

## 【論壇】營養學院謝榮鴻院長：由食安、食育、食源建構全齡永續飲食素養

2024-09-14

永續及淨零節碳已成為國際共同推動的趨勢，環顧我們生活中除了能源、交通等大眾熟悉的議題外，民眾每日不可缺的飲食，被習以為常地忽略。當食物網資源逐漸衰竭及各式污染侵入，此影響整個地球，也遍及全世界居民。每個人平日的飲食行為，影響的不只是個人健康，更可以影響整個地球。

營養學院的研究專業核心，以大學社會責任計畫（USR）型式由師生共同執行，運用於社會，呼應責任消費與生產（SDG 12）飲食概念，消除所有形式的營養不良（SDG 2），確保健康及促進各年齡層的福祉（SDG 3）。推廣永續綠色飲食，期許藉由飲食實踐永續。在飲食習慣與教育中帶入永續綠色的概念，例如：友善環境種植、食物選擇、清潔及剩食廚餘的處理，由團隊和學生一起思考生活力行的方法，提高人們對永續健康飲食的認識。



「食物」是生活中最重要的一部分，當人們具備了健康的飲食素養，再加上食安概念，進一步從食物對於「人體」的營養價值層面，轉換到食物對於「地球」的營養價值，包含自然生態環境、碳足跡及水資源使用等。營養學院於 112~113 年度透過食安、食育、食源 3 個面向著手發展，場域從偏鄉到都市，服務對象自兒童至銀髮族，從臺灣出發，放眼國際。藉由培養並落實全年齡永續飲食素養概念，以確保及促進各年齡層健康生活與福祉。【左圖：營養學院謝榮鴻院長】

**1.從農場到餐桌（Farm-to-table）。**以食安為出發，帶領大學生進入部落體驗農耕生活，協助小農作農藥檢測及進行部落營養/食安衛教。深入了解食物的源頭產地，鼓勵產地民眾盡量購買在地農產品，選擇具有產銷履歷的農產品，減少食物浪費、選擇當地和季節性食材的實際方法，讓大家能吃得健康，吃的安

心，具體實現「縮短食材到餐桌的距離」，落實減碳生活，同時對社區進行回饋服務活動。

【右圖：學生實際進入小農耕地並為作物進行農藥檢測】



### 2. 向下扎根傳承永續綠能飲食素養。將營養飲

食教案導入各基層學校，在健康成長均衡飲食的架構下，舉辦系列成長相關講座，導入綠能永續飲食意識並授予技能，示範永續綠能飲食如加油便當和綠拿鐵，強調當季當地食材與珍惜食物避免剩食，將永續綠能健康飲食概念落實於生活。



### 3. 放眼國際，吃出「銀」養人生。有鑑於高齡者經常因為牙口不好而導致營養

不良，學生透過學習，利用原型食物調整質地，設計特殊飲食與測定食物質地，推廣食物質地分級，將營養專業技能帶入社區場域，在社區舉辦樂齡活動推廣質地分級及塑型餐食，幫助銀髮族群能吃得下、吃的好。【左圖：營養學院同學在信義國小帶動營養午餐打菜的互動式遊戲，強化學童對分量的認識】【右圖：高齡友善，吃得下吃得營養社區推廣活動】

生活中每一個品項的採買決定，都會一點點的影響地球環境，永續飲食希望大家多選擇原型食物，食用高營養密度的食物，吃得巧、吃得好，多使用有機認證或當地、當令食材，不使用食品添加劑，遵循永續生態原則。了解飲食質地分級之概念，調整適合口腔吞嚥之餐點，讓每個生命期個體都能吃得下。每個人最容易執行的永續原則是珍惜食物、減少剩食，讓我們一起愛您們的健康，救我們的地球。