

主題	蔬食減碳，從「食」開始!
分類	節能減碳
策劃/執行人	張季容
動機	無
對象	全校性活動
難易	普通
實施期間	105.09-迄今
參與人數	1100 人
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為了響應全球暖化議題，減少二氧化碳的排放，達到減能減碳的效果 2. 國人蔬食量的不足，鼓勵師生從生活飲食中做好體內的環保。
進行方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在朝會上宣導「世界地球日-節能減碳」及「天天五蔬果」的健康與環保概念。 2. 每週一訂定為學校的蔬食日，由營養師設計合乎健康的蔬食菜單。 3. 全校利用自然課程、生活課程或綜合課程，指導孩童節能減碳的環保概念。
成果描述	<p>一聽到「蔬食」、「素食」，孩子們起先會產生抗拒的心理，但是經過宣導與認識，孩子們了解「蔬食」所帶來的健康以及可以為我們的地球盡一份心力，也就沒有那麼排斥，反而進一步樂在其中享受多變的蔬食料理。</p>
實施心得	<p>實施減碳蔬食活動，我們結合了自然領域「全球暖化」、「節能減碳」的環境議題；加強了「天天五蔬果」及「在地食材」的健康概念；也讓孩子在生活中體驗省思，原來「從食開始」也可以愛地球。每週的蔬食減碳活動，一方面讓孩童增加攝取蔬果量的機會，不但賺到了健康的身體，也盡到了愛地球的責任。</p>
學習者心得	<p>A：一開始真的不喜歡沒有肉製品的午餐，但是吃久了感覺一餐不吃肉也不錯。</p> <p>B：吃蔬食讓我的排便更順暢，身體更健康了!</p> <p>C：透過吃蔬食，一方面身體可以更健康，另一方面又能愛地球，真是一舉數得。</p>