附录 C · 官方探究活动单 (Appendix C)

WORLD'S LARGEST LESSON · 世界最大课堂

《每一只餐盘都有故事》学生探究记录单

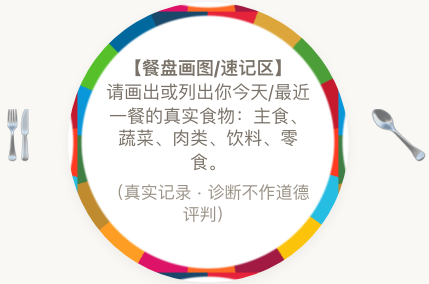
Every Plate Tells a Story · Student Inquiry & Action Worksheet

联合国粮食日主题 PBL · 适用 9–14 岁中小学

探究者姓名：_____ 班级：_____ 学校/城市：_____ 我的班徽/标识：在此简笔画

第 1 步 画出或写下你的一餐 (My Plate Food)

写下食材、饮料与零食



第 3 步 餐盘总分诊断 (Total Score)

5问小计后评定

等级评定	判定条件（依据5问笑脸）	勾选
3分 绿盘	多数绿脸 🟢 或 绿黄均高	◯
2分 黄盘	多数黄脸 🟡 或 绿黄均高 / 黄红相当	◯
1分 红盘	多数红脸 🔴 或 黄红均高	◯

我的餐盘最终诊断：[ ] 3分 [ ] 2分 [ ] 1分

第 2 步 五大维度循证调查与打分（先猜后对 · 勾选对应笑脸）

若缺乏具体数据，运用生活常识做 Educated Guess

探究问题与关键指标 (Dimension)	🟢 绿色笑脸 (优选)	🟡 黄色笑脸 (一般)	🔴 红色笑脸 (需改进)	我的选择
Q1. 加工糖 (Processed Sugar) 含额外人工添加糖的食物项数？（果汁/奶茶/甜酱等）	0 项 完全无添加游离糖	1 项 ≤1茶匙 (约4克)	≥ 2 项 添加糖 >4克	🟢/🟡/🔴
Q2. 塑料包装 (Plastic Packaging) 食材与辅料使用了一次性塑料件数？（袋/膜/盒/吸管）	0 件 裸装/纸盒/可重复餐具	1 件 轻微塑料辅件	2 件或以上 多层独立过度塑封	🟢/🟡/🔴
Q3. 食物浪费 (Food Waste) 用餐结束时，餐盘里扔掉了多少食物？（按勺估算）	0 剩饭 彻底光盘 / 余量打包	剩 1–2 勺 留有少量残余	剩 3 勺以上 严重剩饭剩菜	🟢/🟡/🔴
Q4. 本国来源 (Own Country) 有多少项食材产自你自己的国家（中国本土）？（看产地标签；本地当季只是推断线索）	全部产自本国 短途运输 / 碳足迹低	部分产自本国 主副食来源混合	没有产自本国 反季节空运 / 远途进口	🟢/🟡/🔴
Q5. 劳动者公平待遇 (Fair Treatment) 生产这餐的人是否得到体面报酬与无歧视对待？	确信公平待遇 公平贸易/可追溯责任企业	仅确信单环节 如知晓本地农户直供	不确定 / 不公 完全缺乏供应链信息	🟢/🟡/🔴
【笑脸数量小计 · Tally】 请统计你的 5 题结果填入右侧：				🟢 ____ 🟡 ____ 🔴 ____

第 4 步 设计可持续替代方案 (My Alternative)

针对黄/红脸改进

1. 我选中的改进项：[ ] Q1加工糖 [ ] Q2塑料包装 [ ] Q3剩饭浪费
2. 原食材/行为：_____
3. 我的绿色替代方案：_____

💡 无自选窗口/统一配餐学校变通行动：
如果学校实行统一盒饭/桶饭配送：可在打饭前主动与老师/值日生约定"少盛米饭、吃完再加"；并在班级设立光盘打卡角，汇总剩饭情况向配餐公司反馈！

第 5 步 · 我的全球目标餐盘承诺书 (My Pledge)

#WorldsLargestLesson

"我郑重承诺：从下周开始，我将在日常生活中

_____

_____

（示范：食堂坚持按需取餐光盘、自带水杯少喝奶茶、买水果自带布袋拒绝多层塑料）

以此具体微行动，我正在助力实现联合国可持续发展目标第 【____】 号！"

承诺人：_____ 结对见证人：_____ 日期：2026年___月___日

#EveryPlateTellsAStory #WorldFoodDay #GlobalGoals