

「食」在好玩

文/莫凱君

翻開報紙，駭人標題：「病死豬流入市面」、「孔雀綠石斑魚」、「含過氧化氫的豆製品」、「病死雞放漂白水」、「用醬汁滷成團膳」、「蔬菜水果殘留農藥過量」、「嬰兒食品驗出重金屬」…。加工食品為增加鮮味、美觀，在儲藏、運送的繁複過程，為延長保存而添加於食物上的物質，不勝枚舉。一般人統稱的防腐劑，或換成另種一名稱添加在麵包、糕餅、冰品、粉圓、麵條中，它不但讓食物蓬鬆、QQ 有彈性，也抗氧化、增加美味。肉製品中的亞硝酸鹽、免洗筷含二氧化硫及漂白劑，裝食物的塑膠袋、紙、盒、餐盒安全標準不符合...林林總總，數也數不清。

忙碌的社會、外食人口的增加、經濟不景氣，並未帶給餐飲業衝擊。三餐需溫飽的前提下，小型餐飲可是一枝獨秀。台灣的早餐店是三步一小家五步一大家、小朋友的午餐交給學校、下班後再買兩個便當充饑，外食族因此越來越多。外食造成了營養不均衡，更無法考量低油低糖低鹽的問題。口味重的食物，讓大家同時也想喝喝添加色素人工調味的飲料，越喝反而越無法解渴。

做父母的把教育的重任交給學校的同時，也把孩子的午餐交給學校，但是家長可曾關心，您的小孩在學校裡吃進了什麼午餐嗎？您知道您有權利也有義務監督這份午餐的營養嗎？基金會在學校午餐方面琢磨了三年，研討會、家長研習會遍及北中南東，持續不斷地提醒父母們？如想關心並參與學校午餐，基金會可提供最真實寶貴的資料供您參考。

能吃到家人親手做的餐點，當然才是最健康安全，也是最幸福的。婦女成長委員會分享的「餐桌上的幸福」、消費品質委員會的義工苦口婆心說服父母子女共享動手做的樂趣——因此挪出週末假日的時間，與親子玩玩對食物的認識，鼓動父母為自己的心肝寶貝動手做簡餐。

不要黑心，只要安心。從衛生不佳到環境污染，包裝盒上的標示寫些什麼？孩子們愛喝的飲料到底有哪些成分？媽媽們，食品 GMP 認證標章妳是否認識？蔬果切開後怎樣才不會變黃、氧化呢？孩子是過動兒，跟食物有關係嗎？

小朋友以為馬鈴薯長在樹上！對顏色很奇怪的茄子無法接受！原來甜椒生吃味道這麼好！各種色澤的蔬菜集合起來有這麼多種顏色，還有各種不同的營養，連媽媽味都設想到了！於是孩子們吃青菜一口接一口。藏在五顏六色裡的營養是不可漠視的。日常生活中天天五蔬果，還得靠父母的努力才能達成！

加少許油、鹽、水炒出來的青菜豆干，灑上八寶香鬆，一點凱撒沙拉醬，包成潤餅，口感真是讚！我忘了煮黑胡椒肩胛骨肉切片，彩虹阿姨真是老糊塗了，我們又不是吃素！蛋糕好香喔！還有還有，果凍——孩子的最愛，自己做才安

全。哇！有真正的水果香味！讓我們一起動手，不難吧？

「食」在好玩親子營，今年有很多場次的活動，是針對小學中高年級小朋友而設計。限於場地的關係，名額不多，如有興趣，可提早報名。

（作者為本會董事）

原文刊載於主婦聯盟 227 期會訊（2008.6.1 出刊）