

吃飯前，想一想

和家人一起，一次學一點。



先看一看

一根胡蘿蔔來到餐桌前，經過哪些地方？



故事 1 / 3



小禾在紙上畫了一棵幼苗。媽媽接著畫種菜的人，弟弟添了一輛運菜車。他們又想到買菜、洗菜和做飯的人。小禾看著籃子裡的胡蘿蔔：“原來一頓飯不是自己跑到桌上的！”

停一停，問一問：圖裡出現了哪些幫忙的人？

故事 2 / 3



開飯前，大家停了一小會兒。媽媽說：“佛教家庭也會在飯前憶念三寶、表達供養與感謝。今天先說一句我們懂的話。”小禾說：“謝謝幫助我們吃到飯的人。”弟弟說：“也願別人有飯吃。”然後他們安心吃飯。

停一停，問一問：兩句感謝與祝願分別說了什麼？

故事 3 / 3



小禾先盛了適合自己的份量，需要時再添。飯後，她把碗遞給媽媽，弟弟幫忙擦桌。媽媽把適合保存的剩菜及時收好。小禾說：“珍惜食物，不是硬塞進肚子，而是取用、照顧和收拾時都想一想。”

停一停，問一問：飯後大家怎樣照顧餐桌？

佛法小發現

感謝可以具體到一個人。



說說你的想法

除了做飯的人，還有誰幫助食物來到桌上？

珍惜食物，一定要勉強吃完超出需要的份量嗎？



動手試一試

畫出食物來到餐桌前的三站，
說說你想感謝誰。



家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

