

幸福餐桌上菜，食育從小開始

文/林麗維（本會消品會成員）

今天在台灣，許多家庭要吃得豐富澎湃、甚至於「營養過剩」，可能很容易；但要吃得安心、健康，吃得幸福，似乎有一點難。

最近美國牛肉恢復開放進口問題，由於狂牛症陰影不容小覷，主婦聯盟、消基會、董氏基金會等數十民間團體發起連署公投抗爭，引起媒體、民眾高度關注，鬧得沸沸揚揚的。如果大家不健忘的話，記得去年秋天，另一個食品安全的問題「中國毒奶粉—三聚氰胺事件」，也曾經繃緊台灣消費者的神經吧！

為什麼危害飲食安全的事件層出不窮？為什麼我們不能「免於吃的恐懼」？除了公權力的怠惰之外，我們對食物的「漫不經心，不用心」、對食育的「馬虎，不在乎」，也是冰凍三尺非一日之寒，這是一直無法「吃得安心」的原因之一吧！

每次發生食品安全恐慌事件時，相關官員就會競相排排站，大口吃給你看「沒問題啦！」來安撫人心「掛保證」。不知這次美國牛肉進口，是否也會演出同樣的戲碼？這種多年來不變的作秀，其實是錯誤的「反教育」示範。因為演出者不是「服毒或吞食病菌」，所以不會有立即的危險，但不表示以後就沒有危險。像校園午餐、喜慶宴會等團膳的食物中毒，如果嘔吐、腹瀉的現象立即呈現，而啟動身體的防疫治療機制，毋寧是一件好事。可怕的是：看不見的、經年累月的慢性中毒，以致於沉痾難治，反而是更令人擔憂。

在新聞浪頭上的問題食物，讓人膽戰心驚；但是浪頭下，更多看似沈寂的波濤，是否也是蓄勢待發呢？比方說毒物與農藥殘留、黑心食品、食品添加物、環境荷爾蒙、垃圾食物、三高一低食物（高糖、高脂、高鹽、低纖）-----，隨手沾來上網搜尋，不知會浮現多少罄竹難書的飲食安全隱憂的資料。這些訊息不只是許多大人不清楚、小孩更不知，或者知道而輕忽了。因為我們的教育，不管是家庭、學校或社會，多太不重視飲食教育。

一直身體力行、推動自然農法的幸福農莊女主人陳蕙雯，最近的新作「幸福餐桌-----飲食教育從小開始」（上旗文化出版），正好提供我們再度省思，擁有飲食安全健康的根本之道。的確，讓孩子從小「學習自然」、「用心飲食」、「感知幸福」才是王道。這是一本圖文並茂，會讓孩子感到有趣，又易讀易懂，更適合親子共讀的好書。

作者從「種子的歷險」、「為什麼要少吃肉」、「只花一半時間長大的食物」、「福利社裡的陷阱」、「不會發霉的蛋糕」、「漂亮食物的誘人秘密」、「進口水果的贈品」-----到「感謝的吃」；寓教於樂、深入淺出地把生活上種種「吃的學問」，丟出來給小孩子咀嚼、反芻、思考，讓他們從認識學習、參與耕耘、料理享用自己動手做的樂趣中成長，這比大人的說教，更能夠烙印、建立均衡的飲食觀吧！

當今環境污染與食物鏈的複雜關係，往往連學者專家都難以釐清。所以，飲食安全健康的問題，如果不是靠自我的認知與節制，恐怕再多的宣導也無濟於事。

說一個採買零食的奇觀吧！日本來台「修學旅行」的學生，師長為了安全與管理的考量，下榻飯店後就不准外出，但是有個「景點」，不管多晚卻每天非去朝聖不可，那就是便利超商。十幾輛遊覽車，四五百名高中生，在導遊與老師的引導下，一窩蜂攻佔飯店周邊的超商，搜購洋芋片、冰淇淋、飲料等獵物後，一天的行程才能 Happy ending。這是小女擔任這些日本高校生導遊的經驗談。不知道我們去日本「修學旅行」的學生，是否也是如此鍾愛超商？

雖然年輕人每天「賴以維生」的飲料零食，似乎對健康沒有立即的危害，可是慢性病、成人病患者日漸年輕化的數據，卻也透露不能輕忽的警訊。要改變習慣很難，但為了健康著想還是要跨出一步；如果父母能從小開始重視食育，那更是給孩子最好，最健康的幸福禮物。

原文刊載於主婦聯盟 236 期會訊（2009.12.1 出刊）