

# 食農小學堂—飲食教育的16堂課

臺北市士林區社子國民小學附設幼兒園教師 張芷雅

書名：食農小學堂：飲食教育的16堂課

作者：陳惠雯

出版社：上旗文化

出版日期：2016年2月1日

## 壹、內容簡介

這本書的作者透過自己帶孩子們種植農作物的過程，從中認識食物的來源，珍惜食物的得來不易，收成後和孩子共同簡單的烹飪製作。教導他們如何正確的選擇健康的食物，避免迷失在光鮮亮麗的食物包裝下所設的陷阱中。

故事內容是透過作者與孩子在生活中的對話所組成，從中傳達飲食教育的概念，並搭配相關的照片為輔助。在每章節後有相關主題的漫畫，讀者可以在輕鬆趣味的氛圍中閱讀這本書，並學習到正確的飲食觀念。最後的部分並附上“四季菜單”，提供讀者除了概念還能自己動手做的機會。

## 貳、閱讀「食育農小學堂」的省思

「飲食教育」已成了全球重視的課題，我國當然也不例外，近年來更是有在校園中推廣「食農共生」的活動。我自己班上的孩子也曾參與校園「小田園」的活動，孩子們從翻土、種下種子、澆水到菜苗逐漸茁壯，每天都細心的照顧著，從中他們發現生命的驚奇和無比的成就感。

我覺得作者將「農業」與「飲食教育」結合得更淋漓盡致。經過自身體驗栽種農作物之後，才知道農夫的辛苦，才知道最後的收成需要汗水和長時間的努力所換得的。但反觀市面上的食物，卻能以物美價廉的方式呈現給消費者，可能是為了急於搶收添加了農藥、生長激素，也可能是偷工減料，這些只花一半時間長的食物，我們能吃的安心嗎？

生活中我們面臨太多「吃的陷阱」，許多食物包裝外寫著看起來令人似懂非懂的食物添加物，有些蛋糕、小點心放很久都不會壞。但若有烹飪的經驗，就會知道新鮮食物保存是多麼不容易，因此我們不禁需要思考這些食物中到底隱藏了什麼“秘密”，我們願意拿自己的身體來做人體實驗嗎？

這本書中其實包含了許多議題：「牛奶營養嗎？」、「進口食物比較好嗎？」、「為什麼要少吃肉？」很多是我自己也不曾仔細思考過的，經過閱讀後才得知的概念，這些知識應該讓更多人知道，我們的孩子更應該從小去學習如何「健康的吃」。

“一碗飯”需要經過農夫栽種、司機的運送、老闆買貨賣出、店員上班、家人的烹調才能在餐桌上出現，在用餐時應該抱著感恩的心，珍惜食物不浪費。完善的「飲食教育」除了對食物的認知更包括情意的部分，從每一餐中開始學習和實踐。

## 參、結語

其實「飲食教育」不單單是教育孩子，更應該從自己做起。對於生長在都市的我們或許很少有機會能體驗到農田種植的經驗，但至少要學會選擇健康的食物。我們無法時時刻刻監督孩子吃了什麼，但可以將正確的飲食觀念教給他們，學會自行辨別“好的食物”。良好的飲食觀念必須從小開始建立，因此「飲食教育」的課題真的不容忽視。