



註冊營養師姚婉芬 (Amy) 是加拿大營養師協會營養月的BC省代言人，會透過不同傳媒和大家分享營養的資訊和活動。請瀏覽 www.libranutrition.com

資料搜集和譯文：潘楚婧 (Olivia Pan)

學生農夫創潮流： 致力為大眾提供新鮮時令 的本地農產品

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬 今期特別為大家介紹昆特蘭理工大學 (Kwantlen Polytechnic University) 舉辦的農夫市集！除了去採摘各類莓子，今個夏天不妨去逛逛農夫市集，買些新鮮時令蔬果回家。

Q：這個農夫市集何時在何地舉辦？

A：2016年5月31日至10月18日的每週二下午三點至七點，在昆特蘭理工大學列治文校區 (KPU Richmond - 8771 Lansdowne Road)。

Q：這個市集有什麼特色？

A：由該校學生舉辦，這裡有本地生產的新鮮蔬果，美食車，現場音樂表演，純手工製作的美食和飲品，以及專為小朋友們準備的趣味小課堂。該市集不但有本地農夫，還有學生農夫以及他們自種自賣的新鮮農產品。增加肥胖症、罹患心臟病、中風和糖尿病的機率。

Q：學生農夫如何參與市集的運營？

A：在市集開放前的上午九點至中午十二點，昆特蘭理工大學可持續農業學系 (Sustainable Agriculture and Food Systems) 的學生們會利用這個三小時的課堂，採摘，清洗，及包裝校園菜田里的蔬菜。該校農業學校的負責人 (Farm School Coordinator) Caroline Chiu表示，這些蔬菜儘管沒有申請官方認證有機，但全部是學生用有機的方式種植的，沒有使用化學農藥及殺蟲劑。

Q：昆特蘭理工大學為何要舉辦這個農夫市集？

A：該校可持續農業學系致力於培養新一代年輕農夫，建造可持續發展的農耕環境。負責人Caroline認為市集的舉辦對該系的學生們是個很好的機會學以致用，不止是農耕知識，在市集上售賣更能獲得經營生意的實踐經驗。她最希望這個農夫市集能為社區帶來活力，帶動社區經濟，以及讓市民有機會買到經濟實惠，有機，新鮮，具有季節性的本地農產品。支持本地農業會讓本地經濟更加強壯！如果本地農產品貨存充足，農產品價格亦不會在進口產品（如外地天氣原因造成）稀缺的情況下大幅波動。更多資訊：[KPU農夫市集網站 www.kusa.ca/kwantlenstmarket](http://www.kusa.ca/kwantlenstmarket)

Q：在昆特蘭農夫市集舉辦的Eat Rainbow親子營養之旅有什麼特色？

A：由註冊營養師姚婉芬 (Amy Yiu) 帶領的樂健營養 (Libra Nutrition) 團隊成員一直以來致力於社區營養教育，我們在佳廉超市 (PriceSmart Foods) 以及Save on Foods都

KPU Richmond
Every Tuesday | 3pm - 7pm
May 31 - October 18, 2016



LIKE US facebook.com/KwantlenStMkt | FOLLOW US twitter.com/KwantlenStMkt

有舉辦親子營養之旅。家長能夠學習均衡食物選擇，獲得最新營養諮詢及健康食譜，小朋友則可以參與有趣互動遊戲，快樂地學習蔬果營養。在市集開放的這個夏天，樂健營養特地增設在昆特蘭農夫市集的營養之旅。

不同於在超級市場，家長和小朋友可以學習到更多與本地及季節性農產品有關的知識，更有機會可以直接與經驗豐富的本地農夫交流溝通。農業學校負責人Caroline亦特別提到，家長和小朋友們可以藉此機會接觸到非常天然的，具有不同形狀的蔬果，它們豐富的營養價值是不會因形狀而受到影響的。

樂健營養之農夫市集的親子營養之旅

日期：2016年7月26日 (星期二)

時間：下午4:30至5:00

費用：免費

地點：昆特蘭理工大學列治文校區

Kwantlen Polytechnic University, 8771 Lansdowne Road, Richmond

參加營養之旅的小朋友可免費帶一本Hungry Hippo Handbook回家！

報名：www.libranutrition.com

如有問題，請電郵至：info@libranutrition.com

每週一箱本地新鮮蔬菜 BOX-A-WEEK

今年，Tsawwassen農場學校很高興能夠提供其學生農夫自種自賣的新鮮農產品，給公眾訂購。所有有機蔬菜銷售會用來支持我們的學校和正在培訓的未來農夫。

*Tsawwassen 農場學校明年將申請全面有機的認證，目前正處於第三年過渡期。

Q：如何訂購？

A：你可以登記訂購每週來自我們農場的美味新鮮的蔬菜一箱！箱子裡平均有9至12種不同的蔬菜，包括綠葉蔬菜，豆類，根莖類蔬菜，豌豆，香草，西紅柿，所有顏色的土豆，甜椒，秋葵，茄子，多品種南瓜等。此外，您可以選擇額外訂購一打新鮮雞蛋以及肉類產品。

Q：在哪裡提取蔬菜箱？

A：提取蔬菜箱的幾個地點和時間 (週五和週日將是提取日)：

- 在Tsawwassen 農場，週五上午9點至下午6點
- 昆特蘭理工大學 (Kwantlen Polytechnic University) 列治文校區，週五上午10點至下午2點
- 昆特蘭理工大學 (Kwantlen Polytechnic University) 素里校園，週五從上午11時至11:30
- 溫哥華Mt. Pleasant Farmers Market農夫市場，週日上午10點至下午2點

如有問，請電郵至 tfs@kpu.ca 或致電604.599.2538