

「一起晚餐」教案簡介幸福時光

和家人一起用晚餐，所費的時間雖然並不長，但卻很重要，因為它不但能調劑身心，紓緩一天工作或課業的壓力，還可以凝聚全家人的感情；但可惜的是現在有許多雙薪家庭，父母忙於上班、加班，部分孩子課後直接上安親班，晚餐多半在安親班解決，要想一家人同時坐在餐桌前，共享天倫，似乎不是件容易的事，更遑論藉此養成良好的用餐禮儀與衛生習慣。

本教案以「用餐好習慣」為教學重點。首先引導學生回想和家人一起用餐時的心情，及分享家中用餐時的規矩。再經由觀賞「一起晚餐」動畫 DVD，了解飯前該注意些甚麼？要如何吃才健康？飯後如何保健？最後以「火星人新五感體驗」活動，請學生輪流使用五種感官（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺）品嚐葡萄乾。引導學生改善狼吞虎嚥或邊吃邊做其他事情的不良習慣，明白專注地品嚐才能吃出食物的美味，體驗到跟以往不同的新鮮感受。

珍惜和家人一起用餐的幸福時光。細嚼慢嚥地享用食物的好味道，細細品味父母準備餐點的用心，思維每一道食物的來源都不易，以惜福感恩的心用餐，讓身心愉快又健康。