




0-2

3-4

5-6

7+



在「餐桌上」
愛地球



好家庭

2020年
04月刊



慢慢愛 =
慢消費、不浪費



好教養



2020 愛你
也愛地球！



好夫妻





好家庭

在「餐桌上」愛地球



「本店不提供塑膠吸管」、「塑膠袋一個一元」等減塑活動，在日常中越來越常見。除此之外，你知道在「餐桌上」也能愛地球嗎？掌握好兩大原則，全家一起展開新飲食運動，透過「吃」來愛地球！

外出用餐：適量點餐

剩食打包更體面

全家出門用餐，時常碰到孩子自己吃不完一整份餐點。下次請嘗試點餐前和孩子溝通，是否可以和家人一起分食；在共食的過程中，記得以「公筷母匙」的方式夾取，保持食物的乾淨，最後萬一吃不完，就能將食物乾淨的打包回家。由此一來，能避免對食物的浪費，能夠減少對於環境的破壞，讓每個人都能在餐桌上實踐環保。

自己煮飯：吃當季，選在地

單一食材烹調多變化

買菜時，選擇在地、當季的食材，除了食物新鮮、便宜以及好吃之外，更能減少排放量，為環保最一份心力。在地當季的食材因為相對價格便宜，如果購買的次數或數量較多，容易吃膩，建議嘗試不一樣的烹調方式，不但能讓食物的存放時間拉長，也能全家吃出新趣味！

春季食材 選購TIPS!

春筍、薺菜、番茄、芋頭、紅薯、香椿、菠菜

認識在地的食品標章

「吃」出好環境

春季好食材「番茄」 這樣吃，健康又有趣！

臺灣蔬果豐富且多產，其中，番茄是一年四季都吃的好食材，尤其春季特別盛產，春天的番茄特別香甜！趁著現在和家裡的小朋友一起品嚐！

⚠️ 小提醒：番茄屬於寒性的食物，避免吃過量，可能導致孩子腹瀉喔。

0~2歲 認識食物原型

這個階段的孩子，對於身邊的新鮮事物充滿好奇心。父母可以試著讓孩子看看番茄的顏色，摸摸番茄的表面，也能將番茄打成泥，製作成副食品讓孩子嚐嚐番茄的味道；讓他們能對於世界更進一步的探索。

副食品製作的注意事項

怎麼餵副食品最安全？



好家庭

在「餐桌上」愛地球



「本店不提供塑膠吸管」、「塑膠袋一個一元」等減塑活動，在日常中越來越常見。除此之外，你知道在「餐桌上」也能愛地球嗎？掌握好兩大原則，全家一起展開新飲食運動，透過「吃」來愛地球！

外出用餐：適量點餐

剩食打包更體面

全家出門用餐，時常碰到孩子自己吃不完一整份餐點。下次請嘗試點餐前和孩子溝通，是否可以和家人一起分食；在共食的過程中，記得以「公筷母匙」的方式夾取，保持食物的乾淨，最後萬一吃不完，就能將食物乾淨的打包回家。由此一來，能避免對食物的浪費，能夠減少對於環境的破壞，讓每個人都能在餐桌上實踐環保。

自己煮飯：吃當季，選在地

單一食材烹調多變化

買菜時，選擇在地、當季的食材，除了食物新鮮、便宜以及好吃之外，更能減少排放量，為環保最一份心力。在地當季的食材因為相對價格便宜，如果購買的次數或數量較多，容易吃膩，建議嘗試不一樣的烹調方式，不但能讓食物的存放時間拉長，也能全家吃出新趣味！

春季食材 選購TIPS!

春筍、薺菜、番茄、芋頭、紅薯、香椿、菠菜

認識在地的食品標章

「吃」出好環境

春季好食材「番茄」 這樣吃，健康又有趣！

臺灣蔬果豐富且多產，其中，番茄是一年四季都吃的好食材，尤其春季特別盛產，春天的番茄特別香甜！趁著現在和家裡的小朋友一起品嚐！

⚠️ 小提醒：番茄屬於寒性的食物，避免吃過量，可能導致孩子腹瀉喔。

3~4歲 認識不同的番茄

3-4歲的孩子能辨別不同種類的「番茄」。事先準備「牛番茄」和「小番茄」，引導孩子兩者的差異。除了品種不同、外觀形狀不同，吃起來味道也會有所差異。藉此讓孩子對常見的食物有更深的了解。



好家庭

在「餐桌上」愛地球



「本店不提供塑膠吸管」、「塑膠袋一個一元」等減塑活動，在日常中越來越常見。除此之外，你知道在「餐桌上」也能愛地球嗎？掌握好兩大原則，全家一起展開新飲食運動，透過「吃」來愛地球！

外出用餐：適量點餐

剩食打包更體面

全家出門用餐，時常碰到孩子自己吃不完一整份餐點。下次請嘗試點餐前和孩子溝通，是否可以和家人一起分食；在共食的過程中，記得以「公筷母匙」的方式夾取，保持食物的乾淨，最後萬一吃不完，就能將食物乾淨的打包回家。由此一來，能避免對食物的浪費，能夠減少對於環境的破壞，讓每個人都能在餐桌上實踐環保。

自己煮飯：吃當季，選在地

單一食材烹調多變化

買菜時，選擇在地、當季的食材，除了食物新鮮、便宜以及好吃之外，更能減少排放量，為環保最一份心力。在地當季的食材因為相對價格便宜，如果購買的次數或數量較多，容易吃膩，建議嘗試不一樣的烹調方式，不但能讓食物的存放時間拉長，也能全家吃出新趣味！

春季食材 選購TIPS!

春筍、薺菜、番茄、芋頭、紅薯、香椿、菠菜

認識在地的食品標章

「吃」出好環境

春季好食材「番茄」 這樣吃，健康又有趣！

臺灣蔬果豐富且多產，其中，番茄是一年四季都吃的好食材，尤其春季特別盛產，春天的番茄特別香甜！趁著現在和家裡的小朋友一起品嚐！

⚠️ 小提醒：番茄屬於寒性的食物，避免吃過量，可能導致孩子腹瀉喔。

5~6歲 番茄的各種吃法

可以讓這個階段的孩子嘗試「牛番茄」與「小番茄」的味道，接著讓孩子試兩種番茄有不同的食用方式，例如：小番茄沾梅子粉；牛番茄沾醬油(甘草、醬油膏、薑泥、砂糖)。藉此引導飲食方法與習慣會因地區有所不同。



好家庭

在「餐桌上」愛地球



「本店不提供塑膠吸管」、「塑膠袋一個一元」等減塑活動，在日常中越來越常見。除此之外，你知道在「餐桌上」也能愛地球嗎？掌握好兩大原則，全家一起展開新飲食運動，透過「吃」來愛地球！

外出用餐：適量點餐

剩食打包更體面

全家出門用餐，時常碰到孩子自己吃不完一整份餐點。下次請嘗試點餐前和孩子溝通，是否可以和家人一起分食；在共食的過程中，記得以「公筷母匙」的方式夾取，保持食物的乾淨，最後萬一吃不完，就能將食物乾淨的打包回家。由此一來，能避免對食物的浪費，能夠減少對於環境的破壞，讓每個人都能在餐桌上實踐環保。

自己煮飯：吃當季，選在地

單一食材烹調多變化

買菜時，選擇在地、當季的食材，除了食物新鮮、便宜以及好吃之外，更能減少排放量，為環保最一份心力。在地當季的食材因為相對價格便宜，如果購買的次數或數量較多，容易吃膩，建議嘗試不一樣的烹調方式，不但能讓食物的存放時間拉長，也能全家吃出新趣味！

春季食材 選購TIPS!

春筍、薺菜、番茄、芋頭、紅薯、香椿、菠菜

認識在地的食品標章

「吃」出好環境

春季好食材「番茄」 這樣吃，健康又有趣！

臺灣蔬果豐富且多產，其中，番茄是一年四季都吃的好食材，尤其春季特別盛產，春天的番茄特別香甜！趁著現在和家裡的小朋友一起品嚐！

⚠️ 小提醒：番茄屬於寒性的食物，避免吃過量，可能導致孩子腹瀉喔。

7歲以上 親子動手作：梅漬小番茄

天氣慢慢的變熱了，和孩子一起製作冰冰涼涼的梅漬小番茄吧！這個年紀的孩子可以在家長的陪同下練習安全的使用刀具、使用瓦斯等技能，在過程中去培養孩子的生活自理能力。

一起動手做梅漬小番茄

更多當季食譜



好教養

慢慢愛 = 慢消費、不浪費

提到「愛的對象」，很自然的會聯想到我們的孩子、伴侶或家人，但是你可曾想過要「愛」我們所居住的「地球」嗎？

「慢慢愛」強調的不單只是在繁忙的生活中放慢腳步，而是希望我們能夠更加了解居住環境後，進一步採取愛的行動，保護地球，維持良好的居住環境。對於仍在成長的孩子來說，「家」是孩子們塑造價值觀與培養好習慣的場域，父母的行為也是孩子們學習如何愛人、愛環境的榜樣，父母可以在生活中，帶孩子學會享受地球資源的同時，也能夠付出與回饋，一起用行動「慢慢愛」地球。

「慢消費」，省荷包也愛地球

外出走走，認識環境

日常生活中，食、衣、住、行、育、樂各層面的消費是不可避免的事情。但，你是否曾有過下面的煩惱呢？

「最近一次清冰箱，又丟了好多壞掉的食物。」



「孩子對玩具喜新厭舊，常常玩不到一個星期就想換新的了...」

「慢消費」可以幫助我們解決上述的煩惱！

慢消費，怎麼做？

生活用品這樣買

每一次採買食材或生活用品之前，清點冰箱或儲藏櫃中，還有多少沒吃完、沒用完的存貨，再擬定購物清單，不但可以省下無形中被浪費的錢，也能夠節省更多資源。

孩子玩具這樣來

如果要購買玩具，能讓孩子發揮想像力、使用年齡範圍較廣的玩具，會是好選擇，例如積木；除了直接購買，其實在台灣已經有許多租借玩具的機構，也可以採用租借的方式，讓孩子可以玩到不同的玩具！

玩具太多？分享出去吧！



好夫妻

2020愛你也愛地球！



今年是世界地球日第50週年，忙碌的上班族夫妻該如何在生活中實踐綠色行動呢？記住以下三個綠色生活好習慣，一次搞定「愛地球」也「愛另一半」！

好習慣一：幸福「飽」存



從「飲食」開始著手——在家下廚既浪漫又環保！兩人一起討論菜色、牽手買菜，不需要大費周章的滿漢全席、燭光晚餐，只要懷著為對方下廚的心意，簡單的家常菜就能讓幸福「飽」存，也免除了奢侈大餐的浪費行為，是建立綠色好生活的第一步！

家常菜輕鬆做

好習慣二：週末「青」旅行



平日忙碌的上班族夫妻，與其等待連假去旅遊，何不來場週末「青」旅行呢？在週末走向戶外、遠離擁擠的人潮，即使帶著孩子也能曬曬太陽、觀察大自然一起度過綠色家庭日。在踏青的過程中，夫妻、親子聊聊心事、互吐工作苦水、討論育兒規劃等，比起看電影、逛街……，簡單的公園散步、騎腳踏車、晨間運動，反而是更容易執行的愛地球約會行程。

用心加滿愛情動力

找出共同時間約會去

好習慣三：「簡約」好禮傳愛意



簡約好禮的選購重點在於「實用」而不浪費。試試看用盆栽、多肉植物取代鮮花，不僅容易照顧、擺放也不占空間，還能淨化空氣，傳遞「自然美」的愛意。除此之外，用行動表達愛，如：為對方按摩消除疲勞、包辦本月份浴室清潔打掃……也是種綠色浪漫喔！

用心加滿愛情動力



響應世界地球日，從這個月開始，在日常生活中養成愛地球的綠色習慣；讓愛情細水長流，也需要時常練習與維繫，關心生活細節，來場綠色浪漫，在舒服的相處模式中，讓愛情常保如新！

為愛保溫的秘訣

和樂共親職電子報2020年4月



各期電子報



訂閱電子報



發行 / 教育部委託辦理家庭教育數位加值計畫

總編輯 / 林如萍 執行編輯 / 劉晏辰 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 陳寅真、宋采臻、陳家容