



食育知多少?



成員

新北市集美國小一年級 董哲宇

臺北市健康國小四年級 吳藏鋒

臺北市永安國小六年級 吳宸赫

新北市重陽國小六年級 黃詠婕

指導老師:黃詩涵/黃英豪/黃毓婷

計畫期間:112.3.29-113.3.1



目錄

壹、動機	2
貳、食育宣傳及籌資行動	3
一、認識食育	3
(一)認識六大類食物	3
(二)我的餐盤口訣歌	3
(三)世界各地的人都吃什麼？	4
二、宣傳及籌資活動-小樹市集	5
參、惜食行動	7
肆、從產地到餐桌行動	9
一、前進開心農場	9
二、餐桌文化活動	11
(一)正念飲食	11
(二)動手做料理	12
(三)共餐活動	14
三、菜單徵選活動	16
(一)永安小食堂菜單設計甄選活動	16
(二)親子料理選拔大賽	19
伍、成員反思	21
陸、家長推薦信	23

壹、動機

本次參與瑪利亞社會福利基金會所舉辦第 17 屆小學生公益行動 HERO Talks 的主題為「**食育知多少?**」，四位成員來自三個家庭，互為表兄妹，分別是就讀新北市集美國小一年級的哲宇，臺北市健康國小四年級的藏鋒，臺北市永安國小六年級的宸赫和新北市重陽國小六年級的詠婕。

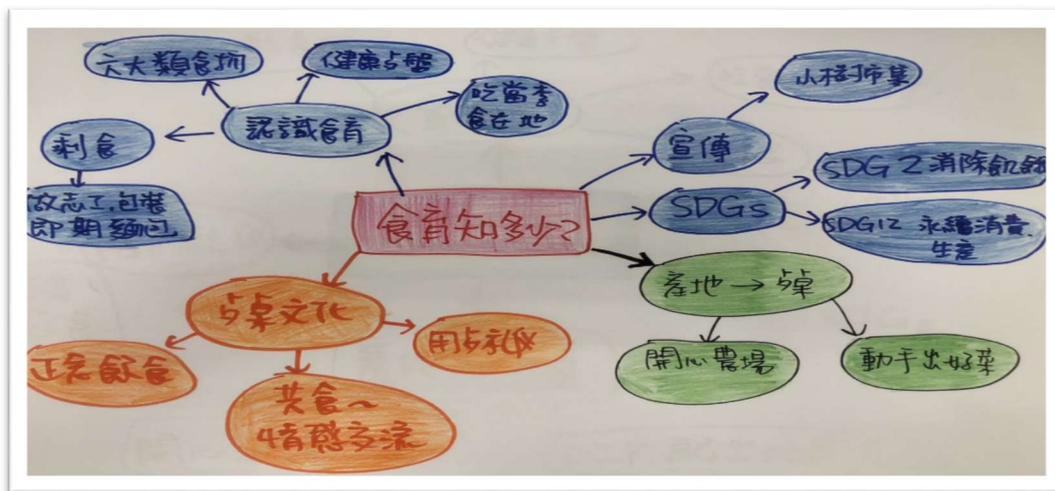
為落實十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發、互動及共好」基本理念，只要有心，小學生也可以盡一己之力做公益，走出校園讓學習不受限。食育就是「飲食教育」，動機是小孩抱怨學校營養午餐不好吃，剩食很多。藉由本計畫讓成員透過蒐集資料、討論並執行活動，參與二手市集進行**食育宣傳及籌資行動**，宣傳六大類食物、健康餐盤的重要性；**惜食行動**實際參與包裝續食麵包，讓成員對剩食議題更有感；**從產地到餐桌行動**，帶領成員前進開心農場、自己動手料理並舉辦共餐活動，了解「吃在地、食當季」的好處和重要性，進而更珍惜食物，**本計畫預計實踐聯合國的 SDGs 目標 2 消除飢餓。**



貳、食育宣傳及籌資行動

透過討論讓成員認識食育，並討論減少剩食的可行方案，如何實踐聯合

國的 **SDGs 目標 2 消除飢餓**？



以心智圖呈現

「食育知多

少？」計畫

一、認識食育

(一) 認識六大類食物

國民健康署於 107 年公布「我的餐盤」圖像，將每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品與堅果種子以圖像呈現，並設計 6 句簡易口訣，可以利用拳頭、掌心即可瞭解每餐六大類食物要吃的量，進而落實均衡飲食的目標。

(二) 我的餐盤口訣歌

藏鋒目前就讀台北市健康國小四年級，108 年就讀正義幼兒園時，參與國教署錄製的「**我的餐盤口訣歌**」宣導影片。成員欣賞該影片，並跟著唸唱我的餐盤口訣歌。(YOUTUBE 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=CBn5BRmazAI>)

(三)世界各地的人都吃什麼？

為了解剩食議題的嚴重性，透過網路資料「世界各地的人都吃什麼？」這篇文章紀錄 27 個家庭「一週伙食量」，成員共讀後，發現同處一個地球村，但因為貧富差距導致一周伙食費有驚人差距，也開始省思如何從飯桌上開始消除飢餓？（網路資料：<https://www.foodytw.com/article/66566>）

我的餐盤

聰明吃營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份
(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
每天1.5-2份豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每天早晚一杯奶

堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

飯跟蔬菜一樣多

衛生福利部國民健康署

「我的餐盤口訣歌」

少糖少鹽少油膩 必要營養不能少
六大食物均衡吃 營養健康跟著來

每天早晚一杯奶 E~veryday
每餐水果拳頭大 還要吃菜~
菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多
每天早晚一杯奶 E~veryday
每餐水果拳頭大 水果底加~
豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

少糖少鹽少油膩 No~nono
必要營養不能少 都要吃夠~
六大食物均衡吃 營養健康跟著

QR CODE :

國教署資料

我的餐盤口訣歌



挪威耶爾呂姆家庭 (731 美元，約新台幣 23,538 元)：最愛食物是椰菜包羊肉、千層麵、巧克力。



非洲乍得難民營家庭 (1.23 美元，約新台幣 40 元)：最愛食物是羊肉湯。

二、宣傳及籌資活動-小樹市集

小樹市集是全台灣最大的**二手親子市集**，鼓勵大家把家中用不到的親子二手衣物、玩具、書本拿出來賣，讓愛循環！

112年11月5日新北市政府青年局和小樹市集在新北市新莊體育園區林蔭大道舉辦二手親子市集，我們事前申請攤位並中籤後，整理二手商品、製作宣傳海報和食育宣導資料。攤位主題是「**分享愛，愛分享**」，有4個小主題：

1. 小學生做公益：食育宣傳
2. 尋寶區：二手玩具、書本、衣服
3. 遊戲區：神射手
4. 美食區：小老闆油飯

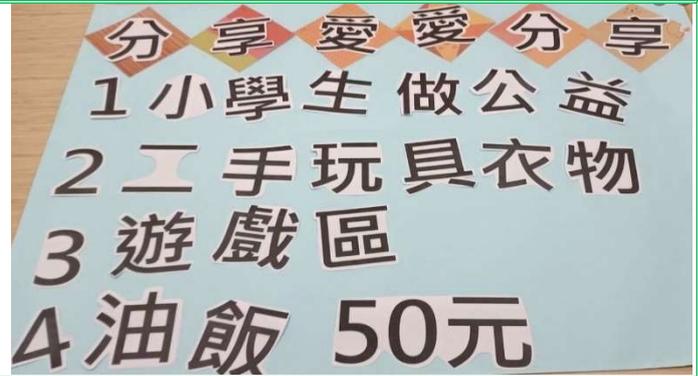
這是大家第一次擺攤，10點多就到現場佈置攤位，阿公、阿嬤和就讀幼稚園的弟弟也來幫忙裝油飯、招呼客人；當天活動從中午12點到下午5點，一開始小老闆們還略顯生澀，但越來越熟練後，小老闆各司其職，佈置攤位、招呼客人、收錢找錢記帳和食育宣傳通通自己來。除了前來挖寶的大小客人外，親朋好友也來探班捧人氣，跟小老闆們交關，真的是超級特別的體驗！

事後進行收支結算表，總收入5,905元，扣除購買油飯、攤位租金、車資等成本3,100元，一共結餘2,805元，做為執行本計畫的基金。

小老闆籌募計畫

大家好：
我們是5個小學生，
籌募「小學生做公益活動」經費，
請支持「小老闆油飯」！

攤位海報



攤位海報



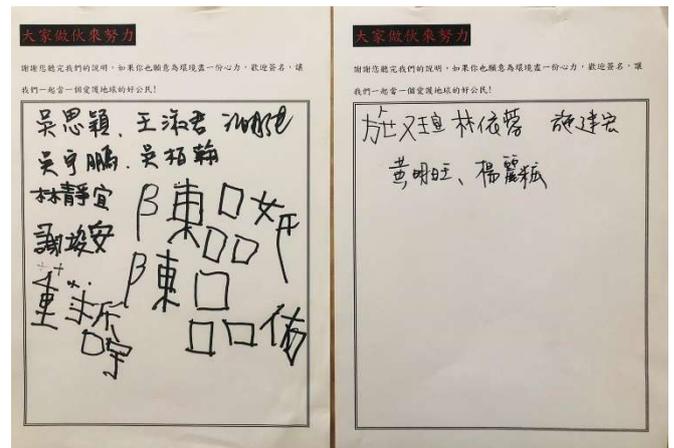
小老闆努力叫賣籌措資金



阿公、阿嬤和就讀幼稚園的弟弟也一起幫忙



食育教育宣傳活動



獲得 15 個人的聯署簽名



全家大小一起出動



計算收支結算表

參、惜食行動

宸赫和藏鋒住在臺北市萬華區，萬華區位於臺北市的西南側，是臺北市開發較早的老城區，但那邊有一個號稱地表最強的方荷生里長，從單純為長輩送餐的里民服務，到開辦食物銀行推廣續食概念，並將國防部老舊眷舍改造成南機場樂活園地，提供老人餐食、兒少課輔、青少年咖啡班、借還書工作站、魚菜共生等多元性社區服務，為里民年齡偏高、居民多為弱勢族群的南機場，打造強韌的社區支援體系。

方里長 108 年發起「**食享 2.0 計畫—惜食中途島**」，他認為續食並不單是口號，解決台灣的食物浪費問題必須有計畫性的實踐，重新找到食物與人之間的平衡。

經與「惜食中途島」的志工聯繫表達參與惜食行動的意願，志工安排我們 113 年 1 月 31 日去幫忙包裝麵包。當我們抵達惜食中途島，第一次親眼目睹桌上滿滿的麵包堆成一座小山，著實震撼。這些麵包都是來自各大賣場（有家樂福、哈肯鋪……）收集回來的續食，等待重新包裝後分享給需要的人。

我們穿好圍裙、洗手、消毒後，志工就開始一對一指導，整個流程：將麵包的原包裝拆封、大麵包切塊、將 2 個麵包重新包裝為一袋、封裝、配送。寒假期間，多所學校減少需求量，故**當天收回續食 227 公斤，分享續食 170 公斤；至今累積收回續食 728,545 公斤，至今累積分享續食 673,528 公斤。**



志工一對一指導宸赫如何包裝麵包



志工一對一指導藏鋒如何包裝麵包



麵包原包裝拆封、大麵包切塊、包裝、封裝



兩個為一組的麵包，包裝好準備封裝



和親切的方荷生里長合照



本日收回續食 227 公斤，本日分享續食 170 公斤(寒假需求量減少)

肆、從產地到餐桌行動

一、前進開心農場

孩子們的泰豐叔叔公公在新北市新莊區有承租一塊地種菜，他自稱他的菜園是「開心農場」，抱持「種給自家人吃」的心態，所以有三點堅持：**只種當季的蔬果、不灑農藥、採用有機肥來施肥**。每逢採收期盛產時，他也都不吝跟大家分享。因為泰豐叔叔公公堅持不灑農藥，清洗蔬果過程若發現菜蟲也是正常，孩子們便拿葉子餵養小菜蟲，每天更換新葉子過程，也順便觀察記錄菜蟲，目前已經有兩隻肥嫩嫩的菜蟲順利結蛹。

113年1月14日去參觀開心農場，看看平時餐桌的菜餚的生長環境。在開心農場裡孩子很自然地親近土地和參觀各種農作物，像是番茄、高麗菜、菜頭、花椰菜、芥菜、四季豆……等；孩子也拿起鋤頭和鏟子鬆土、找蚯蚓、抓蝴蝶，整個菜園環繞大人、小孩的歡笑聲，成為名副其實的「**開心農場**」！



笑聲不間斷的開心農場



開心農場的蔬果長得很好



宸赫拿大鏟子幫忙鬆土



哲宇現採的小番茄，超甜！



哲宇拿鋤頭尋找蚯蚓



宸赫拿鋤頭鬆土



藏鋒採收四季豆



藏鋒在高麗菜(前)和四季豆(後)間抓蝴蝶

二、餐桌文化活動

(一)正念飲食

正念飲食就是好好吃飯，把自己當作貴賓來對待，像是把食物擺盤、擺餐具、鋪餐墊，增加視覺享受，讓吃東西這件事充滿儀式感；或者是放慢速度，運用五感去細細品嚐食物，都會讓人更用心享受當下，感到快樂和幸福感。



(註)摘錄自宸赫 111 學年度的臺北市國小學生自主學習檔案「正念生活」，該報告獲得臺北市學生組佳作。

(二)動手做料理

「只要有心，人人都可以是食神。」，帶著對開心農場的情感連結，孩子們更願意放下 3C 產品，走進廚房動手做料理。

孩子們親力親為，從簡單的洗米、洗菜、洗水果；到拿著刨皮削皮，拿著菜刀切菜；甚至自己穿著圍裙、拿著鍋鏟炒菜。孩子們紛紛表示自己幫忙清洗、料理的蔬果或自己幫忙煮的料理，似乎比外面餐廳賣的更好吃！料理過程親子之間的輕鬆互動，不僅賺到健康，也賺到高品質的親子互動！



哲宇清洗青菜



哲宇清洗番茄



哲宇和家人一起完成的晚餐



藏鋒幫忙清洗、將芥藍菜切小段



宸赫和開心農場收成的高麗菜合照



宸赫清炒麗菜



宸赫、藏鋒和家人一起完成的晚餐



詠婕和家人一起完成的晚餐



詠婕將番茄切塊



詠婕將番茄下鍋快炒



詠婕上菜: 番茄炒蛋



詠婕將甜豆去蒂、紅蘿蔔切片



詠婕清炒甜豆和紅蘿蔔



詠婕上菜：甜豆清炒紅蘿蔔

(三) 共餐活動

每個月舉辦不同主題的共餐活動，大家帶著各地美食或自家私房菜分享。共餐前參與採買及備料；共餐時練習用五感去品嚐食物，慢慢吃別著急；共餐後一起收拾餐桌、清洗碗盤；孩子們在餐後還會自備才藝表演，不管是跳舞、背誦唐詩、表演魔術、猜謎或講笑話……，大家都會給予熱烈掌聲鼓勵，提供一個安心自在的舞台讓孩子盡情發揮，培養孩子展現自我並練習欣賞他人的能力。

共餐活動除了共享餐桌上的佳餚之外，餐桌下的情感交流還包括引導孩子了解正念飲食、應有的餐桌禮儀及分享各地的飲食文化，讓食育教育落實在生活中，讓家庭達到潛移默化的效果。



112. 11. 19 共餐活動，餐桌上的花椰菜和芥藍菜都來自泰豐叔公公的開心農場



113. 1. 14 共餐活動，羊肉爐裡的山茼蒿和高麗菜都來自泰豐叔公公的開心農場



112. 11. 19 共餐活動前，孩子們和阿公一起去採買



113. 1. 14 共餐活動，是為了慶祝阿公和阿嬤的聖誕節定裝照
照片 FB 按讚數破百



113. 1. 14 共餐活動，哲宇表演背誦唐詩



113. 1. 14 共餐活動，宸赫表演撲克牌魔術



113. 1. 14 共餐活動，詠捷表演背誦唐詩



113. 1. 14 共餐活動，藏鋒表演說笑話和猜謎

三、菜單徵選活動

(一)永安小食堂菜單設計甄選活動

本計畫的動機小孩是學校營養午餐不好吃，剩食很多。剛好宸赫就讀的學校舉辦「111 學年度 永安小食堂-菜單設計甄選」，入選者就有機會列入營養午餐菜單。「坐而言，不如起而行」，宸赫運用泰豐叔公公的開心農場新鮮現採的高麗菜入菜，跟媽媽學習製作古早味芋頭米粉湯，菜單徵選活動獲得「優等」，宸赫也很期待在營養午餐出現自己設計的菜色。

菜名	「芋」罷不能-古早味芋頭米粉湯	
設計理念及創意想法	<p>1. 我媽媽叫黃毓婷，大學同學幫她取了一個綽號「芋頭」，從此她對芋頭料理情有獨鍾，我家也常常出現芋頭料理，我自己也很喜歡吃芋頭！</p> <p>2. 為了呼應今年的菜單設計表現主題的「懷舊味料理」和「以全穀雜糧加入菜單設計」，芋頭就是其中之一。所以我想到媽媽的拿手好菜「芋頭瘦肉粥」，既然我喜歡吃芋頭，也喜歡吃米粉湯，但我自己不會做，於是就去請教媽媽是否能把「芋頭瘦肉粥」的米飯換成米粉？答案是可以的！媽媽跟我就立刻整裝去採購食材後回家料理！</p> <p>3. 我喜歡品嚐美食，也喜歡動手料理，每年都會學幾道新菜，今年我跟著「芋頭」煮出美味好吃的「古早味芋頭米粉湯」，滿滿的配料除了配色豐富，充滿濃濃的古早味外，真的會讓人吃了一口就「芋罷不能」！</p>	
成品照片		
	<p>「芋」罷不能- 古早味芋頭米粉湯，上菜囉！</p>	<p>有米粉、香菇、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔絲、 豬絞肉，營養健康又美味！</p>

食譜表格

食譜-菜名：「芋」罷不能-古早味芋頭米粉湯

項次	材料 (4 人份)		項次	調味料	
	品名	重量 (克)		品名	重量 (克)
01	蝦米	30 克	01	鹽	3 克
02	蔥	50 克	02	胡椒粉	3 克
03	乾香菇	50 克	03	油蔥酥	10 克
04	豬肉絲	300 克			
05	高麗菜	200 克			
06	紅蘿蔔	50 克			
07	芹菜	30 克			
08	米粉	300 克			
09	芋頭	300 克			

烹調方法

1. 米粉泡水、蝦米泡水、乾香菇泡水後切絲。
2. 蔥洗淨切段，蔥白、蔥綠分開擺放。
3. 紅蘿蔔削皮刨絲、高麗菜切絲、芹菜切成珠。
4. 芋頭切小塊，起油鍋，煎到金黃色，幫助定型。
5. 蝦米和蔥白爆香，加入豬肉絲炒熟，再加入香菇、紅蘿蔔絲、白菜絲炒熟。
6. 加2000 CC 水和芋頭，煮滾後加入米粉和調味料(3克鹽、3克胡椒粉)，繼續熬煮10-15分鐘至芋頭鬆透入味。
7. 起鍋前撒上蔥綠、芹菜珠和10克油蔥酥。

合作照片



1. 準備食材-香菇切絲	2. 準備食材-切蔥段	3. 準備食材-所有備料
		
4. 料理過程-炸芋頭	5. 料理過程-爆香豬肉絲、蝦米、蔥白和香菇	6. 料理過程-加入紅蘿蔔絲和高麗菜絲
		
7. 料理過程-加入水、米粉和芋頭	8. 料理過程-撒上芹菜珠、蔥綠和油蔥酥	9. 料理過程-準備起鍋

學生參與活動之心得感想

做菜有時候不只是做菜，更是課堂學習的延伸，就像為了落實「吃在地、食當季、營養健康一把單」的概念，這道古早味芋頭米粉湯就運用當季食材和在地食材。

眾所周知，台中的大甲芋頭品質非常好，且家喻戶曉的芋頭品種。這次的主角-芋頭，就特別選用台中在地食材-大甲芋頭。經過熬煮後，仍帶有芋頭香氣，但變得口感更綿密，入口即化，湯頭還散發出滿滿芋香味!而這次的蔬菜我選用當季食材-冬天盛產的高麗菜，高麗菜口感爽脆，又帶有甜味，是我最喜歡的菜。

另外，如何讓料理變得更有古早味? 我學到的秘訣就是:爆香料!光是把蝦米、蔥白、肉絲和香菇爆香的過程，我的口水就快滴下來。而起鍋前的油蔥酥、蔥綠和芹菜珠，除了配色好看外，獨特的香氣，更是讓芋頭米粉湯的味道層次更豐富，也更鮮美，有小兵立大功的效果。

(二)親子料理選拔大賽

宸赫和媽媽在 112 年 11 月參加財團法人癌症關懷金會舉辦的 2023 年第二屆親子料理選拔大賽【豆豆好「食」光】，比賽規定要運用國產的黃豆、黃豆和毛豆入菜。

經過將近一個多月的試做、試吃，為兼顧營養與美味，以五行對應的顏色和食物呈現，印象最深刻是把洋蔥挖空變成洋蔥盅，會讓人邊挖邊流淚，真的是一道「令人感動的料理」，也更能夠體會知道營養午餐的營養師在設計菜單時的辛苦！

料理名稱為「豆豆向前蔥」，榮獲得網路人氣獎。為了感謝許多人的賜票，我們將得到的 2,000 元獎金，捐一部份做公益幫助流浪動物之家，讓愛繼續循環與擴散。

料理設計的理念或故事

我們想用五行對應的顏色和食物呈現豆豆好「食」光，分別是木-綠-毛豆、火-紅-枸杞、土-黃-黃豆、金-白-洋蔥、水-黑-黑豆。將雞蛋、雞肉丁、毛豆、鴻喜菇炒熟，再和黃豆、黑豆飯拌勻，填入洋蔥盅就完成「豆豆向前蔥」！印象最深刻是把洋蔥挖空變成洋蔥盅，會讓人邊挖邊流淚，真的是一道「令人感動的料理」！

主要食材

1. 黃豆 20 公克 2. 黑豆 25 公克 3. 毛豆 50 公克 4. 米 300 公克 5. 雞胸肉 150 公克 6. 鴻喜菇 100 公克 7. 洋蔥兩顆 8. 枸杞 10 公克

調味料：1. 胡椒 2. 鹽巴 3. 蠔油

步驟：

1. 黃豆 20 公克、黑豆 25 公克，分別泡水一天後瀝乾備用
2. 有機糙米 2 杯洗淨，黃豆和黑豆鋪於上面，放入電鍋煮。
3. 令人感動到流淚的洋蔥兩顆去除外皮，中間挖空，變成洋蔥盅。挖出的洋蔥丁取 100 公克切小丁備用。

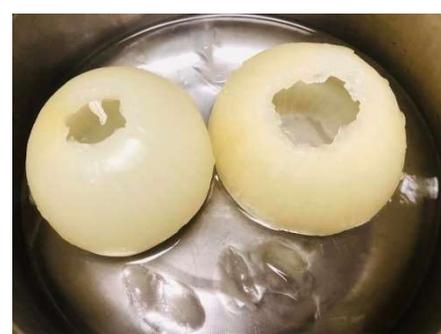
4. 毛豆 50 公克和枸杞 10 公克洗淨，鴻喜菇 100 公克洗淨切小丁，雞胸肉 150 公克切小丁。
5. 開水燙毛豆 3 分鐘、洋蔥盅 7 分鐘、枸杞 3 分鐘；取出後分別放入冰水中冰鎮。
6. 起油鍋，先將 2 顆蛋炒熟盛起；接著依序將食材(洋蔥丁、雞胸肉、鴻喜菇和毛豆)炒熟，加入少許胡椒、鹽巴和蠔油調味。
7. 飯煮好後，先將 10 顆黃豆和黑豆夾起備用。其他的黃豆、黑豆、飯、炒蛋和所有食材拌勻，完成五行拌飯。
8. 洋蔥盅瀝乾，將五行拌飯填入洋蔥盅，再將毛豆、黃豆、黑豆和枸杞點綴於上面，即完成「豆豆向前蔥」的親子創意料理。



黃豆、黑豆鋪於有機糙米上面，放入電鍋煮。



洋蔥丁、雞胸肉、鴻喜菇和毛豆炒熟



令人感動到流淚的洋蔥去除外皮，中間挖空，變成洋蔥盅。



五行拌飯填入洋蔥盅，用毛豆、黃豆、黑豆和枸杞點綴，完成「豆豆向前蔥」親子創意料理



震撼於 FB 拉票



自製海報去永康公園宣傳及拉票

伍、成員反思

成員	自我反思
<p>董哲宇 (新北市集美國小 一年級)</p> 	<p>參與本計畫的過程，我最喜歡去叔公公的開心農場，因為可以採菜，還可以和哥哥們在農場裡抓蝴蝶。我會幫忙洗菜、洗米、洗水果，因為叔公公的開心農場沒有使用農藥，所以洗起來很輕鬆。</p> <p>爸爸是大廚師，用開心農場採收的菜煮一桌好料理，我們吃得津津有味，一邊聊天一邊吃，感覺更好吃!</p>
<p>吳藏鋒 (臺北市健康國小 四年級)</p> 	<p>在「食育知多少?」計畫中，我覺得「小樹市集」讓我印象最深刻，因為除了要跟別人宣傳飲食教育的重要性之外，還要賣油飯、遊戲和二手商品去籌措資金。第一次當小老闆一開始很興奮，但到現場才發現現場變數很多，例如：空間不夠大、攤位比較遠，所以我們用回收品設計的「神射手」遊戲並沒有很多人來玩；但中午用餐時段，油飯賣得很好；下午還有很多親友來探班，甚至捐物資給我們賣，增加我們的收入。這次讓我覺得賺錢很辛苦!</p>

成員	自我反思
<p>吳宸赫 (臺北市永安國小 六年級)</p> 	<p>在「食育知多少?」計畫中，去惜食中途島參與包裝麵包的過程讓我印象最深刻。我第一次看到成山成堆的麵包，心想如果沒有惜食中途島的話，那些麵包就會變廚餘被丟棄，那將會非常可惜！</p> <p>我很佩服創辦惜食中途島的方里長，目前已經累積收回 73 公噸的續食及分享 67 公噸的續食；一來可以惜食，二來也可以讓需要的人填飽肚子，是個珍惜食物、一舉兩得的聰明好點子。</p>
<p>黃詠婕 (新北市重陽國小 六年級)</p>	<p>先謝謝姑姑帶我參加「食育知多少?」這個計畫，讓我知道很多有關食育的知識。</p> <p>這次的活動我印象最深刻的有兩個，一個是參加「小樹市集」宣傳時的擺攤活動，我把已經不看但是保存得還不錯的童書拿去賣，過程中讓我了解其實賺錢很辛苦。另一個是在家裡自己動手切菜、炒菜，雖然我很怕鍋子劈哩啪啦的噴油聲音，但是我還是克服了，吃著自己煮的菜，感覺更香更好吃。</p>

陸、家長推薦信

以前看到廣告「進口」食物，就會感覺特別好吃，而且會毫不猶豫的花大錢去買。但和孩子參與「食育知多少？」計畫之後，開始反思，什麼才是對我們身體健康最好的？開始帶孩子一起洗米、洗菜、準備晚餐，孩子對家事有參與感，也減少看電視的時間。餐桌上聊起去開心農場採菜的趣事，聽到孩子說「叔公好厲害！種出一大片菜園，讓大家可以吃健康營養的青菜。」、「自己洗的青菜，最好吃！」，也很樂見小孩把晚餐吃光光，頭腦變靈光！

哲宇媽媽 黃詩涵 113. 2. 28

這次的活動我覺得很有意義，不管是帶小孩去參加「小樹市集」還是參觀叔叔的無毒有機農場，都在無形之中拉近了我跟孩子的距離，也讓我更加了解他們。平時上班工作忙碌，小孩也忙著上課、補習，親子間的距離也慢慢地疏遠了，這個活動，就像是個黏著劑把我們牢牢地黏在一起，讓我們親子間多了共同的話題，也是未來我們共同的回憶。

詠捷爸爸 黃英豪 113. 3. 1

在孩子的教養過程，我非常認同從小培養孩子的同理心和從小開始做公益，平時就帶領孩子做資源回收、淨街路跑、落實無痕山林，一點一滴在生活中落實愛地球行動，希望在孩子心中埋下一顆名為感恩和願意付出的種子。

瑪利亞社會福利基金會舉辦小學生公益行動的初衷「做公益不用等長大！成為改變世界的小英雄。自發、互動、共好，完成一件利他、助人的好事！」這剛好也和我自己的教養觀念吻合。

這是我第二次參與小學生公益行動，這次和姊姊、哥哥們一起帶領四個國小的孩子以浸潤式學習方式進行「食育知多少？」計畫，讓食育教育從校園延伸至家庭，讓食育教育從紙上談兵融入家庭生活。

在著手討論本計畫的方向時，就和孩子宣布這次計畫要自行籌募本計畫所需的資金，參加「小樹市集」的二手市集時，須針對已經用不到的玩具進行斷捨離，面對陌生人現場如何進行食育宣導等都考驗每個孩子的臨機應變能力；惜食行動的參與，不管是冷凍庫體驗或包裝麵包的過程都也很令我震撼，更由衷感謝社會上有這些默默守護地球和弱勢團體的企業和慈善家。從產地到餐桌行動，看著孩子在開心農場盡情的歡笑，願意走進廚房自己動手做料理，甚至勇敢參與菜單徵選或料理比賽。

我想對孩子們說：**你們真的很棒，我為你們感到驕傲，我以你們為榮！**

宸赫、藏鋒媽媽 黃毓婷 113. 2. 29