

親子自我探索心靈成長

| 第五堂 |

食在健康 ~ 動手做料理

防疫期間，光寶文教基金會推出「親子自我探索心靈成長」的六堂課，透過簡單手作互動及親子的心靈對話，創造美好的家庭時光。



民以食為天，食以安為本



食物是人們賴以維生的必需品，是風土滋味的展示，也是家庭與人際間連結的親密活動，拉近了人與農業、人與土地、人與自然的連結。

我們的每一口飲食都餵養著我們的身軀，也影響著身體的健康。研究證實，飲食會改變我們的情緒、直覺和大腦健康；影響我們的人際關係、生活品質和幸福指數。



防疫期間讓我們用食物來照顧自己和家人，並藉此提升免疫力，維持健康的身體。非常時期為了避免群聚感染，提醒大家選購食物時請務必遵守以下原則：



1 分流採買，並一次購足，或選擇網路購物(須確保運送期限)

2 盡量選擇國產的農、漁、畜類食物，且以可長期存放的當季生鮮食材為優先選擇，例如：南瓜、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜。



3 除新鮮食用之外，也可以將盛產的食材，以保存食的方式來製作，例如發酵及醃漬等作法，為食物添加不同風味及加長保存期限。



順應自然、
保護環境

支持
優質農民

順應時節栽種的蔬
果使用的農藥和化
肥較少，對環境及
地球傷害小。

當季三好

好便宜、好原味、
好營養。

選用當地、當季蔬
果，以實際行動支
持優質農民的產品。

綜合以上所說，簡單的解釋就是...

「選擇當季當令的食物最好」！

在食物的選擇上，選擇當季當令的最好！原味純淨的食材，讓人成長茁壯；長途旅行、過多的食品添加物、調味料、色素、化學農藥和抗生素等，會影響人類的身心健康，也間接導致人與土地、食物的疏離和斷裂。

回到我們自己身上，

我們可以怎麼做呢？

共讀關於料理的繪本



做料理前，可以與孩子共讀料理相關的繪本作為導讀，這些繪本可以在網路上找到活潑有趣的導讀影片，歡迎大家上網搜尋。

蔬果創作



在親子料理之前，可以邀請孩子來一場蔬果的創作派對，帶孩子認識食材為親子料理做暖身之外，同時將美術課移動到廚房，最後記得為這樣的創作拍照分享喔！

親子動手做料理



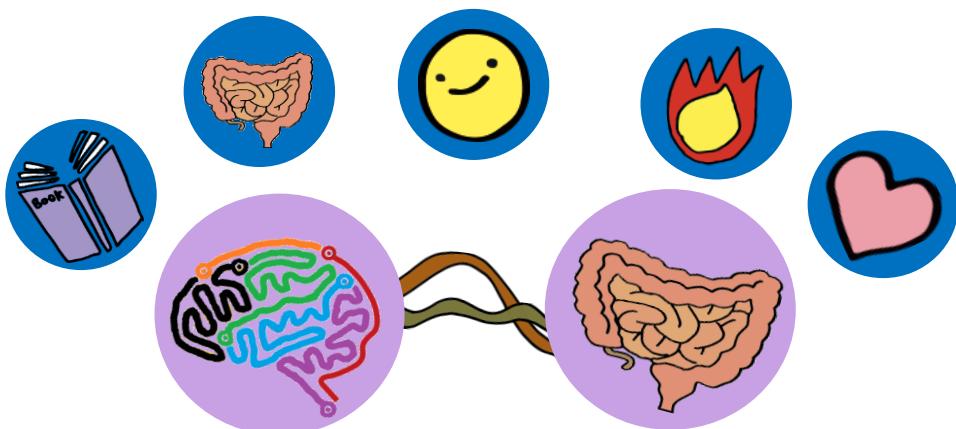
透過繪本帶著孩子一同共讀或先進行蔬果創作，再邀請孩子加入料理行列，親子選一道料理、一起動手完成吧！建議大家可以孩子的不同年齡，給予不同程度的「菜單」喔！

愛的叮嚀：飲食和腸腦健康

日本《食育基本法》指出：孩子的飲食習慣和味覺約在十二歲左右完成。



如何吃？怎麼選擇食物？在在影響著孩子一生的身心健康和學習。尤其是孩子的大腦內前額葉皮層未發育完全，容易受他人影響，大人是孩子成長的啟蒙和模仿的對象，對孩子飲食習慣有示範作用。



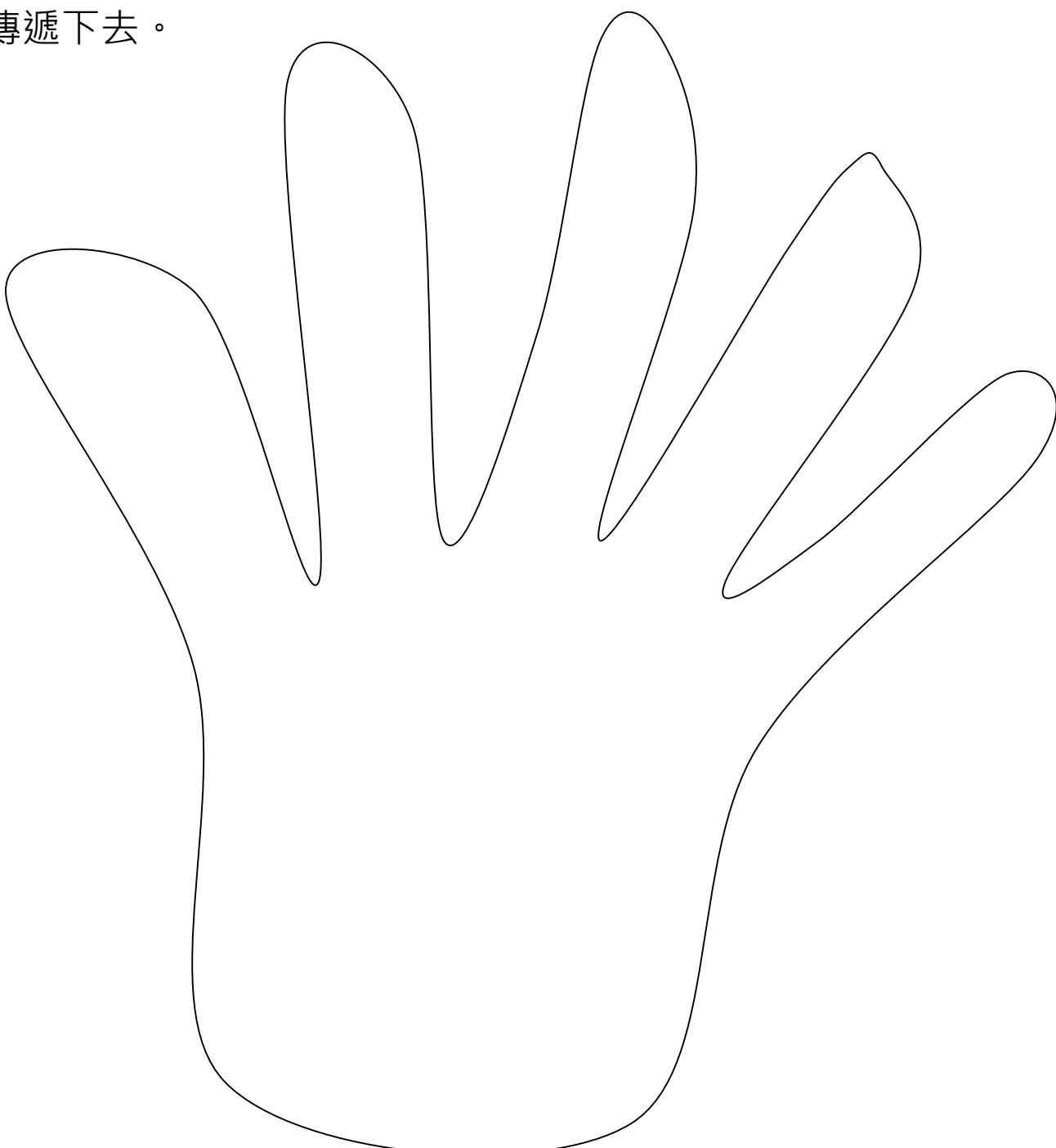
科學家們發現，人體腸道內住了上百萬億個細菌，有如森林，統稱「腸道微菌叢」，腸道不僅是消化器官，更是人體最大的免疫器官，有非常複雜的神經網路，科學家把腸道神經系統稱為—第二個大腦或腹腦。

「腸-腦-菌軸」是人體內由大腦、腸道和腸道菌共同構成的系統，這三者影響著我們的情緒反應、新陳代謝、免疫系統、大腦發育與健康。讓我們一起共學，訓練孩子從小養成好的飲食習慣、好好餵養腸、一起愛護我們的腦喔！



家的飲食健康守護宣言

藝術家優席夫說：「食物是愛，是大地餵養我們的禮物。」為了守護家人的健康與生態環境，關於「食」，我們可以多做一點什麼呢？邀請您與我們一起，在紙上畫上自己的手掌，將日常生活中可以實踐五個的行動，分別寫在五根手指，最後在掌心簽上自己的名字，以行動為證，一同為我們的家庭與地球健康盡一份心力，並將這份愛傳遞下去。



親子一起動手做料理



有人說料理是傳遞心的溫度～

親愛的大朋友、小朋友，不妨透過一個下午時光，

一起設計並拍照記錄下專屬你們的料理食譜與時光吧！

試一試…

想一想…

創作一份你們的專屬食譜



想一起做哪一道料理呢？



需要哪些食材與調味？



食物的調理方式？



需要用到哪些器具？

料理的步驟有哪些？



我們可以怎麼分工？



料理過程中，需要注意
哪些事情？

Tips：可利用不同的器皿進行
擺盤與裝飾，為彼此生活美學
與飲食增添不同滋味喔！



最後記得拍下辛苦完成的料理喔！

可以與家人分享：

料理過程中，你們有哪些心得與感受呢？

感恩謝飯



我們餐桌上的每一道菜都是經過環境生態系統與許多人的付出之後，我們才能幸福地吃下每一口美好的食物。

親愛的朋友、小朋友，讓我們一起閉上眼，想像你現在坐在餐桌前….

你看到哪一道料理？

這道料理是由哪些食材與材料所組成？

這些食材從種子到採收，從採收到家裡餐桌上，或是從養殖道捕撈等等，你覺得可能會經過哪些地方、有哪些人的付出，我們才可以吃到這道料理呢？



「食在感恩」，你感謝哪些人、事、物？
試著寫下你的感恩謝飯詞吧：



「親子自我探索心靈成長」系列課程

企劃、製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

圖片來源 / <https://www.freepik.com/>

參考資料 / 艾莫隆·邁爾(2018)《腸道·大腦·腸道菌：飲食會改變你的情緒、直覺和大腦健康》。如果出版社。

特別感謝 / 社區認輔講師陳碧雯、孔柳燕、吳佳螢、社區認輔志工武修玲、許穎柔及女兒、桃園市立過嶺國中謝佩翰主任、淡水國小美術班陳姿穎老師。