

台南市立新東國民中學
114 年臺南市學校環境教育推動成果

課程名稱	低碳飲食	實施日期	1140512
教學目標	1.明白低碳排飲食與地球環境的關聯性及全球暖化。 2.會挑選低碳排飲食 3.實踐低碳排飲食生活「愛地球，護健康」的具體行動		
進行方式	1.辦理響應蔬食愛地球健康宣導 2.課堂介紹低碳飲食是什麼，餐桌上食物的碳排放表，了解如何選擇吃一餐是最少的碳排放食物 3.介紹低碳飲食原則		
成果描述	學生對於講座宣導與課堂介紹的低碳飲食原則感覺新奇，有選擇當地在地食材、少包裝、少加工、天天五蔬果少紅肉、簡單烹煮、吃多少煮多少，可以用「吃」減緩氣候變遷，對地球暖化問題最簡單的方法。願意從日常生活中實踐改變飲食習慣，少吃肉多吃蔬食，做出「愛地球，護健康」的實踐。		
實施心得	用「吃」減緩氣候變遷是不錯的選擇方法，大部分動物性食物的碳排放量比植物性食物高 10 至 50 倍。低碳排飲食就是以植物性食材為主的飲食選擇，如植物肉、燕麥奶、生菜、蔬果、零食等，也是有效減少碳排放的選擇。		
學習者心得	王同學:我願意響應蔬食愛地球，食當地、吃當季 翁同學:我願意響應低碳蔬食愛地球，少吃加工食品、多少煮多少 陳同學:我願意響應低碳蔬食，多吃蔬食少吃肉、簡單烹煮		
教學照片 (請提供至少 2 張照片並附上	 照片說明:低碳飲食是什麼。  照片說明:蔬食愛地球健康宣導。		

文字
說明)



照片說明:講師介紹低碳蔬食原則

照片說明: