

一餐饭的旅行

和家人一起，一次学一点。



先看一看

一碗蔬菜饭，是只靠厨师一个人做出来的吗？



故事 1 / 3



在社区菜园，乐乐看见园丁给菜苗浇水。“饭桌上的菜，原来以前长在这里呀！”他说。小禾又问：“那米饭呢？”妈妈说：“米来自稻谷。不同食物有不同的来路，我们回去画一张地图吧。”

停一停，问一问：菜园让乐乐发现了什么？

故事 2 / 3



他们在纸中间画一碗蔬菜饭，旁边连出太阳、雨水、土壤、种植的人、运输的人和做饭的人。乐乐想把厨师画得最大，小禾说：“没有别的帮助，厨师也没有这些材料。”他们给每一种帮助都留了位置。

停一停，问一问：厨师为什么也需要别的帮助？

故事 3 / 3



做饭时，妈妈负责热锅，孩子们在旁边的凉桌上摆好勺子。食物并不是忽然冒出来的，很多条件聚在一起，才来到这一餐。乐乐说：“我不能做所有事，但可以先把自己的这一小步做好。”

停一停，问一问：乐乐能参与的安全小事是什么？

佛法小发现

看见原因和条件，
珍惜一餐饭的来路。



说说你的想法

如果没有水或运输，地图上会有什么变化？

孩子们不能碰热锅，还能怎样参与？



动手试一试

画出一碗饭背后的三种帮助。



家长与来源

一起听故事、讨论，再做一个小活动。

故事与活动：BlessFu编写

配图：AI辅助插画

完整出处和家长提示见配套讲稿。

