

龜甲萬食育夏令營 重啟親子健康生活



餐桌上，簡單的二菜一湯，熱騰騰的美味在親子的笑語對話中傳遞。這一桌雖不精緻、卻盈滿真心的菜餚，可都是出自這群國小三年級到六年級的小朋友之手；而在開心地閒話家常用完餐後，從收拾桌面到清洗餐具的善後工作，也都交由他們一手包辦，家長們的唯一工作，就是面帶微笑，看著自己的孩子一夕之間彷彿忽然長大了不少。

這是龜甲萬「2018 綠色廚藝小尖兵」現場的一幕。

由龜甲萬委託國立高雄餐旅大學廚藝學院舉辦的綠色廚藝小尖兵學習營活動已經是第二年舉辦，繼去年活動獲得參與親子的熱烈迴響，今年的活動更擴大舉辦，2 梯次共 24 組的名額在短短兩周內就有吸引到近 1,800 組親子報名，不難看出家長們對食育的日益重視。



兩天一夜的活動內容包括了真假食材的認識與品嚐、廚房的基本安全與操作、簡單食物處理和製作；活動過程中的餐食也由廚藝學院的師生精心設計烹調，試圖讓參加活動的親子親身品嚐到吃健康、吃自然的食物真實滋味，最後的午餐則成為小朋友們的成果驗收，透過動手做的過程體會到爸爸媽媽料理收拾的辛苦，回家後也能自己動手做。



透過食育 讓健康觀念與家庭教育從小紮根

「食育」一詞源自日本，是期盼透過真實的生活飲食經驗，提升人們對環境、產地、倫理、食物、營養、健康的關切。日本在 2005 年就推行《食育基本法》，明確定義「食育是人類生存的根本，以及智育、德育、體育的基礎。」期望「透過各式各樣經驗學到食物相關的知識和選擇食物的能力，並培育出能實踐健全飲食生活的人。」因此將食育納入學校教育，包括營養午餐的調整、設置營養教師、規範食育授課時數……等等。

而在台灣，從家庭到學校，食育的概念和推動方興未艾，龜甲萬與高雄餐旅大學決定，率先一起開設為期兩天一夜的親子共伴共學的活動，成為家長帶領孩子踏入飲食教育的媒介，不只藉由親子共同參與學習的機會，讓有意義的學習機會成為暑假的美好回憶，也體會到親子共食的樂趣、透過家庭餐桌替生活教育扎根。

認識食物 培養「吃好」的能力

讓孩子從小走進廚房、認識食材與料理，究竟有多重要？健康的飲食影響著人們的健康，以及小朋友從小的身體、腦部的各種發展；從小建立的飲食習慣會一生伴隨著我們，如果從小就習慣吃虛假、不健康的食物，這樣的味覺體驗和飲食習慣將伴隨我們終生。

然而食材好壞的選擇除了意識的建立，還需要能力的培養，因此活動的第一天就為親子規劃了「真假食材」的認識與品嚐課程，透過碳酸飲料的調製讓小朋友認識色素、香料等添加物，也透過品嚐天然和加工的豆漿、不同種類的糖、醬油等，讓親子不只從知識面，也用自己的味覺親身感受真假食材的差異。有位媽媽驚喜地分享，當天晚上兒子和哥哥通電話的時候，就叮囑哥哥不要再喝加色加味的假飲料了，充分表現出孩子不只學到、更真的「知道」也「做到」健康飲食的概念。



親子一起動手 打造屬於全家人的家庭餐桌

除了健康飲食的觀念和分辨食材的能力，活動想要傳達的另一個重要觀念，則是「家庭餐桌」的重要性。高雄餐旅大學廚藝學院院長楊昭景表示：「現在雙薪家庭很多，自煮機會變少，小朋友經常是自己或跟著父母外食，這是很令人不捨的事情；透過讓小朋友共同學習簡單的料理，也可在爸爸媽媽下班前就能先著手準備前置作業，等到父母返家一起完成料理、共享晚餐，減少外食的機會。」

此外，從家庭中培養的價值觀和習慣，將影響到他往後的人生。從家庭餐桌開始，從食材備製到餐桌上的分享溝通，許多觀念、習慣都可以透過這樣的方式傳承；家庭餐桌也是親子溝通互動、凝聚感情最重要的機會，希望透過提倡家庭餐桌，增加家人之間的情感連結。」

一位參與活動的小朋友就表示，因為透過動手做的過程，才認識到媽媽平常的辛苦。當天參與活動唯一的爸爸也感慨地說：「這樣的活動很有意義，現在的雙薪家庭有時想要自己料理也沒有太多時間，這兩天學到簡單的料理，讓小朋友可以自己動手做，也讓我們意識到可以透過不同的方式、慢慢減少外食。」



從飲食做起 龜甲萬致力改善生活

事實上，這已經不是龜甲萬和國立高雄餐旅大學的第一次合作。17年來，龜甲萬持續與高餐大合作，舉辦龜甲萬盃烹飪大賽。龜甲萬行銷部經理小見山幹弘表示：「龜甲萬的企業理念之一，就是希望成為地球社會中有存在意義的企業，不只要提供好的商品服務，也要把自己視為當地居民的一份子，希望每一個作為都能對周遭環境社會做出良好貢獻。」因此，龜甲萬除了重視商品品質、商品全面非基改，也重視企業社會責任的落實，從身為專業調味產品廠商的核心價值出發，致力於提升人們的餐飲生活。



高雄餐旅大學廚藝學院院長楊昭景(左)與龜甲萬行銷部經理小見山幹弘(右)

看見台灣需要 打造全方位食育活動

「近幾年來觀察到台灣社會和家庭功能的改變，統萬公司希望從初階的尊重生命、食材安全起步，持續朝向更深層的身心靈、環境倫理教育邁進。」日本龜甲萬母公司在數年前就開始推動醬油小學堂，配合食育基本法組成專業講師團隊，到小學裡帶著小朋友們認識醬油的製程和好壞差異。在台灣，則希望透過兩天一夜的營隊活動，給親子們更全面性的飲食教育，除了讓每個家庭能享有健康均衡的飲食，也希望透過家庭餐桌替生活教育扎根。

「這是對的事情，未來我們也會長期、努力地繼續做下去，也希望透過龜甲萬的拋磚引玉，讓這樣的食育推廣能擴散到整個食品產業，透過產業的力量讓台灣人的飲食生活更提升，透過飲食讓家人更感恩彼此更珍惜所擁有的一切！」