

玩得開心、吃得健康——《小小廚房酷食育》

基隆市建德幼兒園教師及

國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系碩士在職專班研究生 王思嫻

書名：小小廚房酷食育：孩子的第一堂食育課，
在遊戲中認識食物，動手做料理、玩出健
力

作者：Mini Cook食育生活工作室

出版：果力文化

出版日期：2015年5月28日

壹、前言

「飲食」與我們生活密切相關，各種類類的食物提供我們生長所需的營養，這是我們所熟知的。然而，知道是一回事，能做到又是另外一門學問

了！多數現代父母一面工作，一面又要照顧小孩，為求方便快捷，不少人以速食店餐點、方便餐…等加工食品來作為孩子一天能量的主要來源。雖然攝取足夠的熱量，但隨著健康相關資訊的發達與普及，孩子的健康問題一一浮出檯面。

在幼教現場中，老師們所觀察到幼兒的健康問題不外乎挑食、體重過重、肥胖、腹痛、身高矮小…等，其中最普遍也需與長期奮戰的問題就是「挑食」，透過孩子在校飲食情形的觀察及對家長口頭訪談，了解到多數家長在孩子鬧脾氣不願意吃飯或有挑食時，會以直接餵飯、電視吸引法、糖果餅乾誘惑來處理。這樣的作法雖然快速達到目的，但無形中品嚐食物的樂趣卻被扼殺了！

貳、省思～從「食育」開始建立好「食慾」

一、理想的食育生活

理想的飲食教育（簡稱為「食育」），是從餐桌上、家庭做起，透過家庭中親子互

動、社區團體及學校教育的結合，協助家長帶領孩子健康的飲食知識，進而養成健康飲食生活的好習慣。而「食育」的具體內容，其包含「營養教育」、「農事教育」與「飲食教育」三個面向。「營養教育」帶孩子認識從食物中獲取需要的營養素與食物安全的概念；「農事教育」帶孩子從農業體驗學習瞭解栽種者的辛勞、學習應珍惜食物；「飲食教育」重於生活自理的養成，培養孩子具認識食物、選擇食物的能力。三個面向應並重進行，讓孩子們可以邊煮、邊學、玩出健康生活，親子同樂共享共學的餐桌，「料理」就是最佳的食育小老師。

二、食育建立一動手「玩」料理

孩子們動手做「料理」的同時也是在玩遊戲，從遊戲中讓孩子們自然地認識食物，進而享受動手料理食材的樂趣。在本書中就針對3到10歲的小朋友設計營養食譜，內容涵蓋孩子們在成長過程中常會遇到的營養問題，包含腸道健康、增強免疫力、眼睛保護、聰明補腦、抵抗過敏、補充鈣質等六大主題食譜。

料理活動過程，可統整分為三部分：

- (一)料理前準備工作：計畫菜色、採買食材…。
- (二)烹飪進行式：分類清洗、處理食材。
- (三)餐後收拾：洗餐盤、擦桌子、物品歸位…。

不論是進行哪種類型的遊戲活動，最重要的一點就是「安全第一」，所以首要之務就是跟孩子一起認識廚房各類用具、器材正確的使用方式，如：爐火使用、電器插座、鍋具使用…等等。以我的經驗來說，在學校



也會跟和以孩子小組方式進行食材烹飪的活動，由於幼兒園階段的孩子年齡較小，仍會由老師負責靠近瓦斯爐週邊的工作。原則是「讓孩子在安全的範圍下，放手去嘗試與盡情探索。」使用適合孩子的廚房用具、安全刀具、鍋具…等等，以及將多樣的食材進行組合與搭配。

三、收穫滿滿—珍惜、專注、感恩

給予孩子「一同做料理」的機會，無論是在家裡或是在學校都是很不錯的好點子，因為擔任了小廚師、小助手，孩子們獲得許多寶貴的經驗。他們可以體驗到菜色從無到有的過程，也因了解食物來源而「懂得珍惜」；需仔細地完成每一個食材處理步驟，因此自然地「學會專注」；也因為參與食材準備採買、分類與烹調的過程，更加能體會家人準備餐食的辛苦，因此懂得不浪費食物與「感恩」；因為自己動手做，品嚐起來也更加美味；因為自己動手做，品嚐到滿滿的健康與營養。

參、結語～菜園種植&食材料理體驗分享

「我來替小黃瓜澆澆水」

「老師，空心菜長高了耶！」

「哇！蘿蔔的葉子長大了！」

在每學期菜園種植活動的過程中，身為老師的我一次次地看見孩子們的成長，著實感恩學校特別規劃的「戶外種植區」，讓孩子們有機會體驗種菜的樂趣。孩子們忙著澆水、忙著除草、忙著收成，雖忙碌卻樂在其中！

這群孩子有幸擁有一小片土地，種下了蔬菜種籽，學會照顧、學會親土、學會負責…等，在大豐收的時期，孩子們拿著自己栽種的空心菜、小黃瓜，在烹飪區親手製作各式料理，我們品嚐過川燙空心菜、小黃瓜沙拉、小黃瓜手卷、涼拌小黃瓜，吃下的是營養、是滿足、更是驕傲。

雖然只是簡單的料理，裡面卻是孩子們的用心，品嚐著用心製作的料理，手作的溫度讓心也溫暖了起來！願這份溫暖常伴孩子開心成長、健康茁壯！



鬆土播種



來澆水



收割空心菜



合作採收蘿蔔