

~新良食運動~
回歸生命源頭，正視「吃」的真諦

汐止國泰綜合醫院護理科蘇億玲督導 2015/08/15

「民以食為天」是古今中外無法抹滅的真理，也因此世人將之視為理所當然而未加以真正的認識。而近年的食安問題，讓台灣從「美食王國」變成「美食亡國」，讓我們不得不正視在美味的食物中必須注意它的倫理與正義，食安事件後，愈來愈多人發現，原來「飲食」、「農業」與「生態」三者之間，彼此息息相關、環環相扣。對於食物與人、與社會、與環境的關係，值得我們重新認識食物背後的生產過程與價值，並且重新檢視飲食習慣，才能夠發展出友善的農業與消費模式，透過消費成為改變世界的力量。尤其在食安問題頻傳的現在，消費者越懂得追溯源頭，越能決定吃下肚的東西是好是壞，更有機會促進社會與環境意識，推動綠色消費運動。

回歸生命源頭，吃不再只是吃、而是對自然社會與文化的反思，與土地疏離、不了解食物生產、偏差的飲食價值觀及食品安全，都有賴食農教育力挽狂瀾。所以接近土地才能確保食物安全，隨著飲食環境的變化，必須培養國民對於飲食的正確觀念，實現健全的飲食生活。同時加強都市和農山漁村的共生與對流，建立消費者和生產者之間對於食品的信賴關係，以促進地域社會的活性化，維護豐富飲食文化的傳承及發展，推行與環境調和之糧食的生產及消費，並致力於糧食自給率的提高。

關於飲食，台灣目前最大的問題如下：

1.失去飲食文化與倫理，不關心跟自己吃飯的人和吃什麼。

餐桌上，該坐在哪個位置？如何用餐？如何與共餐長輩互動？年輕人已經失去

餐桌禮儀和人際互動的能力，最常看到的是，一群人坐下來後，各自拿出手機拚命滑。「餐桌是最好的溝通交流場合，但是現代人在餐桌上不溝通了，年輕一輩不會人際互動，只關心手機裡的資訊」。

2.沒有打開味蕾，品嚐不出食物安全與否。

用餐過程中，只為了塞飽肚子，而沒有好好品味食物，沒有細細品味，味覺就沒有甦醒，人也無法知道自己所吃的東西安不安全。

3.盲目錯誤的飲食行銷。

沒有細細品味食物，卻打卡按了「讚」，將不確定安全、美味與否的食物行銷出去，造成飲食市場最大的危機。

拉近食物與人的關係，就能改變飲食習慣及價值觀。透過「重建餐桌時光」和「重建味覺」兩大核心，學習「好好吃飯」這件事。

1.重建餐桌時光，傳承飲食文化及倫理

好好吃飯，就是好好地和大家一起吃飯，尊重每一個和自己吃飯的人，珍惜彼此溝通談天的機會，杜絕 3C 產品佔據餐桌的時光，「如果父母拿出手機，孩子也會跟著拿出手機，珍貴的交流時間就消失了。」

2.重建味覺，讓味蕾成為食安的第一道關卡

「鹹可以喚醒味蕾，苦會讓味蕾收縮，糖讓味蕾產生甜蜜幸福感，酸則可以更新味蕾，」米其林三星主廚 Eric Pras 說。其實，藉由品嚐純粹的味道，味覺可以被訓練、重建。味覺記憶會影響一輩子的飲食選擇，「維護健康、食物安全的第一道防線不是政府的把關，而是你的舌頭。」

所以，台灣父母能做什麼？相較之下，各方資源匱乏的台灣，必須靠家長

更多自覺與努力，引導孩子獲取飲食及健康的基礎知識，豐富家庭的用餐經驗，才能降低孩子飲食偏差造成的肥胖及慢性病風險。

1. 創造飲食生活的體驗場所。

多和孩子一起吃飯，分享當天發生的事情，使用餐成為愉快的時光；在自家庭院陽台種菜，讓孩子有機會觀察食材的原貌；一起討論學校教材中關於營養、食物的內容等，或閱讀和吃有關的書。

2. 拉近「吃」和「做」的距離。

親子一起買菜，讓孩子多觀察、問問題，了解不同食物的種類、產地，加工及流通過程、價格，例如有機和非有機的差別，怎麼分辨新鮮度、品質好壞等等；也可讓孩子充當料理幫手，參與選購、烹調、食用到飯後收拾，除了促進孩子對飲食生活的關心、興趣，無形也增加親子溝通的機會。

3. 維持一日三餐的規律。

早餐特別重要，不僅補充身體熱量，對孩子大腦良好運作、確立健康的生活形態也不可或缺。沒吃早餐或隨便吃，容易想吃零食、或在下一餐吃過量，增加肥胖的機率；下午的點心以香蕉、牛奶、優格等有營養的輕食為主，避免太油膩熱量高的食物；晚餐要何時吃、如何吃與吃什麼，再怎麼晚也應在8點前吃晚餐，菜色便要選擇容易消化

參考資料

王瑄茹 (2015)．*食農教育進校園，找回酸甜苦辣真滋味*．取自：

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70010>

生態綠 (2015) · 生態綠食育講堂新亮相，推廣食物教育不缺席 · 取自：

<http://okogreen.com.tw/blog/3275>

朱芷君 (2007) · 吃對就養對了，日本小學生的微笑餐桌！日本政府發起食育教育！ · 取自：<http://www.cw.com.tw>

康椒媛 (2013) · 我們為什麼推動綠食育？ · 取自：<https://www.hucc-coop.tw/8444>

張瑋琦 (2013) · 我們需要怎樣的食育法？ · 取自：

<http://www.huf.org.tw/essay/content/2778>

鍾敏 (2015) · 「綠食育」實踐運動 讓真心食材美味上桌 · 取自：

<http://www.hopemarket.net/news/1258>