬食日實施計畫

壹、前言：

地球暖化、氣候異常為地球與人類生存帶來極大的威脅，國內外研究皆指出畜牧業會排放大量的甲烷，而甲烷對地球暖化的殺傷力遠大於二氧化碳。然而，甲烷存在大氣的壽命只有十年，不像二氧化碳可高達五十年，因此，如果我們能有效降低甲烷的排放量，將可以有效地趨緩地球暖化。所以，「少吃肉，讓地球降溫！」(Less meat, less heat.) 已成為現今重要的環保訴求，依據全球統計數值，畜牧業所產生的二氧化碳，高達全球二氧化碳總量的五分之一，這造成地球相當大的環境負荷。

另外，根據台灣國中小學童營養狀況調查顯示，兒童在肉魚豆蛋類的食物攝取過量，兒童的蛋白質攝取超過 15%、脂肪超過 30%，這都高於衛生署建議量。然而，為了達到均衡飲食的目的，就要做到「天天五蔬果」。因此，本校特別規劃環保蔬食餐，其目的除了在維護全校師生健康外，亦期盼以實際行動來響應永續發展珍愛地球。為此，本校將持續推行「吃蔬食愛地球」的活動，把「吃蔬減碳愛地球」的理念以實際行動帶進校園，讓大家一起愛護地球，並藉由蔬食的纖維幫助消化，一起吃出健康與環保！

貳、依據：

- 一、本縣 99 年 3 月 18 日府教體字第 0990032865 號函辦理。
- 二、本縣 99 年 5 月 5 日府教體字第 0990063579 號函辦理。
- 三、本校 100 年度推動環保教育實施計畫。

參、目標：

- 一、減輕自我身體的負擔、強化正確飲食觀念。
- 二、提昇親師生營養健康知能，建立愛護地球觀念。
- 三、培養親師生良好的飲食習慣及正確的態度。

四、推動從飲食環保做起，進而實踐愛護地球動手做環保的理念。

五、宣導健康飲食、永續家園理念，進而提升環保意識。

肆、實施對象：本校教職員及全校學生。

伍、實施期程：100年1月1日~12月31日，每週一日（週五）。

陸、辦理單位：午餐推動小組、總務處。

柒、實施策略：

一、供應策略：推行每週一次（週五）「環保與健康蔬食日」。

二、推行策略：

1. 100學年度各年級班親會時向家長說明學校推動「環保健康蔬食日」辦理目的與狀況。

2. 辦理「環保與健康蔬食飲食」親職講座。

3. 進行午餐健康蔬食飲食情境佈置，確實融入學校飲食生活。

三、推動原則

1. 營養均衡：廣推健康概念，革新學童飲食慣有樣態。

2. 創意推動：舉辦菜單、教案設計與繪畫比賽，寓「健康」於「育樂」。

3. 終身踐行：飲食發端於校園生活，擴及家庭成員，內化於日常生活。

四、推動策略

1. 製發宣導海報及學習單，推廣「每週一日無肉日」理念。

2. 舉辦「每週一日無肉日」教案設計活動，融入班級教學。

捌、預期效益

1. 能夠持續實施「每週一日無肉日」計畫。

2. 養成學生喜愛蔬食少吃肉的習慣，有效促進學生之健康。

3. 提高家長重視蔬食之重要，將節能減碳觀念落實進入家庭。

玖、經費：（略）

拾、附則：本計畫陳 校長核可後公佈實施，修正時亦同。