



【扎根農業，全民創造共好食代】

從吃開始 食農運動做伙來

——郭愷琿¹・陳玲岑¹

壹、前言

農業生產與人類飲食息息相關，近年食安事件頻傳，讓國人更加注重食物的來源及安全性。然而隨著社會經濟發展，農業與國人的連結逐漸疏離，影響國人對國產農產品的認識與認同。

透過對於飲食及農業的關懷，重新連結國人與農業的關係，提升其對農業價值的認同，並以實質行動力支持國產農產品，同時建立良好飲食觀念與習慣，落實國人健康生活，為現階段食農教育重點推動方向。2018 年召開第 6 次全國農業會議，其中「安全主軸」亦將「促進優質農業生產與消費」及「推動食農教育」等，列為討論重點，顯示食農教育的推廣已經迫在眉睫。

貳、借鏡他山之石，連結農業與飲食

隨著經濟發展與生活水準的提升，日本國民對於食物和生活型態模式，有了多元的選擇和不同的價值觀，更逐漸淡忘傳統的和食。為鼓勵國人支持在地農產品，日本於 2005 年公布「食育基本法」，以「培育國民健全身心，實現健康、有文化的國民生活」為立法目的，同時將每月的 19 日訂為食育日（食育 2 字在日文的發音與數字 19 同）。

註 1：行政院農業委員會輔導處。

在食育日當天，日本厚生省及農水省等相關部門均透過相關活動或媒體宣導，強化國民對於國產農產品、食品安全、和食文化的認識，以及提醒國民要對食物、對環境存有感謝之心。日本希望藉由立法和食育日的推動，讓全體國民身體力行，達到確保食品安全、營造安心消費的飲食生活、提高糧食自給率等目標，並且每 5 年調整食育推廣



從飲食指南瞭解四章一 Q、食物里程等意涵，進而認同及支持國產農產品。

方向，從一開始讓國民知道什麼是食育，進而實踐食育；從 2016 年開始，則是希望擴大實踐範圍，以 20、30 世代的年輕世代為重點對象，因為前 10 年的推廣經驗發現，年輕世代對食育仍不注重，而且年輕世代即將成為父母，所以推動食育能讓他們把飲食相關知識延續到下一代。

另韓國提倡「身土不二」，即倡議在地生產在地消費的重要性。而韓國對於韓食文化推廣不遺餘力，包含所使用的餐具等，無不講究，韓國人感到驕傲，連外國人都為之感佩，此亦為農業與飲食的連結。

參、推動立法，落實推廣

臺灣食農教育推廣起步較日本晚，雖經過許多學者倡議，以及行政院農業委員會（簡稱農委會）藉由多項活動推廣地產地消觀念，國人普遍有「吃當季、食在地」之觀念。

第 6 次全國農業會議，針對食農教育推動的決議事項，包含結合學校教師及推廣教育人力，提供多元食農教育教材；鼓勵在地飲食文化傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境；建立「食農教育資訊整合平台」，強化消費通路、標示國產農產品，提升消費者對國產農產品之認知、信任及支持；儘速推動食農教育立法，發展系統性食農教育體系，推動全民食農教育運動，讓全民能夠共享優質國產農產品及健康飲食。食農教育法草案業已報送行政院，惟在尚未完成立法前，有效推動食農教育成為全民運動，應是當務之急。

有鑑於食農教育的觀念是全民都應該有的，農委會爰將每月 15 日（音同食物）訂為食物日，時任主委林聰賢於 2018 年 10 月 13 日，邀請名廚阿基師、主婦聯盟環境保護基金會賴董事長及李婉萍營養師等各領域知名人士，在臺北希望廣場召開「每月 15 食物日記者會」活動。時任主委林聰賢更提出「三要一不要」口訣，第一要是「在地食



藉由體驗葡萄套袋瞭解食物從產地到餐桌的歷程（上圖）。

時任主委林聰賢（中）推動每月15日食物日運動，提出「三要一不要」口訣，期許食農教育能落實到生活中（右圖）。



材當季吃」、第二要是「揪人共食快樂吃」、第三要是「原型食物真好吃」、第四則是「不要浪費食物適量吃」，他希望民眾聽到15日就會聯想到遵守「三要一不要」的口訣，讓食農教育內化為飲食習慣的基本價值觀，重新重視健康飲食的重要性及認同農業價值，實踐健全的飲食生活及傳承飲食文化。

參、結語

食物日「三要一不要」口訣，主要是傳遞不管在家用餐或外食，首先注意是否有選用地當令當季食材，其次與家人或朋友共享餐食，一起共享餐桌的美味佳餚，促進人際關係的和樂；第三是盡量吃原型食物，避免食物過度烹調喪失原始的美味。希望大家都能夠珍惜食物，減少不必要的浪費，適量飲食健康吃，友善環境同時也形塑個人健康飲食生活。

食農教育並非一定要去田間體驗才是食農教育，食農教育應該是每日生活的實踐，可以從產地到餐桌相關環節去學習，也可以從每日三餐學習認識食材。日本2016年第3次食育推進基本計畫著重於恢復日本傳統和食文化，及韓國2009年飲食教育支援法重點在於改善民眾之飲食習慣，使傳統飲食文化得以傳承，足見亞洲各國都開始重視國人健康飲食、傳統飲食文化的傳承。

我國已於2018年10月送食農教育法草案至行政院審查，雖然立法的起步較晚，但是近年來致力推廣食農教育，透過培養孩子從小食用國產農產品的習慣與文化，期待新一代的消費者可以認同國產農產品，也期待可以從學校帶入家庭，同時將「食物日」落實於生活習慣中，重視食物與農業、認同國產農產品。