

# 「食」在好玩

文/黑心阿姨

三年前，三天兩夜的「大嚐津」夏令營，讓許多人回味無窮，無論是戶外的參訪或室內的課程，義工媽媽們發揮十八般武藝，帶領小朋友進入食物的世界。今年的暑假，延續「大嚐津」的課程主軸，重新設計半天迷你型的親子夏令營，讓父母也可以參加。半天的活動，有得吃又有得玩，家長們說希望以後基金會能夠常常辦類似的活動。以下讓大家一窺究竟，看看到底他們學到了什麼？為什麼他們還想再來呢？

## ● 不要黑心 只要安心

這節課，黑心阿姨介紹了可怕的食物，有的是過期的；有的有農藥殘留；還有的是環境汙染造成的黑心食品。這些東西就像巫婆送給白雪公主的毒蘋果，有害健康。黑心阿姨脫掉黑色的披風和帽子變成了安心阿姨，告訴大家，選擇有機蔬果或者有國家認證標章的食品比較安全。小朋友手上的「黑/安心扇子」，隨著阿姨的提問而翻轉，煞是有趣。

炸薯條和洋芋片是小朋友的最愛，用好幾張吸油面紙都還油膩膩。大家趕忙跑去洗掉手上的油膩，有一位小男生說：「阿姨，我爸爸每次吃薯餅都沒有用紙吸油喔！」為了讓小朋友知道薯條的來源，他們必須洗一顆顆馬鈴薯，再削皮，切片和切條。很多家長從未讓孩子拿過刀，顯得戰戰兢兢，還好小朋友都切得很高興，也沒有意外發生。

## ● 真果凍 假果凍

果凍阿姨帶來了各種口味的香精：有芒果、橘子、藍莓……等，其中，小朋友還是最愛草莓。大家選用各種色素和香精，加上寒天，調出市面上不含果汁的果凍。但做好之後，就沒人敢吃了。而當果凍阿姨告訴大家，市面上高貴的寒天，其實只是低廉的洋菜，爸爸媽媽聽了都驚訝不已。

為了犒賞大家的辛勞，果凍阿姨早就用果汁做出各式口味的真果凍，有桑葚、芒果、紅豆、百香果和梅子，冰冰涼涼的甜點，在酷熱的夏天，吃起來特別幸福。

## ● 每天 Give me five 身體 fine fine fine

天天五蔬果，病痛馬上走。蔬果阿姨告訴大家吃青菜的重要性。她不但讓小朋友觸摸奇形怪狀的蔬菜和水果，還要大家挑戰味蕾，嚐嚐冰鎮過的苦瓜片；啃啃生的玉蜀黍；吃葡萄不吐葡萄皮，還教爸爸媽媽如何把長長的秋葵，切成漂亮的小星星。蔬菜不用炒，洗乾淨，用點巧思，沾上各式各樣的沙拉醬，小朋友一口接一口。

「均衡王國」的卡通影片播放之後，透過搶答，小朋友對營養素：醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素，有了深刻的印象，而且也有了攝取份量的概念。再經過「比手畫腳」的遊戲，小朋友不但認識更多蔬果，還可以喝到一杯自己調的健康蔬果汁作為獎賞。

### ● 動動腦 動動捲

彩虹阿姨準備了七彩的蔬菜，胡蘿蔔、黃椒、小黃瓜、木耳……等，小朋友切得不亦樂乎。圓的、扁的、長的、方的，切塊切丁；切絲切片之後，還擺出漂亮的拼盤，爸爸媽媽趕緊要求合照，留下美麗的見證。

為了給大家一頓營養的午餐，彩虹阿姨還端出她的拿手菜--黑胡椒肉絲，不用炸不用炒。加上小朋友切過的青菜，裹在潤餅皮或萵苣葉裡，親手做的蔬菜捲，吃起來特別美味。小朋友一捲又一捲的包，爸爸媽媽說：「原來這麼簡單，就可以讓小朋友吃青菜。」

以上的活動，感謝台灣主婦聯盟消費合作社的贊助，以及主婦聯盟基金會義工媽媽們的精心設計課程。本課程適合 5-8 歲的小朋友，我們發現這個年齡層的孩子比較單純，容易接受新知識。在同儕的影響下，大多數也勇於嘗試。對於刀具的使用，經過多次的 DIY 練習，大都可以掌握訣竅。現在的父母比較忙碌，無法給予孩子正確的飲食教育，我們這樣的夏令營雖然只有半天，但是看到孩子們離去時臉上帶著快樂笑容，相信健康的飲食觀念已經深植在他們的心中。

(作者為本會監事)

原文刊載於主婦聯盟 229 期會訊 (2008.10.1 出刊)