

吃饭前，想一想

和家人一起，一次学一点。



先看一看

一根胡萝卜来到餐桌前，经过哪些地方？



故事 1 / 3



小禾在纸上画了一棵幼苗。妈妈接着画种菜的人，弟弟添了一辆运菜车。他们又想到买菜、洗菜和做饭的人。小禾看着篮子里的胡萝卜：“原来一顿饭不是自己跑到桌上的！”

停一停，问一问：图里出现了哪些帮忙的人？

故事 2 / 3



开饭前，大家停了一小会儿。妈妈说：“佛教家庭也会在饭前忆念三宝、表达供养与感谢。今天先说一句我们懂的话。”小禾说：“谢谢帮助我们吃到饭的人。”弟弟说：“也愿别人有饭吃。”然后他们安心吃饭。

停一停，问一问：两句感谢与祝愿分别说了什么？

故事 3 / 3



小禾先盛了适合自己的份量，需要时再添。饭后，她把碗递给妈妈，弟弟帮忙擦桌。妈妈把适合保存的剩菜及时收好。小禾说：“珍惜食物，不是硬塞进肚子，而是取用、照顾和收拾时都想一想。”

停一停，问一问：饭后大家怎样照顾餐桌？

佛法小发现

感谢可以具体到一个人。



说说你的想法

除了做饭的人，还有谁帮助食物来到桌上？

珍惜食物，一定要勉强吃完超出需要的份量吗？



动手试一试

画出食物来到餐桌前的三站，
说说你想感谢谁。



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。

