



糧食SOS：最熟悉的陌生人

《糧食先生的奇幻旅程：守護食物權的孩子們》

文／何昕家 國立臺中科技大學

從前，在一個美麗的小村莊裡，住著一群快樂的孩子。他們每天在學校裡一起學習、玩耍，享用著美味的營養午餐，但孩子們並不知道他們吃的這些食物背後藏著非常重要的故事。



一天，學校來了一位新老師，名叫「糧食先生」。他帶來了一本神奇的書，這本書可以帶孩子們穿越時空，探索食物的起源。

上課鈴響了，孩子們興奮的聚集在教室裡。糧食先生微笑著說：「今天，我們要開始一段奇幻旅程，去了解你們每天吃的食物背後的故事。」說完，他打開了那本書，四周的空氣頓時發生了變化。當孩子們睜開眼睛時，發現自己站在一片遼闊的田野裡。

糧食先生說：「這裡是很久以前的世界。那時，人們還依靠狩獵和採集來獲取食物。」孩子們看到，古代的人們每天都在辛勤勞動，尋找食物。他們明白了，那個時代的人必須珍惜每一口食物，因為這是生存的保障。

接著，糧食先生揮了揮手，孩子們瞬間來到了現代。他們看到農場裡的機器人在忙碌耕作，超市的貨架上擺滿了各種食品。但糧食先生也讓他們看到了一些令人心痛的畫面，許多人隨意浪費食物，垃圾桶裡丟滿了沒吃完的食物；還有一些人只吃零食、不吃正餐，導致身體變得虛弱。更令人震驚的是，世界的另一邊，還有許多人因為沒有足夠的食物而挨餓。

這時，樂樂舉手問道：「糧食先生，為什麼我們有這麼多食物，卻還有人挨餓呢？」

糧食先生語重心長的說：「這正是我想告訴你們的重要道理。食物是大自然給予我們的珍貴禮物，每一口食物都應該被珍惜。當我們浪費食物或選擇不健康的飲食時，不僅影響了自己的健康，也剝奪了其他人獲得食物的機會。」

他接著說：「今年的世界糧食日主題是『**食物權—為了更美好的生活與未來，追求食物的基本權利**』。每個人都應該擁有足夠的食物，這不僅僅是為了填飽肚子，還關係到我們的生命、自由和未來的發展。《世界人權宣言》承認了包括食物權在內的基本人權，這些權利讓我們每個人都能夠有尊嚴地生活。」



食物權是每個人都有的權利，意思是每個人都應該有足夠的、安全的、健康的食物可以吃，讓大家能夠健康地成長。

孩子們靜靜的聽著，開始認真思考糧食先生的話。從那天起，他們決定要改變自己的行為。他們開始珍惜每一餐，選擇健康的食物，並承諾不再浪費食物。當他們看到有同學不吃營養午餐或只吃零食時，會溫柔的提醒：「別忘了糧食先生的話，我們要珍惜食物，這樣才能確保每個人都能享有食物的權利。」

隨著時間的推移，孩子們的行動逐漸影響了整個村莊。村裡的人們開始重視食物的來源，學會選擇健康的食物，不再浪費。而這個小村莊，也因為孩子們的努力，變成了一個充滿愛心和關懷的地方。



這個故事告訴我們，即使是日常的食物，也蘊含著深刻的意義。每一口食物背後，都有著無數人的付出和大自然的恩賜。所以，讓我們從今天開始，珍惜每一餐，讓世界變得更加美好，讓每個人都能享有充足、健康的食物權利。

「糧食」這個詞可能對大家來說有點陌生，但它其實和我們日常說的吃東西、三餐、營養午餐、零食等詞息息相關。人類在早期透過狩獵和採集，與糧食有著緊密的聯繫，這些活動是為了求得生存。然而，隨著工業革命，我們與糧食的距離越來越遠，現在我們主要接觸是加工食品，而非天然食物。糧食，曾經是人類與土地之間的重要連結，現在卻像是「最熟悉的陌生人」。

隨著時代的發展，糧食問題變得更加複雜。聯合國永續發展目標SDG2強調消除飢餓，並探討糧食生產、供應、需求以及營養均衡等問題。糧食是我們生存的關鍵，但如今卻面臨安全性和獲取困難的挑戰。

全球最重要的糧食組織是聯合國糧食與農業組織(FAO)。在1996年的世界糧食高峰會議上，定義了「糧食安全是所有人任何時候都能在社會物質上和經濟上獲得足夠、安全和營養的食物，以滿足其飲食需要和口味，維持活力且健康的生活。」每年10月16日是“世界糧食日”，這一天全球都會倡議解決糧食問題。

2024年世界糧食日的主題是「食物權—為了更美好的生活與未來，追求食物的基本權利」。食物和空氣、水一樣，是我們最基本的需求之一，每個人都應該擁有足夠食物的權利。《世界人權宣言》也強調了這一點。



「食物」不僅僅是填飽肚子，還應該是多樣化、營養豐富、價格合理且容易取得的。然而，全球有超過28億人無法負擔健康的飲食，特別是經濟困難的人群，往往只能依賴便宜但不健康的食物。當我們選擇零食而不吃正餐，身體就得不到足夠



◀ 多樣化攝取食物，為身體帶來充足的營養和能量。

的營養，這可能導致我們變得不健康。另一方面，如果營養午餐被浪費，這也代表許多食物資源沒有被好好利用，而世界上還有很多人正在挨餓。因此，我們應該從自身做起，珍惜每一餐，不浪費食物，並選擇健康的飲食。這樣不僅對我們的身體有益，還能幫助解決全球的飢餓問題，讓更多人能過上健康的生活。

避免糧食浪費的好點子：

- ◇ **控制食物分量**：引導學生在營養午餐時根據自己的食量選擇適量的食物，避免拿取過多導致浪費。
- ◇ **創意食譜**：鼓勵學生利用剩餘食材創造新的料理，讓他們在家庭或學校中嘗試製作「剩食大變身」的美食。
- ◇ **食物分享**：在確保食物安全的情況下，如果有多餘的食物，鼓勵學生與家人、朋友或有需要的人分享，而不是丟掉食物。
- ◇ **食物日記**：記錄食物浪費情況，讓學生每天記錄自己吃了哪些食物，以及浪費了多少，然後一起討論如何改進這些情況。
- ◇ **與家長合作**：鼓勵學生與家長合作，在家庭中實踐避免食物浪費的行動，例如在購物前列出清單，避免不必要的購物。