



# 把健康「蕉」給您！

## —應用在地食材讓兒童健康更升級！！

好奇 × 實作 × 創造 × 關懷

小孩有力量

RAPS, Pingtung City

## ★公益行動目的★

「兒童」在營養天平的兩端，象徵營養均衡，健康發展。

天平採用「香蕉」的意象，除了香蕉為屏東最有代表性的食材之一，其「剩食」現象更登上新聞版面，因此，希望透過此公益行動多元應用「在地食材」，呼應「低碳排飲食」之環保概念。



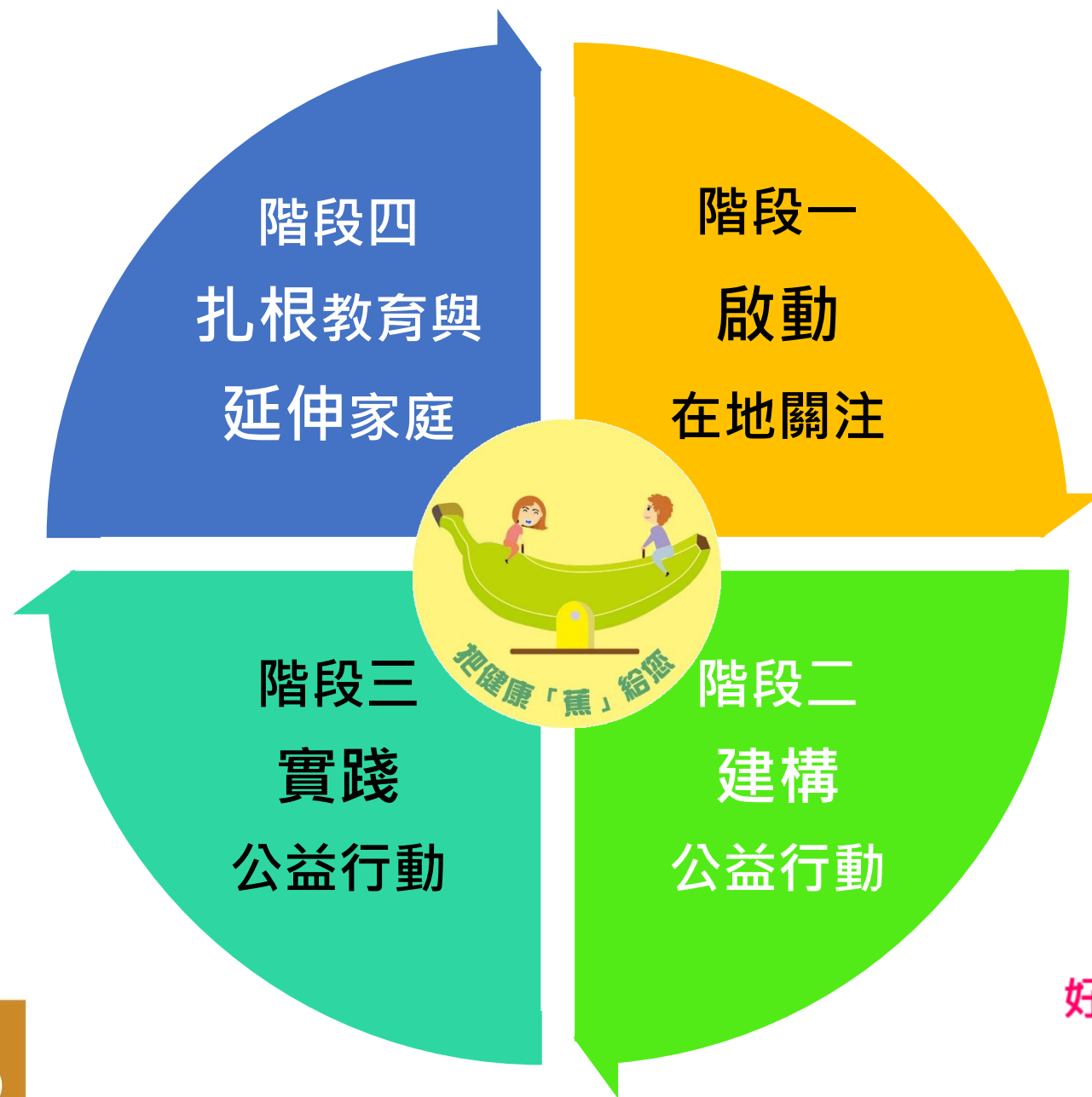
Origin



Created by IconMark  
from the Noun Project

屏東是全台灣  
香蕉種植面積  
最大的縣市

# ★公益行動歷程★



好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

RAPS, Pingtung City



THE GLOBAL GOALS  
For Sustainable Development

4 優質教育



3 健康與福祉



12 責任消費  
及生產



# 階段一、啟動在地關注\_發現問題



- ◆聯合國所統計的全球平均肥胖率38%
- ◆偏食(營養午餐、餐點選擇)



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

- ◆醜蔬果無處去
- ◆食材產量太多



Created by Adrien Coquet from the Noun Project

- ◆減少產地剩食
- ◆守護兒童健康



Created by W. X. Chee from Noun Project

好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

# 階段一、啟動在地關注\_行動方向



◆好好**選**\_食材\_低碳排

◆好好**用**\_料理\_永續

◆好好**吃**\_餐盤\_均衡

◆好好**種**\_友善種植

◆好好**用**\_食材多元應用



◆賦予兒童**飲食選擇權**(符合CRC兒童權利公約)

◆啟動兒童**關注在地**(低碳排/田野調查)

◆提供兒童飲食**實作探索**(食農/食育體驗)

好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

RAPS, Pingtung City

# 階段二、建構公益行動-創意動腦



◆產地踏查

◆在地食材選擇

以**香蕉**為主\_1.超級食物2.七種營養價值



Pic from:<https://reurl.cc/Z9qkK6>

◆兒童營養飲食條件

◆充實兒童的營養知能(認知)

◆符合兒童喜愛口味(動機)

◆兒童能選擇營養的食物(態度)

◆能讓兒童自己動手體驗(技能)

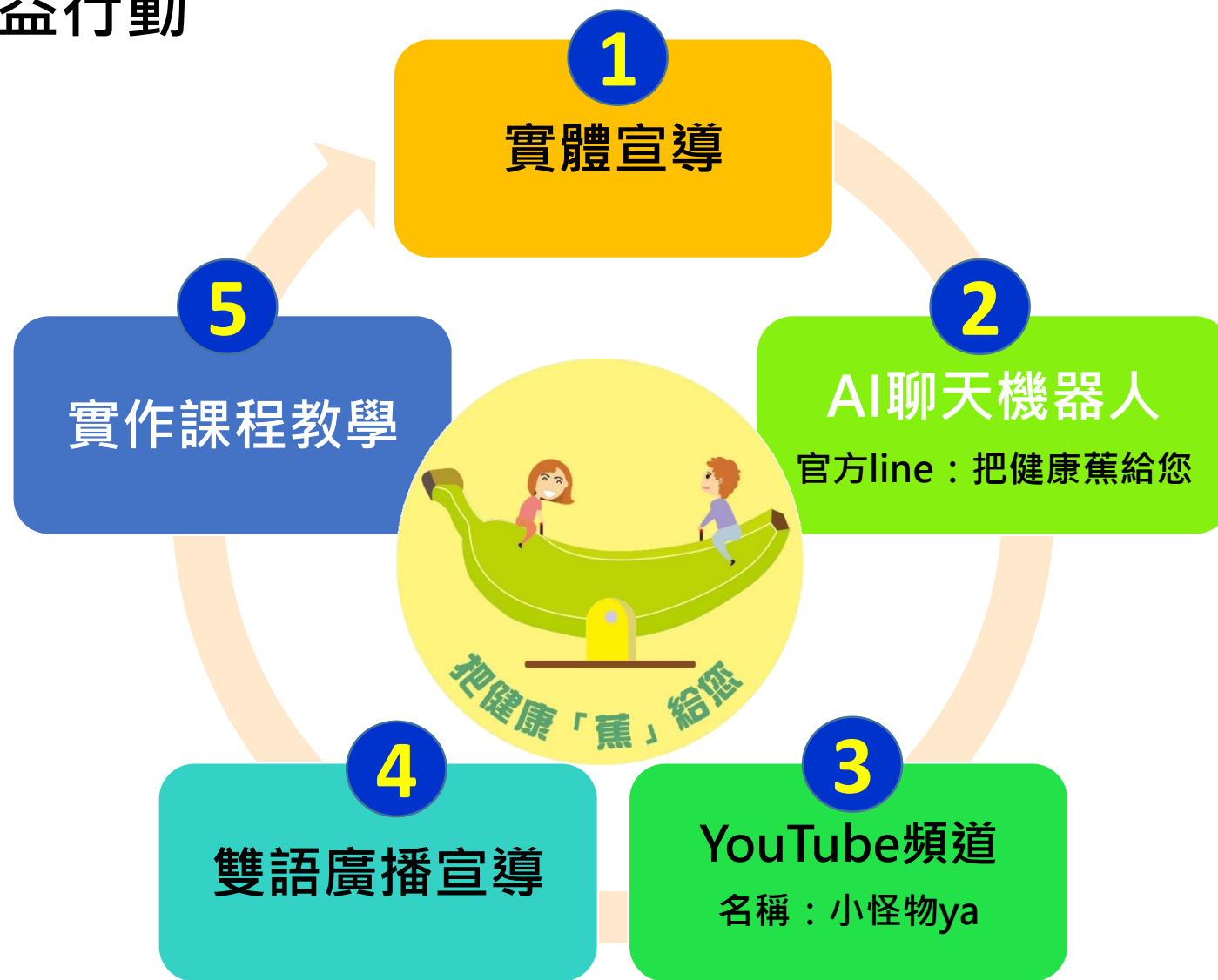
◆小學生的**手作廚房**

料理是以**香蕉**為主

且符合「六大營養素」及「低碳排」條件

◆**多元**宣導模式

# 階段三、實踐公益行動



好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量



# 階段三、實踐公益行動

1

## 實體宣導



★透過現場宣導形式，倡導兒童**均衡飲食**的重要性，並提供以**在地食材**製作的健康美味的點心，讓兒童對於選擇**在地、當季、健康**的食物，能有完整的概念。



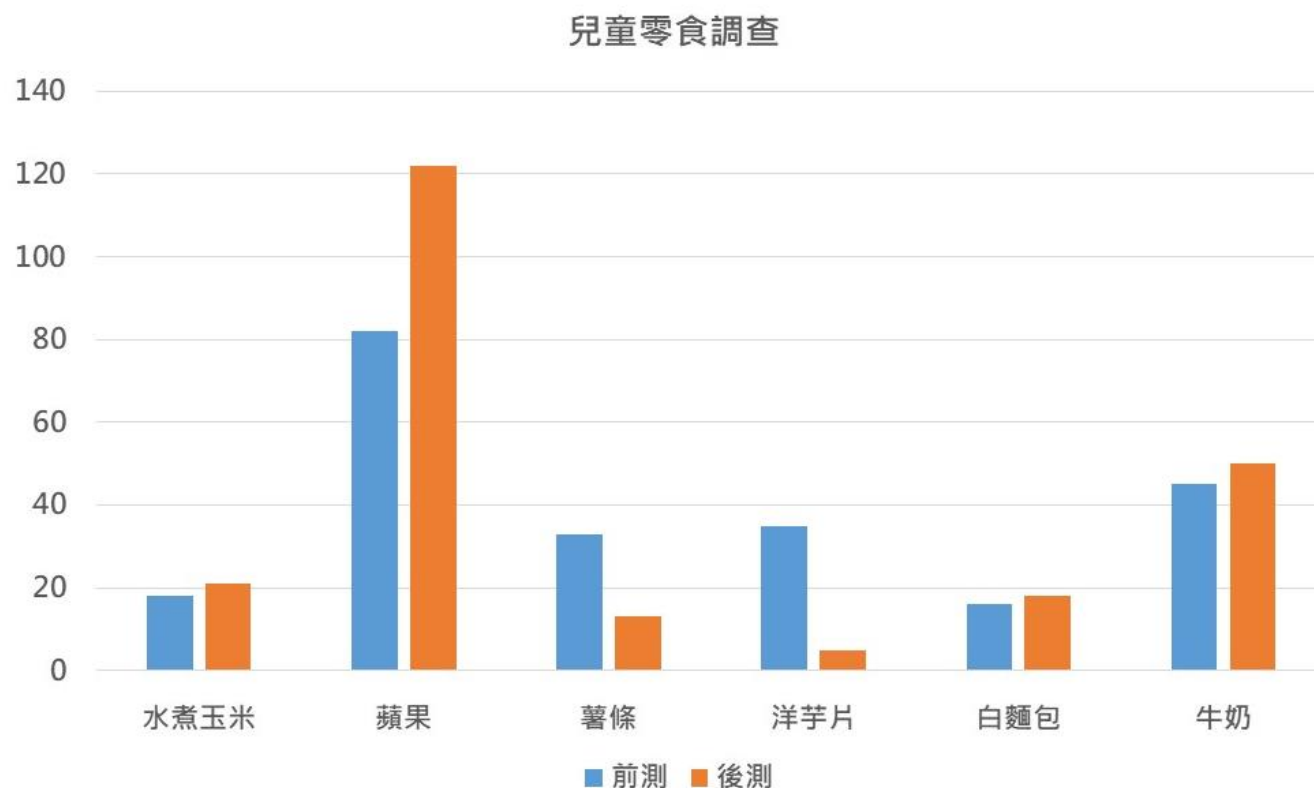
# 階段三、實踐公益行動 **1** 實體宣導



請掃描，觀看團隊的  
實體宣導行動吧！



★透過現場宣導形式，從「**認知**、**態度**、**行動**」三個層面影響兒童的健康選擇權，從下圖可見在「薯條」及「洋芋片」選擇人數明顯下降。

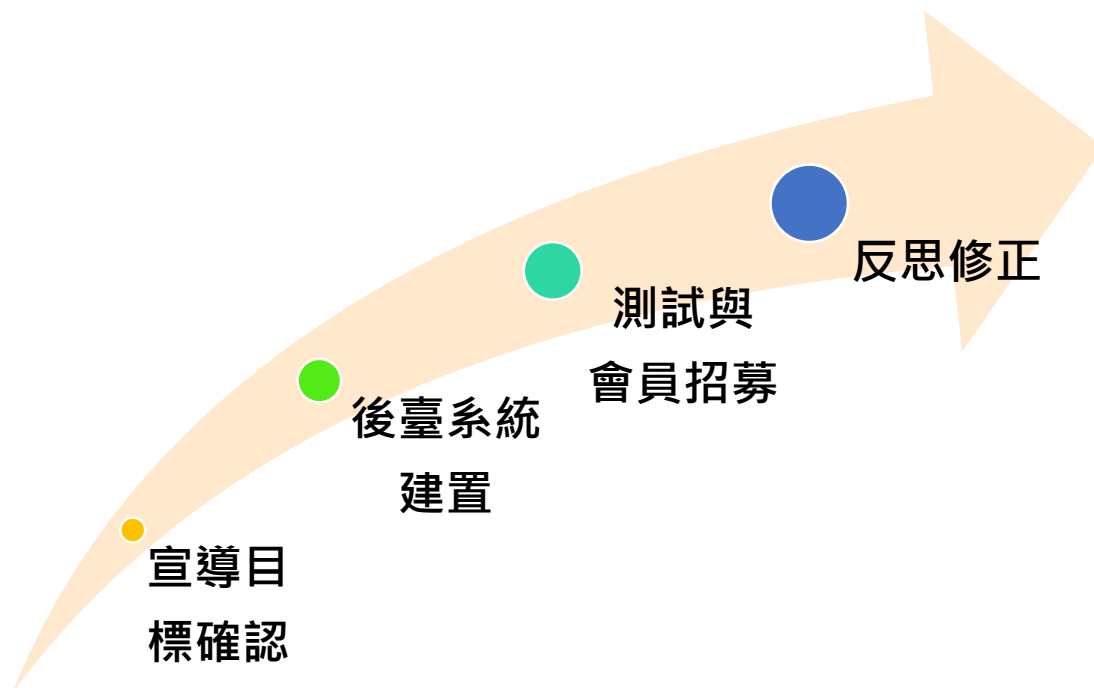


<宣導前及宣導後兒童零食調查長條圖>

# 階段三、實踐公益行動

## 2 AI聊天機器人

官方line：把健康蕉給您





### 一起去「蕉」遊

兒童是國家的希望，然而，全國兒童營養不均的情況越來越嚴重，因此讓兒童認識健康飲食，並能挑選符合「在地」、「低碳」、「營養」的食物作為點心。  
讓兒童成為守護自己健康的主人

### 會員招募中

#### 步驟一、加入LINE



提供學習課程，包括：  
一、兒童也能自己製作的好玩好吃的食譜。  
二、兒童的營養新知

#### 步驟二、點入



##### 章節重點

會員可提問有關「兒童飲食」和「食物營養」問題，  
AI機器人回應提問。

#### 步驟三、點入



會員可提問有關「兒童飲食」和「食物營養」問題，  
AI機器人回應提問。

#### 步驟四、點入



##### 我的神獸

不定期推播問卷，說好的，一定要填寫！  
神獸的等級會隨著問卷答題而加分，  
神獸等級也會改變

好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

把健康「蕉」給您

RAPS, Pingtung City

★以建置AI系統，以更便利的傳播系統，融入當代兒童有興趣的網路系統，建置【把健康「蕉」給您】官Line，系統中最精彩的部分為「線上課程」的形式，充實兒童對於「健康飲食」以及「如何應用在地食材製作點心」的認知，此宣傳方式不限時間、空間，並透過回答問卷的機制，增加積分，提升參與者動機。

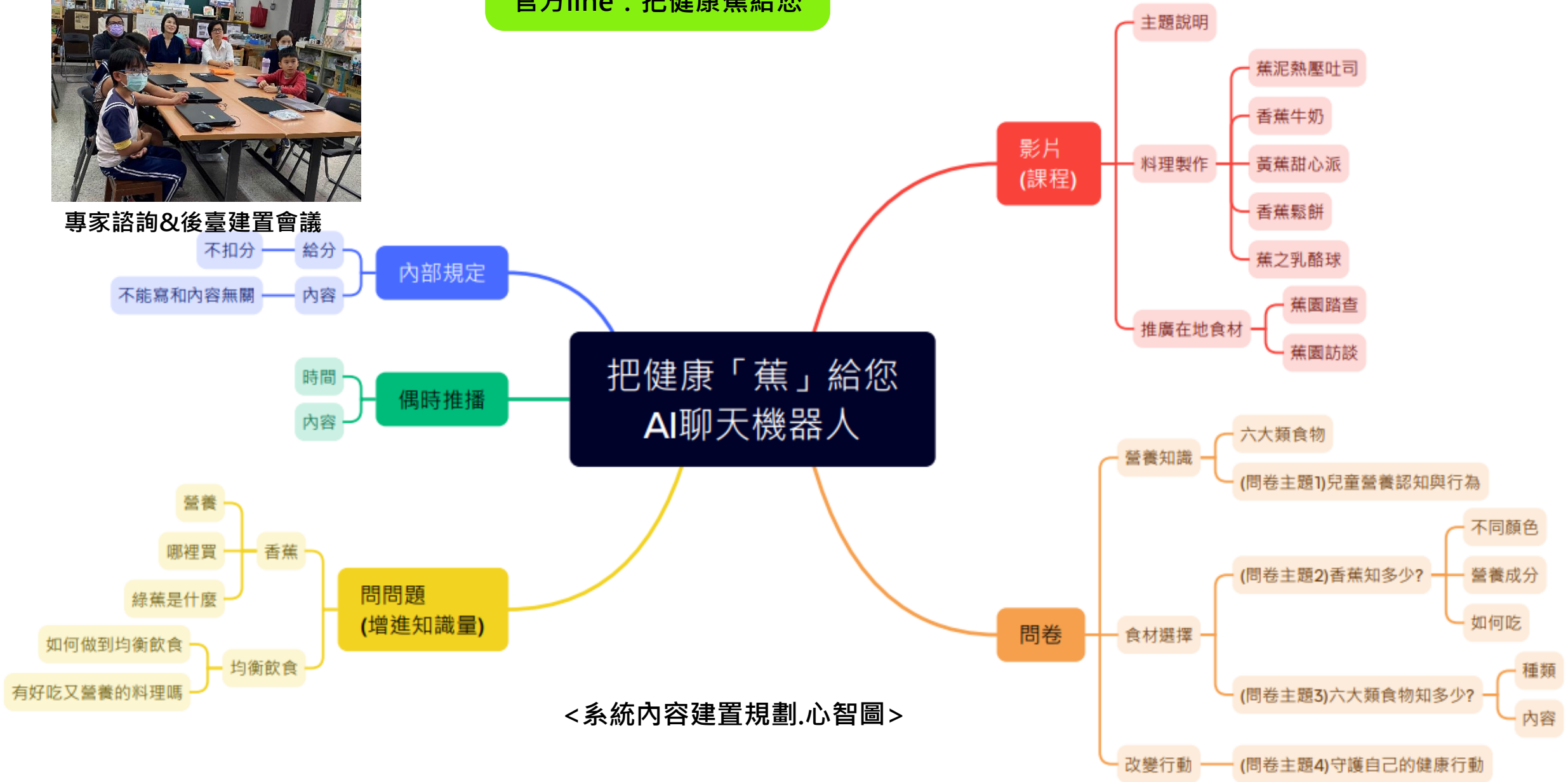
# 階段三、實踐公益行動

## 2 AI聊天機器人

官方line：把健康蕉給您



專家諮詢&後臺建置會議



<系統內容建置規劃.心智圖>



# 階段三、實踐公益行動

2

## AI聊天機器人

官方line：把健康蕉給您



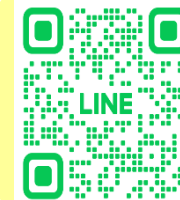
<小學生的手作廚房>錄製現場



<小學生的手作廚房>錄製後場，團隊齊心準備



<把健康蕉給您>官方line之系統介面與互動模式



請掃描，觀看孩子們的數位行動吧！



# 階段三、實踐公益行動

3

YouTube頻道

名稱：小怪物ya

頻道  
目標確認

拍攝&  
腳本撰寫

剪輯訓練

測試  
宣導



請掃描，觀看孩子們  
在YT吧！



健康知識  
線上課程



小學生的  
手作廚房



產地踏查  
記錄



一起去「蕉」遊 把健康「蕉」給您 線上課程版#3



把健康「蕉」給您-小學生的手作廚房#7-蕉泥健康餐盤



訪談玉之果慧瑜老師(全段)



# 階段三、實踐公益行動

## 4 雙語廣播宣導

● 宣導  
目標確認

● 腳本撰寫

● 表達力  
訓練

● 錄音  
GOGO



請掃描，聆聽孩子們的  
雙語廣播！



Episode 12 Save the Bananas

本周學習內容~

- nutrition 營養
- local 在地的
- waste 浪費
- Don't waste food. 不要浪費食物。

認證人

拿到五力點數了！

認證卡

年

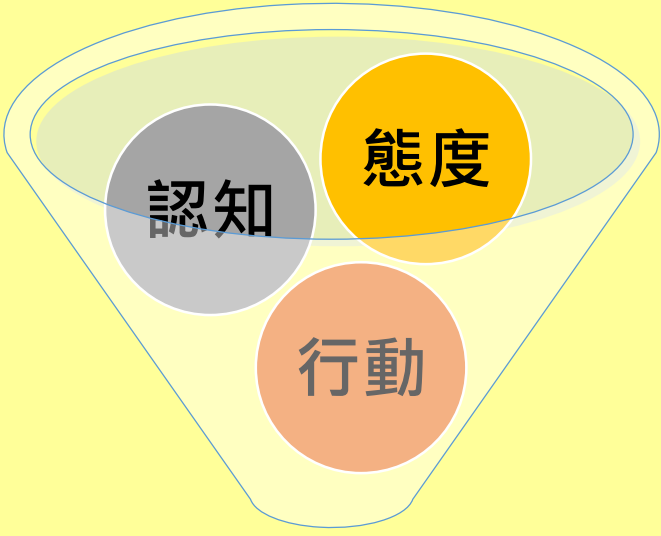
姓名：

認證人



# 階段四、扎根教育與延伸家庭

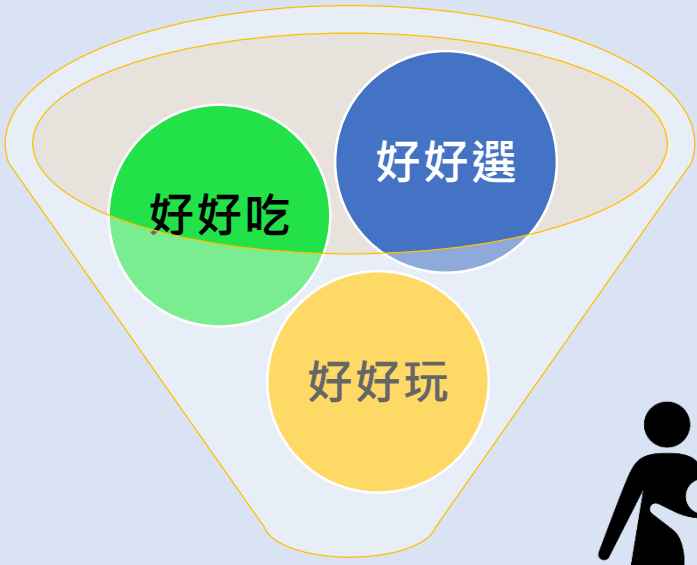
## ★向下扎根及延續至**幼兒園**階段



◆持續賦予兒童**飲食選擇權**  
(符合CRC兒童權利公約)



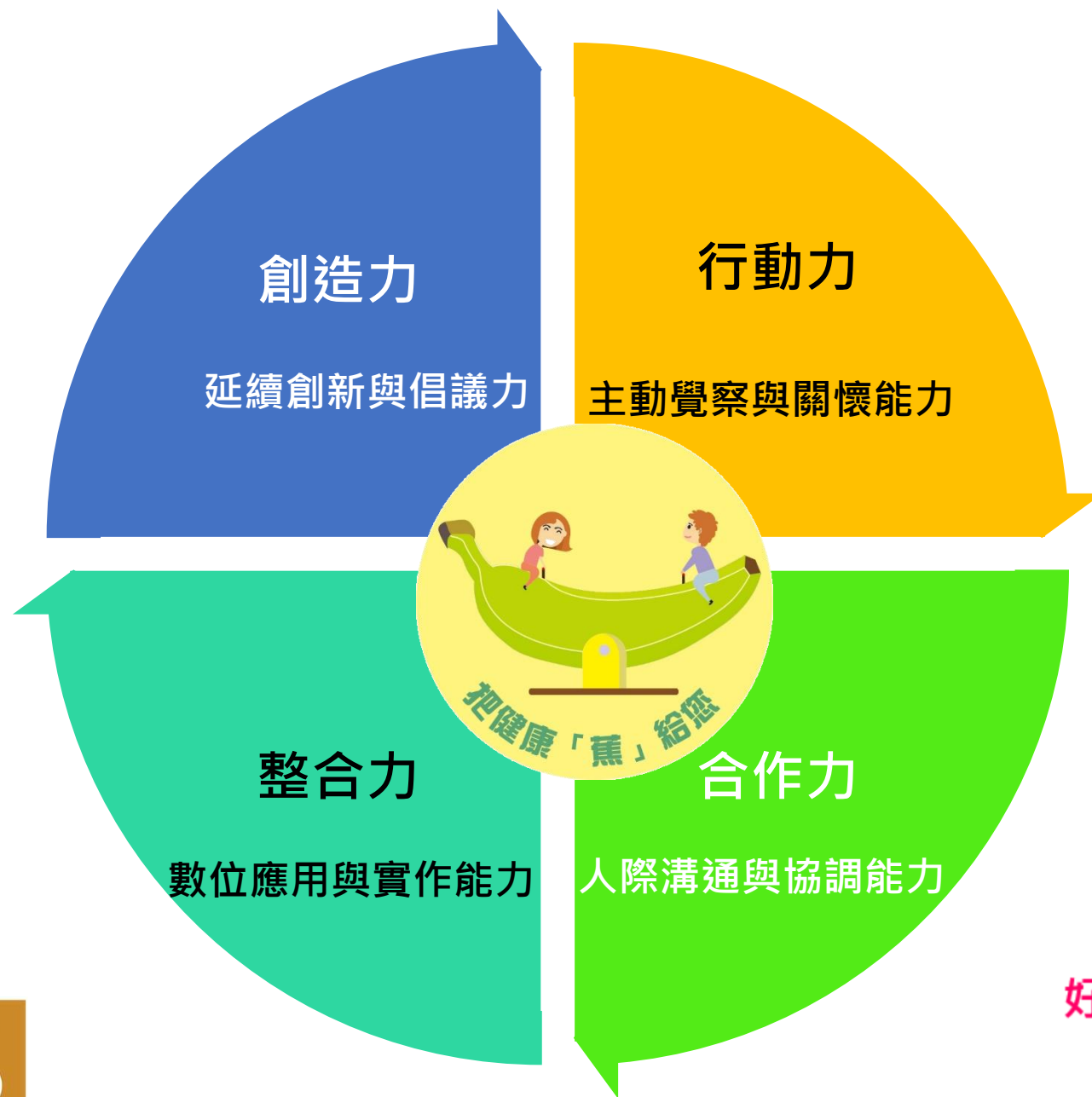
## ★「三好」延伸至**家庭教育**



Created by IronSV  
from Noun Project

- ◆ **選** 「食在地、食當季、食營養」
- ◆ **吃** 「少加工、易烹煮、留原味」
- ◆ **玩** 「動手準備、簡易製作、創意呈現」

# ★公益行動培力★



好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

RAPS, Pingtung City



THE GLOBAL GOALS  
For Sustainable Development

4 優質教育



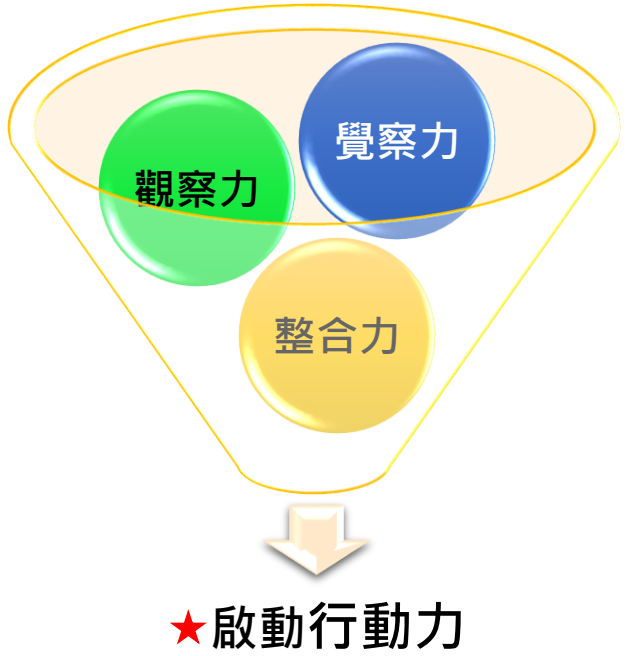
3 健康與福祉



12 責任消費  
及生產







<香蕉園踏查與蕉農訪談>



Created by Gan Khoun Lay from Noun Project



Created by Adrien Coquet from the Noun Project



Created by IconMark from the Noun Project



請掃描，和孩子們  
一起了解產地現況！

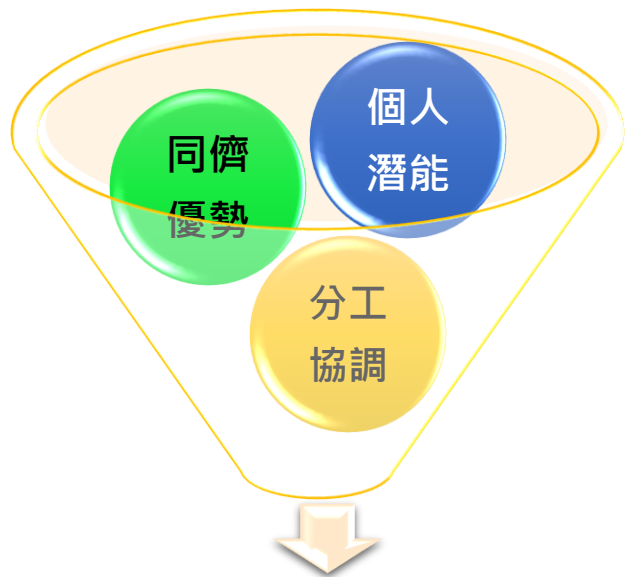


好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量



# 合作力

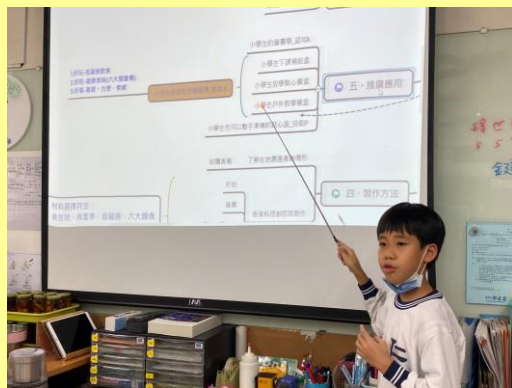
人際溝通與協調能力



★串聯合作力



請掃描，觀看孩子們合作的成果吧！



<建立團隊行動共識>

❖共享任務：

- ◆心智圖彙
- ◆專案報告



<錄製雙語廣播>

❖共享任務：

- ◆腳本撰寫
- ◆音檔錄製
- ◆拍攝記錄



<拍攝線上課程>

❖共享任務：

- ◆腳本撰寫◆主持排練
- ◆材料準備
- ◆拍攝記錄

好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

RAPS, Pingtung City





一起去「蕉」遊 把健康「蕉」給您 線上課程版#3



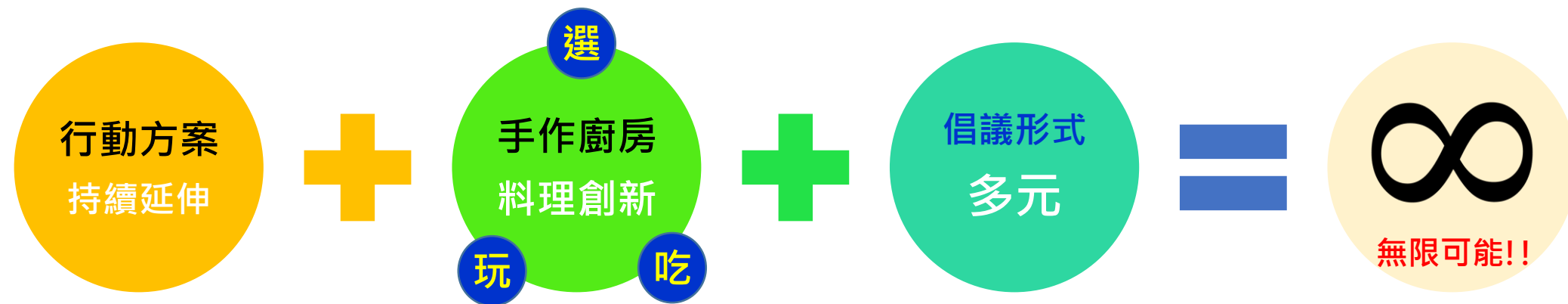
把健康「蕉」給您-小學生的手作廚房#7-蕉泥健康餐盤



好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量



## 創造力 延續創新與倡議力



- ◆ 跨校(同年推廣)
- ◆ 跨年齡(向下扎根)
- ◆ 合作店家

- ◆ 多元料理形式
- ◆ 外出餐盒自己作

- ◆ 沉浸式體驗
- ◆ Podcast平台推播

- ◆ 守護 兒童健康
- ◆ 疼惜 產地食材

透過  
「好好選」、「好好吃」  
「好好玩」的方式，讓大  
人和小孩一起守護健康、  
疼惜食材



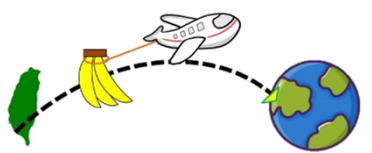
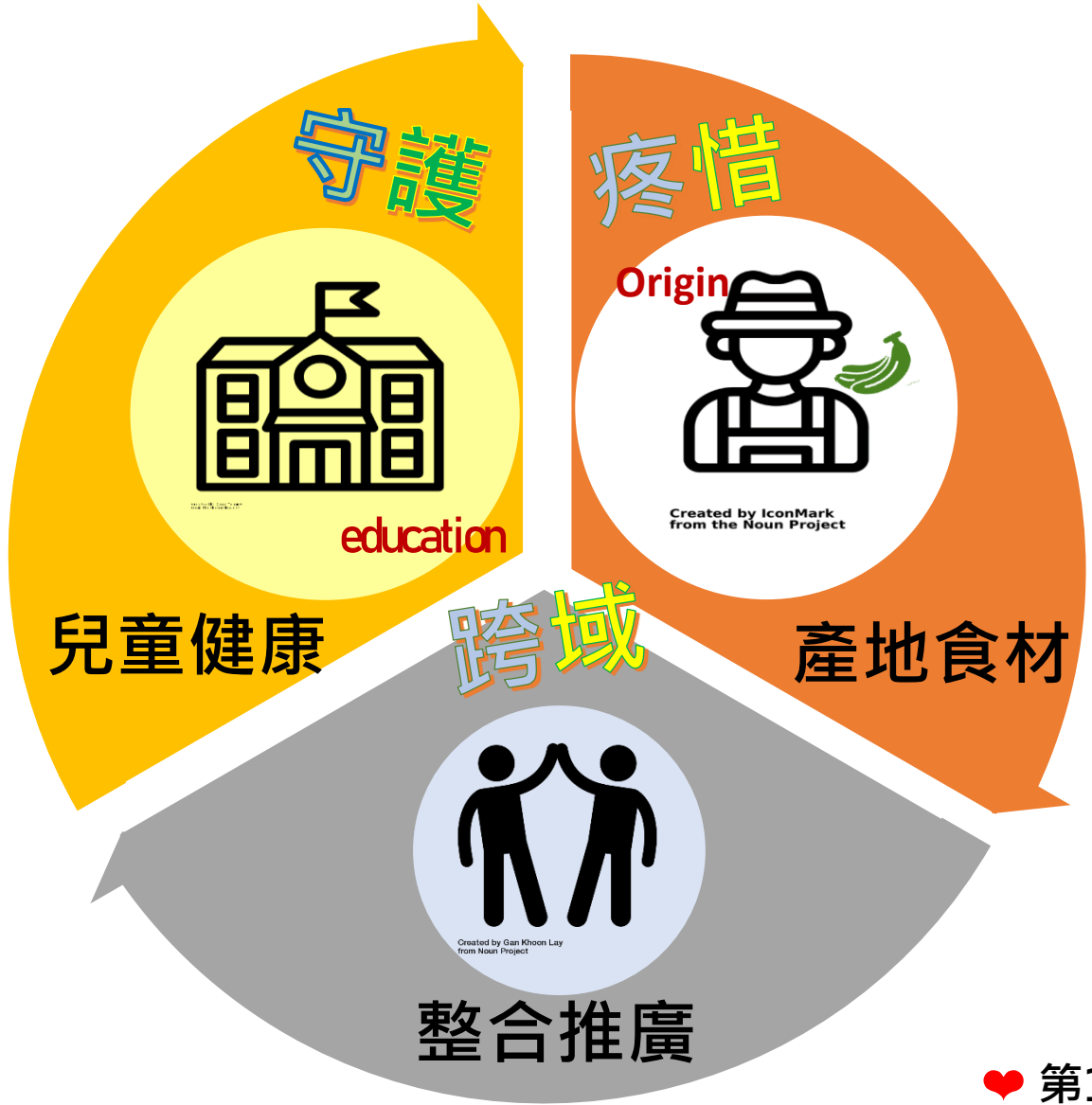
Created by IronSV  
from Noun Project

好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

*RAPS, Pingtung City*

把健康 **蕉** 給您！-應用在地食材讓兒童健康更升級!!

我→我們



**守護**兒童健康 **疼惜**在地食材

好奇 x 實作 x 創造 x 關懷  
小孩有力量

RAPS, Pingtung City

♥ 第17屆小學生公益行動HERO Talks