



新北市政府家庭教育中心

## 本期主題

# 家庭食育與健康促進

- 用愛心烹調食物，照顧家人健康 2
- 談家庭食安 4
- 家庭食育與家人健康 6
- 食安－為家人選擇安全食物 8
- 家庭食育與家人健康 10
- 客家人食的智慧 12
- 餐桌上的家庭教育 14

發行人：龔雅雯 局長

發行單位：新北市政府家庭教育中心

主編：林玉婷主任

編輯小組：鍾雲英、王愛珠、郭正雄

劉傲翰、鄭福妹

承辦學校：新北市立清水高級中學

中心電話：02-2272-4881

# 用愛心烹調食物 ，照顧家人健康



◎黃雅玲(新北市新莊區裕民國小)



**在**我初結婚時，因為看見親友的孩子有嚴重的異位性皮膚炎，孩子的皮膚多處搔癢紅腫，十分難受。所以，從預備懷孕時，就特別留意避開過敏原的食物、注意人工添加物成分，拒絕使用免洗餐具，以免傷害胎兒發育。

當孩子還是稚嫩幼兒時，就以小寶寶能理解的語言告訴孩子，哪些才是真正健康的飲食，並對各種垃圾食物嚴格把關；明白告訴他們，糖果只有色素和香料，沒有任何營養價值，而且還有蛀牙的後遺症。當孩子想吃洋芋片、泡麵、薯條時，我總是認真仔細說明，這些食物對肝、腎造成負擔，會累積毒素在體內，不易排出且影響健康，使孩子認識食物也有好壞之分。

等孩子進入學齡階段，經常利用適當機會，告訴孩子選擇食物的依據為何，也會分享報章雜誌中的科學研究報告，以培養孩子對食物揀選的判斷能力，而不是同學吃、我就跟著吃。此外，為了避免孩子一口渴，就忍不住想買手搖杯飲料、碳酸飲料，因此，每次全家出門前，不論長途短途，一定帶齊足夠的水壺，大人、小孩都養成只喝白開水的習慣，既環保省錢，又健康排毒。

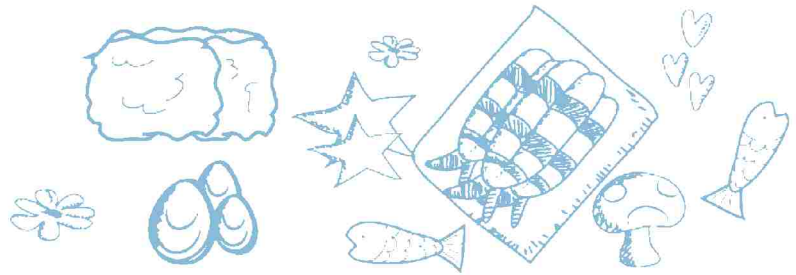
為了不讓讀中小學的孩子每天匆匆到校後，既要忙著完成學校指定工作、又要撥空吃早餐，因此，在前一天晚上或當日清晨，就準備好隔日早餐放在桌上，全家一起在家中吃完早餐，再出門上學、上班；冬季常準備熱呼呼的稀飯，夏天以清爽開胃的麵包、搭配飲品為主，以免孩子到校手忙腳亂而耽誤吃早餐時間，連帶影響中午的食慾。自從家中有了麵包機後，更方便做出各種創意口味的土司、麵包，可以依家人喜愛的口味自製，除了省錢健康，又可以讓家人遠離人工香料、反式脂肪的威脅。

平日晚餐都幾乎在家中煮食，全家一起吃飯聊天，除了增進親子關係，菜色也要吃得豐盛有變化，所以經常輪流更換主食，如麵、飯、水餃、義大利麵、咖哩飯、海產粥等。當在外頭吃到好吃的小吃、美食，就從網路搜尋食譜，試著在家中動手烹調，如利用假日時包水餃、蒸包子、饅頭、烤披薩、蛋糕、煮義大利麵肉醬汁、煮牛肉湯、炸雞塊、蚵仔煎等，一回生二回熟，很容易就上手，反而能全家同樂，又學得烹調的技能，真是一舉數得啊！





自製紅豆麵包



因為孩子非常喜歡喝湯品，每餐飯是無湯不歡，便多方嘗試熬煮各種口味高湯，如蔬果、昆布、柴魚、大骨等，佐以各種配料，就是營養價值高，容易吸收的健康料理。在家吃飯時，約定好小孩不看電視、大人不嘮叨碎念，以免影響進食心情；並鼓勵孩子吃飯時，細嚼慢嚥、養成多咀嚼以刺激腦下垂體，也可以預防失智，刻意多找機會吃需要咀嚼、硬的食物和水果，如芭樂、蘋果、槓子頭、山東饅頭…等，從微小地方做起，好培養有益身體健康的飲食習慣。晚餐飯後，一定準備多樣新鮮水果代替甜點、零食，以增加家人攝取新鮮水果、青菜的份量，好提供充足的維生素及抗氧化食物來源。

長久以來，家中洗碗皆選用天然苦茶粉、自製清潔劑，完全不用化學的界面活性劑，既節省洗碗的水量，也不用擔心洗碗精殘留在碗盤上而累積在體內，引發各種病變。為了減少免洗餐具的毒害，在孩子幼小時，就準備一式多套的不鏽鋼餐具，包括筷子、湯匙、碗，放在汽車上、機車裡，登山背包、隨身皮包中，並把為什麼要如此大費周章的做法告訴孩子，並以身教示範，寧可多做整理、清洗的功夫，也不依賴隨手可得的免洗餐具。當有需要買外食時，一定以不銹鋼湯鍋、便當盒盛裝，明白向老闆說明、拒絕用塑膠袋裝熟食，以免吃到因熱溶解在食物中的塑化劑。

總之，食品安全需要靠自己嚴格把關，才能真正守護家人的健康，而家庭就是孩子最初的學習場所，父母也是孩子最初的老師；因此，在家中點點滴滴的傳輸教導，幫孩子建立挑選食物的健康概念，實在是父母責無旁貸的事，事實上，也值得如此投資，因為這些做法會為孩子的一生奠定良好的健康基礎。



◎親子共同學習成長團體方法：

1. 建立共同的信念
2. 積極營造學習環境
3. 加強親子共同學習技巧
4. 尋找資源與運用資源
5. 不斷檢討與回饋家庭

—摘自《幸福家庭eae go》



# 談家庭食安

◎新北市瑞芳區瓜山國小校長 吳木樹



**關**懷倫理學家Noddings認為最好的關懷關係是，關懷者和被關懷者雙方的真誠互動，被關懷者能認知也樂意接受關懷，關懷與被關懷是一種平等的關係。小孩在互相關懷的溫馨家庭裡，充分享用營養且健康的食物，是奠定其身心健康的基礎。反之，若家長一味的要小孩吃這吃那，而不去思考小孩是否接受、是否想吃，則可能在「食」這件事上，產生不愉快的氣氛。而家長進一步了解孩子的味蕾喜惡，能巧妙的讓孩子攝取各種營養素。

早上上班前的時間非常緊湊，當爸爸的我，也要勤奮的切一些水果，讓家人食用，以補充維生素及礦物質。很多的中小學學生一早出門學習，到了傍晚回家，很難得可以食用水果，以營養均衡的角度，可能不利於學習，也不利於健康的成長。念國中的女兒曾在班上跟同學說起早餐的食物，同學聽了瞪大眼睛，覺得不可思議；女兒說早餐有芭樂、蘋果、葡萄、豆漿、蛋餅、堅果類。另外，若午餐外食，也很難獲取健康的飲食，例如多鹽、多糖，甚至有味精、色素及防腐劑等。擅於烹調的媽媽煮一頓健康營養好吃的晚餐，往往只用鹽作為唯一的調味劑，所挑食材大皆為天然的魚、肉及蔬菜，就更能守住孩子及家人的健康了。

「民以食為天」，維持人類身心健康的因素很多，而食育，是其中最重要的因素之一。在多元社會發展下，「食」已成為生存、健康、文化及創意等的綜合體。健康飲食、飲食文化、創意料理，常常成為傳播媒體最熱門的主題。現今人們不再尋求吃飽而已，更重視如何攝取營養以維護身心健康；變化蔬果的形狀、自製營養的蛋餅、紅蘿蔔炒蛋、用電鍋煮出鮮甜的綠豆湯，是身為爸爸的我，最拿手的料理，也深受孩子們的喜愛呢！

如何選擇健康、美味且價廉的食物呢？物以稀為貴，物多才會便宜。選擇當地當季成熟的食材是一大原則。挑選青菜和水果，不要只取漂亮又肥美的，而蟲咬過的或醜醜的，吃了才安心呢！筆者之前曾在土城市民農園租地種了八年菜，未灑農藥、不施化肥的高麗菜，小小的一顆，只夠炒一小盤，然美味可口，令人讚不絕口。到山上健行，遇到老農路邊擺著醜醜的水果，筆者通常會買一些回家。唯有自己親身種過菜，才知道為什麼有人要灑農藥；被蟲吃成網狀的高麗菜葉和包心白菜葉，以及一長出葉子即被蟲啃





光的小白菜，不灑農藥不施化肥的傻瓜哲學，生產量少，為的便是身體的健康。

學生或成人在白天的時間努力學習或工作，需要營養及熱量；晚上是休息的時刻，所以「早餐吃得像皇帝，晚上吃得像乞丐。」已成為很多人奉行的飲食守則。如果反過來，白天工作或學習，將因為缺乏營養而使工作或學習效果打折扣；晚上囤積太多的熱量，將增添體重及腰圍，影響身體健康，不可不慎啊！

總之，關懷家人就從營造溫馨的家庭氣氛、準備豐盛且健康營養的早餐、挑選當地當季成熟的蔬果、具智慧的挑選無毒食材，以及盡量自製晚餐及甜點著手。讓我們開始動手動腳，一起為家人及孩子，張羅真正且健康美味的食物吧！

◎親密家人關係從20分鐘開始，多一點關心、互動與擁抱，就是提供家人最寶貴的幸福熱情

—摘自《幸福家庭123》兒童篇



# 家庭食育與家人健康

◎陳怡儒



一天三餐，我們都喜歡怎麼吃呢？從早餐開始一天的活力，中餐要吃下午才有體力，晚餐則是跟家人或是朋友邊用餐邊聊天的美好時光；吃飯時間占了我們人生中很大的比重，不過，吃甚麼、怎麼吃才能讓身體有好體力，越吃越健康？

## ◎有句話說：「YOU ARE WHAT YOU EAT!」

**我**們吃下肚子，從嘴巴經過喉嚨、進入胃腸，身體必須消耗能量加以處理才能完成整個消化程序，我們吃下肚的食物全部進入身體內作消化吸收，如果一不小心吃到壞掉的食物，可能很快身體就有反應，要跑廁所、甚至跑醫院了！不過，也有更多的情況是，不安全的食物因為毒量沒有那麼重，所以等到身體出狀況時已經是累積多年，也很難求證到底甚麼是問題根源，例如毒油事件，裡面的多氯聯苯成分一旦進入人體就無法排出，累積到一定的量對身體的傷害難以估計，又因每個人體質與生活型態不同所以產生的疾病也不盡相同。

不知道大家是不是跟我一樣很怕吃到會讓身體累積病因的食物呢？

如果三餐老是外食的話，風險更高，或許看得到食材，卻看不到所使用的油與調味料，炸物或炒青菜可能吃到多次使用的油，酸價高，調味料當然多半是化學合成的、香味迷人而且會上癮，偶爾為之可能還無大礙，每天這樣吃就有點嚇人了。

常吃化學香精的嘴巴，會變得遲鈍麻木，暫時失去對食材的判斷能力，比如市面的飲料所加的果糖，一般會使用高果糖玉米糖漿（成本與口感考量），簡稱果糖，常喝果糖的飲料是會上癮的，一天不喝一杯飲料身體會很渴望，所以一天1至2杯飲料成為習慣。外食也很容易吃到味精等食品添加物，各種讓食物變好吃的調味劑，特色是吃了會口渴，但是會讓味覺麻痺，反而嚐不出食物的原始味道。

油品除非是有氧化的味道，經高溫烹調過其實吃不出來原本的品質。肉是否優質也會被辣味等重口味遮蔽。



食品業是一個良心事業，即使是有檢驗報告也只是一個指標，不能保證廠商是否有良心維持食品的品質，也很可能為了利潤將不良的品質混入，這也是食安問題的根源。

自己與家人的健康，由自己掌控！

要吃還是自己煮比較安心：自己選擇食材等級、油品、調味品，雖然有點傷腦筋，不常煮的話，不知道肉、菜等價格品質與怎麼煮才好吃，但是，只要稍微用心，其實網路上有找不完的食譜與常識。

簡單煮就好吃的大原則有幾項：選當季盛產的食材、如果偏好安心食材可以找有機店買、吃食物的原味最好（青菜切好放鍋內加一匙油、少許糖、鹽、半杯水用蒸煮方式）、少油少鹽、用天然調味料取代鹽（天然醋或辣椒、蒜頭等辛香料）。

份量拿捏很重要，吃多少煮多少，世界糧食已經越來越稀少珍貴，盡量不要浪費！

給孩子帶便當的話，簡單來說就是前一天晚餐中篩選蒸熟也好吃的菜，飯也多煮一些，或者一次煮個二日份的便當菜，分裝好放冰箱就不用一直開伙。這些動作其實很簡單，只是必須規劃準備，不但省錢、而且吃了愛心便當的孩子也會記得媽媽（爸爸）的味道，是充滿愛的味道。

食品安全每隔一段時間就會有新問題被揭露，為了保護我們與家人的身體健康，只能多用心、做功課了解食品的常識，買食物要注意成分標示、到期日、保存方式，並且訓練自己的嘴巴有判斷能力，這不是速成甚至必須花一段時間調養身體讓身體恢復對食物的敏感度，但是只要一天進步一些就很棒了，加油！







# 食安

## 為家人選擇 安全食物

◎作者：林淑芬

「吃進肚子裡的東西，一點都不浪費！」我那過世的阿嬤生前常這麼對我們說。是啊！吃進肚子裡的，是為了讓人體生長，這是生活中「需要」的東西，至於像買漂亮的衣服、3C產品等，只是生活中「想要」的東西。人應該先要滿足基本需求後，才有餘力滿足想要的慾望。這個順序要有先後之別，才能過著健康的生活！

只是，當大家的生活品質提升了之後，我們開始對於維持生命基本需要的東西，尤其是吃進肚子裡的東西，更細分成「食物」與「食品」兩大類：「食物」是指自然生成的東西，像是各種蔬菜如蘿蔔、綠花椰、玉米、鳳梨等…。而「食品」指的是「加工過」的東西，像是泡麵、鳳梨罐頭、洋芋片等…。

加工的目的有二：一是為了延長食物的保存期限，透過各種手段，如添加防腐劑、真空殺菌…等，使食品從工廠製造、轉運到賣場上架（包括飄洋過海來的進口食品），最後抵達購買的消費者手上的這段不算短的歷程中，仍能維持食品原貌。二是增添食物的美味、外觀，像是甘味劑、黏稠劑、色素…等。食品加工是現代社會分工下必然的過程，也是人類進步的表現。只是，人心難測，良心何在？天底下的商人們莫不以成本最小化、利潤最大化為最高宗旨，在這樣的考量下，吃進肚子裡的究竟是什麼東西，始終是每個關心身體健康的人心中最大的疑問！

我自己就是在食品公司工作的一個小小上班族。如果你問我敢不敢吃自己公司做的東西?? 唉！我只能告訴你：「加工的東西真的是少吃啦！」最近大家因為食安問題被嚇死了，那個食品微笑標章GMP不是破功了嗎？所以什麼進口食品的輸入許可證、SGS檢驗合格的證書等文件就開始如旋風般流行，於是每家早餐店、速食店、食品行紛紛十萬火急的打電話到我們公司，詢問要求出具原料檢驗合格書，然後貼在店門最顯明之處，希望讓消費者安心，彷彿貼了那張保證書，所用的食材就拿到免死金牌那樣的安全！就曾經經過某家早餐店時，看到它的門口貼滿了各式各樣的SGS檢驗合格書，真是嘆為觀止！

只是，您知道嗎？那張SGS檢驗合格證書真的保證各位現在吃下肚子的食材是安全無虞的嗎？我不是說那些檢驗單位放水或做假啦！但是，這件事的真相是：那張SGS檢



驗合格證書，充其量只是檢驗單位保證該廠商”當時”送驗的”那一件”商品檢驗是合格的，或者同屬於那批產品是合格的。至於之前或之後的產品，甚至非那批的其他產品，就不在”保證合格”的範圍之內。至於檢驗所需費用，每件的送驗費約三千到五千元不等。這樣，各位聽懂了嗎？為了成本考量，每家廠商是不可能針對旗下的所有商品”逐批”送驗的！加上如果購買源頭不止一個，它可能送驗 A 家的東西，但您吃的是 B 家做的，但是外觀上都是同一家品牌。如此看來，那張所謂的合格證不過是看心安的，消費者別被它騙了！

至於說進口食品所出具的那張政府（一般是衛生福利部食品藥物管理署）核發的輸入許可證（正確名稱為”輸入食品及相關產品許可通知”），則是商品通關時多以”書面審查”：核對文件跟申報品項名稱、重量，以及適用稅則（決定進口商該支付多少關稅），說穿了也實在沒什麼保證安全的實質意義。

所以，各位問我有什麼建議？我真的只能說：請大家多吃「食物」、少吃「食品」吧！多吃在地的新鮮蔬菜、鮮魚鮮肉。加工食品既然不可免，採買之前看一下標籤紙上那些密密麻麻的產品說明文字吧！找到手上這件食品的成份，仔細看看它是什麼做成的。儘量，我是說儘量，選組成的成份少、名稱是我們熟悉的原始材料，像是鹽、糖、麵粉…等；至於那些名稱落落長、看了就覺得怪怪的，像是羧甲基纖維素鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉…等，能避免就儘量避免吧！最後一個建議：多喝水！常運動！

#### ◎建立學習家庭活動方式：

1. 和家人共讀
  2. 和家人共事
  3. 和家人共遊
  4. 和家人共成長
- 摘自《幸福家庭eay go》



# 家庭食育與家人健康

◎徐天惠小朋友家長投稿



近年來食安風暴席捲全台；尤其每天在外的上班族、或學生無不聞“吃”色變。都不知我們每天吃下肚的東西來源及成份到底真假如何。輕則傷財；重則傷身。

既然外面飲食不可相信，除了小孩午餐吃學校外。乾脆就決定自行處理每天的三餐；雖說得花上一些時間準備及烹調。但為了全家人的健康覺得是值得的；尤其兩個小孩還小所以健康還是要擺第一。首先我們很少碰手搖含糖飲料，尤其聽聞一杯飲料有六顆方糖的熱量真是令人吒舌。全家開水每天都要準備兩大水壺，既解渴又經濟。由於自己煮三餐我們也儘量少吃外食（除了家庭聚餐等其他因素）。常見路邊攤的油炸食物飄出刺激您味蕾的香味，但一鍋黑油從早炸到晚；高溫下，油已變質吃下肚的所有食材都是致癌物、下課時間很多同學左手鹹酥雞、右手炸雞排、魷魚、薯條一口一口吃下肚。真的替這些小孩擔憂。

年輕時對營養學很有興趣；久而久之從營養師那裏獲得了不少的飲食知識所以對家裡的食育有一套標準行之。

■**首先青菜買當季食材**。葉菜類、十字花科、瓜果類都買不偏食；回家後先放陽台半晌，然後分批放入冰箱。要煮時記得開大水逐片沖洗個兩三遍。烹煮儘量少油、溫火，下鍋後加熱水煮，熟成快、也少油煙。不忘加些蒜頭入鍋還可殺菌。木耳、紅蘿蔔也可隨時加入配菜。色香味俱全。小孩不愛吃的青椒、苦瓜、秋葵可以少吃但不能都不吃、因為營養要均衡。（另切記蔬菜也要替換買別老是同一攤商、可分攤風險。以下食材購買也都通用）

■**魚類儘量不吃深海大型魚**、怕含重金屬這可是有根據，所以以中小型魚為主。烹煮儘量乾煎或清蒸、水煮、用烤箱烤也行，像秋刀魚便宜又營養，抹鹽入烤箱後美味可口。請記得所有魚類的腸肚血塊，一定要清洗乾淨這樣魚就比較不會有腥味。

■**雞肉、豬肉大賣場採買CAS認證肉品**。肉類烹煮方式儘量水煮，大火滾後中火稍煮就關火不開蓋下去悶、這樣肉質不柴又保留肉的原味。偶爾滷或搭配乾煎方式也較清淡。尤其可注意買肉時儘量買已去除皮的肉品。

■**每週都會採買當季水果**，不迷思高價位進口水果。除了不可抗拒的天災外當季水果通常價錢也較平價。一些早上可打果汁；一些當飯後水果。水果維生素非常多，無法一一





列舉。蘋果、芭樂、香蕉、奇異果。常是有益身體的資優生。為了健康這是一定不可缺少。

■主食以白米搭配糙米比例為1:1並不時加入一兩條番薯、南瓜同煮食用。(五穀米也不錯但纖維較多；小孩老人的食用份量要特別注意)。除了擁較有飽足感外，也不會因為都吃白米(精緻澱粉)導致血糖上升很快。



除了飲食的注重之外，再來就是很重要的一項"運動"。333的運動方式以推行好一陣子(每週3天每次30分鐘心跳達到130)現在甚至要求再增加天數。每天儘量找時間快走或慢跑都行。讓自己養成良好的運動習慣。當運動完，身體把一些不好的毒素隨著汗水排出。你會有說不出的舒服感。若真沒時間就找個定位，做做簡單甩手功，10~15分鐘也是動。家裡公園旁邊恰好有ubik，騎腳踏車也不錯，前30分鐘還不用錢。我覺得



"吃"跟"懶"是自己的兩大敵人。慾望難控制、但可節制。搭配適當、適量的運動習慣，不碰過多的垃圾食物。我想這樣的健康飲食觀念是可以讓每次的食安問題中獎率減低不少。

最後小孩每天用電腦、電視時間可約法三章掌控時間。為了不讓小孩沉迷、家人也要一併跟著做。多看書、聽音樂。分享生活上點滴。自然就不會過度沉迷於3C世界裡。當然還是要有充分的睡眠、早睡早起。

◎孩子的獨立需家長的耐心陪伴，但更需要支持與適當的方法，孩子將會進步更快喔！  
—摘自教育部《我和我的孩子》





# 客家人食的智慧

◎陳昱誠(汐止國小主任)



## 趕燒食（趁熱吃）

在客家庄長大的我，從小就聽見母親在吃飯時，常在耳邊提醒「趕燒食」，就是東西要趁熱吃，冷了就不好吃了。

小時頑皮的我，經常放學回家，把書包一扔，就和鄰居玩伴跑去玩，玩到天黑，才想到要回家。每每我們這群小孩都用跑百米的速度趕回家，我們心知肚明誤了吃飯的時間，肯定會被狠狠的打一頓。結果，不出所料，媽媽準備了竹修子（竹枝）等著伺候我們。我們這群忘了回家吃飯的小孩，下場都一樣，給媽媽教訓了一番之後，媽媽又重新熱了飯菜，說：「趕燒食」（趁熱吃）。

如今回想起來，才發現母親的用心良苦，除了要我們記得不要誤了吃飯的時間，也是怕食物放久了不新鮮，滋生細菌，吃下肚會「痾痢肚」（拉肚子）。

客家人愛「燒食」，這不僅是好吃或不好吃的因素，更是因應農業時代，食物保存不易，放久容易腐敗，就算是醃漬的酸菜，也要煮過或炒過，達到進一步殺菌的健康概念。

## 苦到痾痢肚

我永遠也不會忘記，小學三年級的那天。那天像往常一樣，中午一放學就直衝家裏，因為肚子餓了，想快點回家吃飯。回到家，洗了手，我準備擺好碗筷。一滑手，把碗打破了，又被媽媽大大的教導一番，結果我就一臉臭臭的吃完飯。

等到媽媽收拾完餐桌後，從冰箱拿出蛋糕，插上九根小蠟燭，說：「生日快樂」。我笑了，媽媽又說：「這樣才對，吃就吃，臉臭臭的幹嘛！有這麼艱苦！讓你苦到痾痢肚嗎？」

媽媽這話的意思，即是吃東西時要保持心情愉悅，不然是會影響食慾，甚至食而無味，苦到拉肚子。若以現代醫學眼光擴大解釋，這句客家諺語也有它的道理。「苦到痾





痢肚」，人到生活艱難、困苦時，自然精神鬱卒、緊張或壓力大，近代醫學證明，「腸躁症」就是因為精神緊張而引起的腹痛及腹瀉。

### 吃鹹又吃甜會臭腳痲

爸爸是傳統的嚴父，小時侯常以命令的口氣，不準我們吃完正餐後，再吃甜甜的零食，總是說：「吃鹹又吃甜會臭腳痲」。

「吃鹹吃甜會臭腳痲」這是爸爸常用來提醒我，避免我亂吃的一句客家老人言。其實，這句客家關於食的智慧，真正的意思，講的是糖尿病，因為糖尿病者，食的變化是口味開始變重，喜歡吃甜食或較鹹的食物。因為神經和血管感覺遲鈍，腿部容易受傷而往往不自知。一旦受傷，傷口癒合困難，常導致潰爛，長瘡、腫大又發出惡臭，即所謂的「臭腳痲」。

今日我已四十五，父親早已不在人世，媽媽也邁入八十高壽。現在的生活比起以前好太多了，為了彌補媽媽養育我們六個孩子的辛苦，報答她當時為了避免我們「苦到痲痢肚」，清晨在市場賣菜貼補家用的歲月。我常常帶著媽媽去各地的餐館品嚐美食。媽媽總是會表現出客家婦女勤儉持家的本色，希望我不要太破費，隨便吃吃就好。但我總喜歡把菜夾到她面前，不時提醒「趕燒食」，還補上「慢慢食」。靜靜的看著她吃，看著媽媽很滿足樣子。就像小時侯我父母帶我去吃喜酒，她總是把我菜夾到我面前，讓我吃的飽、吃的好的樣子。那不僅「辦桌」吃喜酒的豐盛，也是幸福的感覺。

◎提供孩子探索新環境的機會，和孩子一起進行想像力的遊戲。

—摘自教育部《我和我的孩子》







# 餐桌上的家庭教育

◎王愛珠(退休校長)

**壹**灣飲食從本土菜到廣東菜、川菜、江浙菜、天津菜、北平菜……，口味豐富多變；而外國菜從西餐、義大利菜到越南菜、泰國菜、印度菜…更是讓人垂涎三尺。這樣多元、美食誘惑下，也增加了許多外食族；但是不管外面的食物多好吃，肥了身體卻瘦了荷包，長期外食，身體也負荷不了這樣豐盛食物帶來的後遺症；吃飯，還是要回到自己的家，每天與家人在餐桌上共享溫馨、情感融合的家常菜。

## ■家庭倫理與飲食

吃飯，一直是華人家庭的生活重心。吃飯不只是吃飯，他還代表著透過「吃飯」的方式傳遞家庭的訊息。農業時代，在外農耕的男性為家奉獻勞力，需要大量的食物補充體力，所以家庭吃飯以男性為先，女性則等男性吃飽後才吃，當然，現代家庭已經沒有這樣的現象，但是，吃飯時間仍在傳遞著家規無形的象徵意義：

- ◎**尊重**：座位的安排注重長幼、主客；長者未動筷子，晚輩不能先吃，家人到齊後再一起吃飯。這是家庭倫理的建構。
- ◎**規矩**：食不語，坐要正。吃飯時不宜高談闊論，避免食物噴出，這是吃飯的衛生常識；吃飯時若彎腰駝背、壓迫肚子，對身體都不好。
- ◎**傳承手藝**：家庭的煮食者，都會努力讓家人吃得滿意，就有拿手菜的產出，透過家庭食物，往往在無形中傳遞著下一代對家的回憶，有些家庭私房菜還變成家族的餐飲事業，如一些眷村菜、阿嬤的廚房。
- ◎**感恩的心**：家人一起吃飯，閒話家常、互相夾菜，享受家人團聚的時光。有些宗教家庭會在吃飯時禱告，但一般家庭也可以教導孩子感恩農人耕作、父母、煮飯者，也感謝自己與家人一起吃飯，帶著愉悅心情吃飯，營養加倍。
- ◎**家事分工**：買菜、煮菜、排餐具、飯後洗餐盤，這是一系列的家務事，家人應該一起分工合作，應藉此訓練孩子。

## ■飲食與健康

吃的目的是什麼？最基本的需求是求溫飽，再來求享受，吃美味、吃特色，吃的最高境界則是「吃出健康」。現代人越來越會吃，天上飛、地上爬、水裡游，國內、國外的，層出不窮的花樣和種類；但是從健康和養生的角度來看，現代人卻是越來越不懂得吃，暴飲暴食、營養過剩、節食過度或未配合自己體質選擇食物。而這些觀念都必須從



小在家庭中建立起來。



食物不僅提供生活所需熱量，但不當的食物也會囤積在身體裡造成傷害。少油少鹽少糖是一般的養生概念，華人對食物的研究強調「藥補不如食補」，中醫談人的體質分為平和、陽虛、氣虛、痰濕、濕熱、陰虛、瘀血、氣鬱等八類，依體質不同注重陰陽調和，因為不同的體質對食物的反應不一樣，有些人冬季吃火鍋就混身發熱，感到舒服；而有些人第二天則會口乾舌燥、排便乾結等現象。炎熱的夏天有人喜歡吃冰西瓜或喝冷飲，有人吃下肚後非常快活，但是有的人馬上拉肚子或咳嗽，這就是體質的因素，而這些身體的特性，細心的父母都必須知道並且教導孩子。

西方醫學也注重食物對身體的影響，強調食物的酸鹼性，一項最新的科學研究發現，癌細胞可以透過食物抑制。由此可知，吃進肚裡的食物，除了提供每日所需熱能外，同時也影響身體的健康。

### ■ 健康從家庭教育開始

國人洗腎比率高，肝病患者也高居不下，最主要來自植物食材的殘存農藥以及烹煮時的添加物，動物性的食材則是養殖業者在飼料中添加生長激素、賀爾蒙、抗生素，當人吃進肚子後都堆積在身體裡，然後對身體產生影響，我們常發現有些女生在小學一年級胸部就已經提早發育，而有些男生胸部隆起，一問之下，都是愛吃肉。因此飲食教育要從小、從家庭開始：

- ◎**營養要均衡**：現存最早具備醫學體系的書【黃帝內經】說：人要以「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」。「五」是指多樣化，不能偏食，這是中國傳統飲食平衡的基本原則。
- ◎**吃當令蔬果**：蔬果中含有維生素和各種微量元素。當令蔬果就是鮮美、獲大自然的精華、隨季節栽種的蔬果；非季節所產的蔬果需要用人工勉力栽種，且恐怕殘留農藥，家庭在食物採購上要多加注意，也可以教育孩子，四季與蔬果的變化。
- ◎**膳食以五穀為首**：五穀是植物的種子、是供應身體活動的熱能。家庭煮食的五穀要搭配粗食，如糙米等補充微量元素和營養元素。
- ◎**慎選動物性食材**：養殖業者往往會給飼養動物打藥物，為家人購買時要打聽清楚，避免買到此類食材，否則會影響身體健康。
- ◎**吃對食物是良藥，吃多是毒藥**：暴飲暴食是國人的毛病，199元吃到飽、吃到爆，好像佔到便宜，事實上是壞了自己的身體。隨著自己的體質吃適合自己的食物、吃七分飽是養生的道理。

吃的食物累積在身體裡，三十年後開始發生後遺症，因此，家人健康、家庭幸福在餐桌上要及早教育孩子與規劃。



# 第38期徵稿啟事

## 家庭法律知多少

- ◎投稿地點：新北市立清水高級中學
- ◎電子檔請寄：kevin831224one@gmail.com
- ◎聯絡電話：22707801分機512張凱文
- ◎稿件字數：1,000~1,500字  
(請檢附照片jpg檔2~5張)
- ◎截稿日期：104年12月4日

聲  
明

稿件進審查階段時，審查委員依據入選稿件內容是否合宜適切主題，局部調整刪修之權利，敬請諒析。

歡迎  
踴躍投稿

### 104年新北市慈孝感恩 親子音樂會

104年12月26日  
星期六下午2時

活動地點  
新北市泰山區泰山體育館

### 新北市 「幸福家庭123」 廣播專訪節目開播了!

- ◎首播自7月13日起每周一中午12點20分~12點50分於NEW98廣播電臺(FM98.1)。
  - ◎重播時段：每週日上午7點10分~7點40分。
- 下載專區網址：

<http://family.ntpc.edu.tw/content/download/download.aspx>

### 新北市家庭教育諮詢專線

# 412-8185 幫一幫我

#### 服務內容：

夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢

#### 服務時段：

每週一至五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00  
週六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

#### 諮詢專線：

本市境內請撥打412-8185 (手機請加區域碼02)