极良流流流

可食地景結合養生食譜的創意新生活

▶ 前言

振興里位於文教區內,社區居民以老年人口和幼年人口居多,老年人與小孩是最需要補充營養、均衡飲食的階段,而我們正好可以結合振興里近期與市政府合作發展的可食地景,融入王明勇老師的養生食譜,讓振興里的居民在烹飪的同時能凝聚社區意識,並且擁有綠色、健康、養生的新生活。

享受耕種樂趣 推動食農教育 健康 養生 深化社區凝聚力

指導老師:江天健

教授

> SWOT分析優劣條件

優勢Strengths

- 里民活動中心:聚 集、開會的場所。
- 活動中心二樓:烹 飪教室,提供里民 使用。

劣勢 Weaknesses

- 人口老化嚴重。
- 缺乏社區意識。
- 環境缺乏美化。

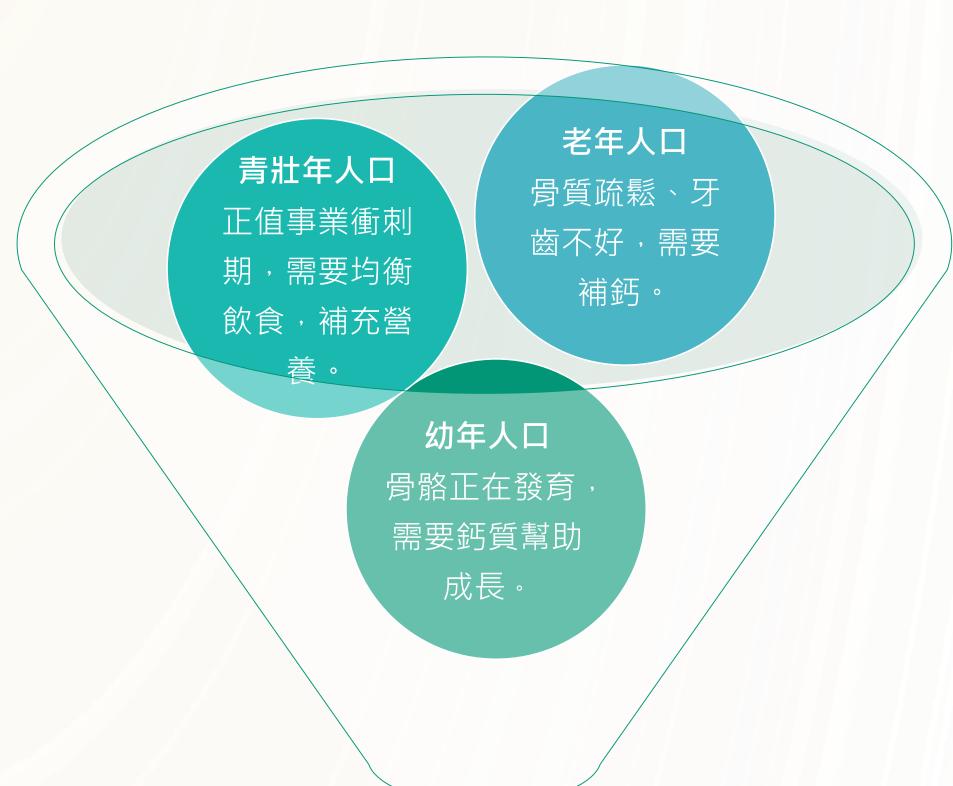
機會Opportunity

- 目前與政府合作發展可食地景,自己栽種蔬菜,新鮮看得見。
- 擁有蓪草、螺鈿等 傳統文化產業。

威脅 Threats

- 地方特色尚未發展 成形。
- 文化產業岌岌可危。
- 青壯年人口流失。

> 服務對象及需求



> 方案目標—推動食農教育

農育

- 農夫精神的學習
- 「一分耕耘一分收獲」已淪為口號,如今這個社會追求速成、追求不勞而獲,忘記生命基本價值,造成社會亂象。希望透過農育讓里民體驗生命的「豐富」是來自知足感恩,培養出尊重土地與自然的態度與能力。

食育

- 健康飲食的教育
- 現代人生活忙碌,三餐不規律的生活習慣造成肥胖、慢性病的增加;為求快速經濟與利益,導致食品安全問題日益嚴重,因此我們希望透過食育引發里民關心食物、體會飲食是生活美好的一部份,進而實現健康和文化涵養的國民生活,建立豐裕有活力之社會。

養生食譜



》創意養生食譜好處多



豆漿白菜滷佐糙米

強調不回鍋,以無糖豆漿滷製, 加糙米粉讓白菜不會那麼涼。



骨氣十足健康煮

小魚乾的鈣含量比牛奶還高,搭 配豆漿可幫助鈣質的吸收,適合 各年齡層補充。