

# 食育，让孩子收获健康美好身心

健康态度

家庭+学校：

## 共同为孩子补上“食育”这一课

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐晨展 文/摄

家长有责任培养孩子良好饮食习惯和制作食物能力

从家庭维度来看，父母首先要根据《中国居民膳食指南》总原则，每人平均每天应摄入12种、每周至少25种食物，包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果四大类，食物尽量多样，以谷类为主。范志红建议，父母可多关注中国营养学会等权威机构的营养指导平台，对于自媒体平台上的各类饮食宣传，应有谨慎客观态度，理性认识“美食栏目”与“食育科普”的区别。另外，健康营养餐并不意味着要牺牲口感，在科学烹饪的指导下，一份营养餐也可保持70%左右的口感，努力做好膳食搭配与口味调制，孩子就不会因为“食”难以下咽而排斥。

刘璐也建议，家长有责任主动获取健康生活方式，培养孩子养成良好饮食习惯，培养孩子制作食物的能力。同时，应积极建立食物与孩子的美好关系，可经常带孩子到农场、自然中感受食物的生命历程，参与劳作，促进孩子与自然的链接，增加孩子对食物的感恩之心和对自然的敬畏之心。

学校+食育示范基地，共同构建膳食营养社会大课堂

今年6月，教育部联合国家卫生健康委等四部门联合印发的《营养与健康学校建设指南》要求，各地要通过试点先行、以点带面，逐步在辖区全面推广营养与健康学校建设工作。从学校层面，首先要加强人员培训，严把餐饮安全关口。比如，北京建立综合管理干预模式，要求学校食堂和配餐企业严守食品安全底线，注重在校就餐的膳食营养均衡，并配备专职营养师健康管理，优化学生餐膳食结构，建立油盐使用量记录制度。深圳发布幼儿园膳食管理实施办法，明确儿童平均每天摄入12种以上食物，核算分析儿童的进食量和营养素摄入量，编制营养平衡的儿童带量食谱。山东济南在全市中小学、幼儿园开展生活德育家庭实践活动，建起“养机场”，力行“众厨芳”，潜心“上书房”；其中“众厨芳”全家人一起做饭、一起用餐，让孩子体味厨房有味道，以食为媒养成健康的饮食方式，营造健康家庭氛围。

其次，学校应将食育融入学科教育。除了扩容课后三点半的“食育”空间，食育还可以结合学科建设，融入孩子的日常学业中。范志红建议，在语文课上，可通过布置“我做的第一道菜”，“如何看懂食品包装”等日记、说明文作业，鼓励孩子完成一次食物探索；在数学课上，可通过出题计算“每一百毫升牛奶有多少蛋白质含量”，让学生深思营养数据的含义。这样既不会增加学生课外负担，也发挥了食育教育应有之义。

加强青少年食育教育，还需统筹协调多方资源，共建食育教育综合示范基地。随着《国家食物营养教育示范基地建设规范》的出台，食育教育将朝着提质升级、综合多维的新方向迈进。国内首创的食育教育综合示范基地厚泽食育综合体验基地负责人万美英告诉记者，秉持“以食育人”的教育新理念，基地以食育教育所包含的食物的来源、食物的制作方法、食物的营养价值、合理选择食物、食品安全和食物的文化传承六大板块为基础建设，通过引导孩子主动探究，加深孩子对食物的接受、理解程度，让孩子切实体会到食育教育的魅力。随着食育教育日渐深入人心，相信基地在助力国民膳食健康上将发挥重要作用。

食物，是通向自然和内心的钥匙

■ 晓想

“看似‘吃’非常简单，实际上关系到每个人的健康。家庭和校园应该更加重视食育，共同引导儿童青少年养成健康生活方式。”中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生教授在“疫后综合征与校园健康教育”专场论坛上曾这样呼吁。

何谓“食育”？顾名思义，就是以食物为载体的教育，关乎每一个人的饮食和生活习惯。具体指每个人为自己一生中能够确保健康而自觉培养良好饮食习惯、学习关于饮食各种知识及选择食品判断能力的学习过程。“食育”最早于1896年由日本营养学家石冢左玄在其著作《食物养生法》中提出，他曾说“体育智育即是食育。”

在我国国民教育体系中，食育也是与健康教育放在一起的。新冠肺炎疫情的暴发再一次敲响警钟，为了健康我们最应改变的是不良饮食习惯和饮食文化，全面加强青少年儿童的食育教育已迫在眉睫。

继承传统饮食文化，让孩子们吃出“德”来。我国食育文化源远流长，其中蕴藏着众多深刻的国学精髓。2500多年前的《黄帝内经》就总结出健康饮食法则：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。”让孩子们从小学习食育，动手创作，浇水施肥，了解土壤与自然，就能最早了解中国文化与自然规律。

借鉴他国成功经验，让孩子们吃出“智”来。我国食育教育目前尚处于起步阶段，但可借鉴其他国家的成功经验，如日本、丹麦等国相对完善的食育体系，美国、英国、印度等国设立的“营养日”“营养周”或“营养月”等。

培养学生健康饮食习惯，让孩子们吃出“体”来。教师和家长要把孩子们带进大自然，穿过田野，走进菜园，亲自了解食物从土壤到餐桌的魔力，见证一粒种子通过辛勤灌溉劳作变成餐桌美食的过程，使孩子们敬畏珍惜食物。在用餐中，家长和教师要以身作则，引导孩子自觉平衡膳食结构，注重食物多样化，养成低脂、低盐饮食和细嚼慢咽等好习惯。

培养学生艺术想象力，让孩子们吃出“美”来。在食育过程中，家长和教师可把桌上餐食及餐具变得艺术化，儿童有兴趣后对每一种饮食都会做极为丰富的艺术联想，还可提高其审美情趣。培养学生积极人生观，让孩子们吃出“劳”来。学校可开设烹饪课或让学生参与食堂配餐等活动，让孩子们辨别五谷杂粮，识别口中之物从何而来，懂得如何为自己健康负责，懂得珍惜他人的劳动成果，感恩自然馈赠，培养动手能力以及责任心，加深对学生“劳动才有收获，不劳动者不得食”的劳动价值体验。

“食物像一把钥匙，是通向自然、通向内心的一把钥匙。”真正的食育，不仅是单纯的饮食知识、餐桌礼仪和食品营养搭配的教育，更要培育孩子们对食物和自然环境的爱护之心，减少对食物以及资源的浪费，让孩子们从小认识和尊重植物、动物，培养敬天惜物的精神。食育，既是回归生活的教育，也是一种回归教育的生活。苏格拉底曾说，“你是为了吃饭而生活，还是为了生活而吃饭呢？”食育作为德智体美劳的重要基础，收获的不仅是健康体魄，还有丰富美好的心灵。

12月13日，多部委联合启动了我国首个青少年儿童食品营养标准制定。由中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心、中国青少年儿童健康安全食品管理委员会正式启动的该标准的制定，将更严格划定0-6岁、6-13岁、13-18岁各阶段青少年儿童食品的规范标准。

自2014年国务院印发《中国食物与营养发展纲要》以来，我国食育教育开启新的发展阶段。近年来，以《健康中国行动（2019—2030年）》合理膳食行动、《国民营养计划（2017—2030年）》和《学校食品安全与营养健康管理规定》为行动指南，各部门、各地区在食育宣教、校园餐饮安全管理、健康培训等方面持续发力，织密“学校营养与健康管理体系”。中国妇女报全媒体记者近日采访多名在食育宣教一线的专家和教师，就当前食育教育中的突出问题以及解决路径进行深入探讨。

儿童青少年普遍存在四类不良饮食习惯与错误认知

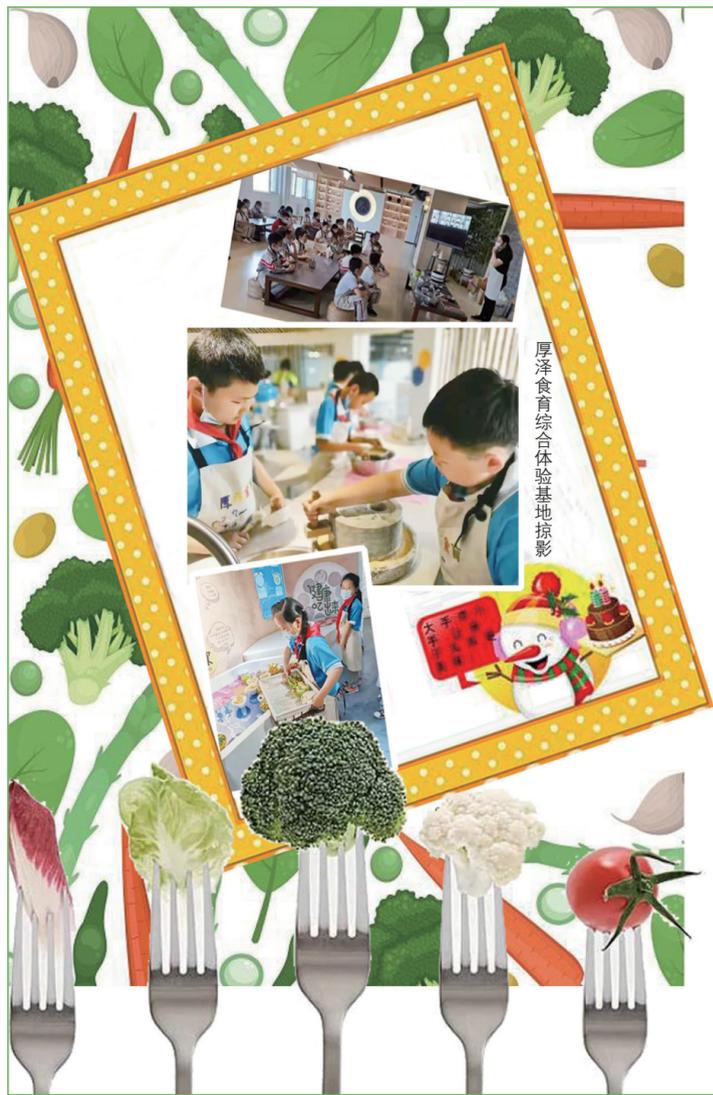
过度精细喂养难以让孩子口腔肌肉得到充分锻炼。“在教学中，我们发现从婴儿时期开始，很多家长就习惯于喂孩子软、细、粘、糯的食物，稍微硬一点或需要用力咀嚼嚼咬的食物，都不舍得让孩子吃。”北京市朝阳区安华里第二幼儿园科研主管李璐告诉记者，这类孩子偏食且不愿意吃口感较硬的蔬菜，普遍咀嚼能力较弱，口腔肌肉没有得到充分锻炼，甚至影响到语言发育。

随着市场上辅食细分品类升级，米粉、小饼干、果泥、肉泥等产品不断出新，也潜在助长了婴幼儿喂养精细之风。“我们采用‘逐渐增量’和激励评价法，由少到多让孩子逐渐适应不同食材，并通过玩游戏、绕口令、讲故事的形式，调动孩子自主进餐的积极性。”安华里第二幼儿园教师刘丽坤对记者强调说，在幼教阶段，按照“建立食物情感—认知营养与文化—参与社会实践”的递进层次，引导孩子们触摸食物本源，意识到精加工对营养的损耗，建立孩子朴素、精简、营养平衡的饮食初心，是食育早教的重要内容。

孩子五谷不识，食之无心。“即使很多大学生，对超市中15%的食材也是不熟悉的，无法准确说出十种谷物名称。”中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红对记者坦言，孩子面对每天最重要的健康元素，却不知如何好食、善食、乐食，食材科普已是十分迫切。

“孩子们很难知道自己所吃的食物来自哪里，由谁通过什么方式种植出来，就更别说与这些食物和食物背后生态的链接，导致孩子只对口感有兴趣，没有真正开启与食物的天然情感。”首都保健营养美食学会副会长、国家注册营养师刘璐认为，食育课堂不仅仅是在家庭、校园里，“去都市化”的自然体验也不可或缺，只有将理论、烹饪与种植相结合，才会起到实质性作用。

父母应加强食育教育，引导孩子摒弃高油高糖等不良饮食偏好。《中国儿童青少年营养与健康指导指南2021》中指出：我国儿



厚泽食育综合体验基地掠影

童膳食的不合理，突出表现在蔬果、水产品、蛋类、豆类、奶类摄入量很低，未达到膳食指南推荐标准。刘璐指出，很多父母对孩子口味需求会尽量满足，也养成孩子对食物“爱恨分明”的态度。“很多孩子饮食习惯比较随意，对于喜欢的东西不节制，不喜欢的有明显的反感情绪。并且对高油甜的食物，如甜饮料、冷饮、麻辣卤制品等有着难以控制的热情。”刘璐说。

目前在食育教育中，主要通过食品标签的认知和探索食材加工过程，引导孩子了解“起源地”是父母，孩子天生喜好多油高糖食物，所以父母应加强食育教育，摒弃“食物有高低贵贱，轻天然食补，重保健补品”的错误观念，并通过学校、社区以及营养学会开设的膳食课程，不断积累“口感与营养”兼具的膳食技巧。

“能吃是福”“白瘦幼”等错误观念导致孩子饮食失衡。教育部最新调查显示，近5年间，各学段儿童青少年超重和肥胖比例逐

年上升，2020年我国大学生肥胖率为5.5%，而中小学生则超过10%。“在中小生中，流行着不太科学的体型观，男生求胖，女生求瘦，这主要受到传统喂养观念以及不健康的审美风潮影响。”范志红解释说，很多孩子是由老人带大的，在老一辈人“能吃是福，要吃什么就给吃什么”的理念坚持下，“小胖墩”低龄化和超重水平趋势愈加明显。同时，老人会不时干预年轻父母的喂养原则，认为“孩子胖才是健康，正常体型则是偏瘦”，这无形中造成了家庭饮食标准的混乱。

与男生群体不同，女生的焦虑重在“以瘦为美”。近年来，一些中小生也纷纷效仿“白瘦幼”的错误审美，不乏节食、轻食代餐、吃减肥药甚至催吐等行为，青少年不成熟、不健全的饮食知识体系已影响到其身体发育和健康。范志红认为，基础的食育知识不是照本宣科，必须深入孩子的内心，化为其自觉的饮食习惯、自然的饮食规律和主动的学科探索，使之树立科学、长久、稳定的膳食均衡认同感。

## 海外各国如何开展“食育”活动？

相关链接

**日本：**日本是践行食育最早的国家，2005年就制定了《食育基本法》，并将“食育计划”推广至全国，还规定每年6月是“食育节”，每月19日是“食育日”。日本小学就设立了“家政课”，专门讲述各种蔬菜、肉类的营养价值和烹调方法，并让孩子们自己进行烹饪体验。学校也会带领孩子体验播种、栽培、收割、制作食物的过程，加强孩子对食物营养、食品安全的认识，以及饮食文化的传承、食物与环境的调和、对食物的感恩之心等。

**法国：**法国对孩子的食育教育是全方位的。

在学校，进门处都会贴一张表格，详细列出这个星期的餐食菜单。这个菜单必须符合教育部实施细则，如：每一餐必须有青菜，油炸食物每周不得多于一次；至少每两餐就要有一餐提供水果……此外，学校还会开展“食物和味道的教育”课程或活动，比如让孩子们将手伸进装满食物的寻宝袋，通过触摸来辨认描述；或让孩子们蒙上双眼去品尝、辨认、感受和体验食物。

**美国：**美国针对儿童肥胖问题开展了“从农场到学校”活动，通过健康、新鲜又美味的午餐以及

一系列农场教育项目，让孩子慢慢改变饮食习惯。

**英国：**英国将烹饪课成绩与中学毕业挂钩，该国教育部规定，全国各公立中学面向11-16岁的中学生开设烹饪课，7-14岁的学生必须学习烹饪，14岁时必须要能够做出20道不同类型的菜。所有学校都要参与“食品两星期”活动，老师会在课堂上告诉孩子们什么是健康食品、什么是非健康食品以及非健康食品对身体的危害。

**德国：**德国政府近两年在全国中小学推行了“公共厨房”项目，将学校厨房变为培养中小学生

健康饮食习惯的教室，学校的食育课也借助“公共厨房”来进行体验式教育。此外，德国各学校还开辟了菜地，学生可在植物专家和菜农的指导下学习种菜。

**丹麦：**丹麦教育大纲规定，在四至七级期间，学生要接受为期两年的烹饪教育，具体时间由学校设定，烹饪课每周两次，每节课45分钟。

(徐晨展)

