

培养孩子健康饮食习惯,引领孩子探寻饮食文化

学校+基地,全方位打造儿童食育大课堂

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨 文/摄

“蔬菜面的绿色是由鲜榨菠菜汁混入面团而成,其中一个营养知识点就是食物的上色。如果想到天然色素,就要多选择根茎类食物榨汁,如南瓜、紫薯等。”北京厚泽食育基地的营养师王阿青一边指导学生和面技巧,一边教孩子们区分“人工色素”和“天然色素”的不同。这是近日记者在北京白家庄小学的食育课堂上看到的一幕。

近年来,针对中小學生食育教育以“基础知识教学、理念培育、行为规范”为要义,引导儿童青少年培养良好饮食习惯、养成健康生活方式为目的,形成了主题灵活、各具特色的学校+基地教育协作发展的宣教新格局。新年伊始,中国妇女报全媒体记者分别走访了北京白家庄小学的食育课堂和北京厚泽食育基地,深切感受到多姿多彩的中国特色食育课程正日益成为教育中的重要一环,更是促进青少年儿童健康成长、培养孩子文化自信、传承健康饮食理念的重要方式。

学校课堂:食育课动手实践培养孩子健康饮食理念

在北京白家庄小学珑玺校区,记者跟随四年级学生在食育老师的带领下,动手体验了一次手工蔬菜面的制作。

同学们戴上厨师帽、围上围裙,铺开桌布,洗干净手,整个过程充满“仪式感”。营养师王阿青提醒说,制作食物是庄重而富有情感的,不仅要求卫生规范,还要将餐饮礼仪文化注入其中,切不可随意应付、胡乱搭配。“同学们和出的面有的太硬、有的偏软,都要找找原因,是水加多了?还是揉搓发酵不到位?这里面又有哪些物理和化学反应?”王阿青不断引导孩子们思考做面中的各种知识。

“我姥姥姥爷在家经常包饺子,我常帮着和面,所以我知道该怎么做。”一个同学说。记者发现,像这样在家庭中有过烹饪体验的学生动手能力特别强。王阿青告诉记者:“饮食习惯和实践能力最初是由家庭打下基础的,这造成了孩子们制作食物的能力水平高低不一,也必定影响孩子能否从小建立健康的饮食观念。”

一年级小朋友则体验了做“营养饭团”。一个孩子兴奋地对记者说,她非常喜欢这样的活动,老师会教他们用芝麻做眼睛、海带做小嘴巴、胡萝卜做耳朵,当一个个可爱的“小熊饭团”跃然上手时,“真的很神奇!”“太棒了!”“我会做饭

时令养生



天寒怕冷,艾灸足浴正当时

腊月天寒,广州中医药大学第一附属医院医师谢波建议,体虚怕冷人群可以用艾灸、足浴等方式进行调理,让身体更好适应冬天。

艾灸:可灸足三里、大椎穴等保健穴。艾灸相应的穴位,可起到疏通经络、调和气血、平衡功能的作用,体弱人群在冬季可通过艾灸温经散寒,促进人体气血的运行。

谢波表示,俗话说“三里灸不绝,一切灾病息”,指的是艾灸足三里穴可起到强身健体作用,此外还可以灸灸膻中穴、神阙穴、关元穴、大椎穴、命门穴等保健穴位,起到增强人体免疫力的作用,能达到中医“防患于未然”“治未病”目的,避免关节痛等病症以及气管炎的复发。

现在网上有很多粗艾条售卖,谢波介绍,粗艾条对于初学艾灸、找不准穴位者比较适合,另外粗艾条燃烧热量高、面积大,灸起来效率更高。但决定艾条质量好坏的并不是粗细,而是要看纯艾叶在艾绒里所占比例,比例越高越好。劣质艾条也有粗的,但是里面艾梗所占比例很高,点燃后烟很大,容易掉灰,易灼伤皮肤。

足浴:脾胃虚寒可加干姜、桂枝。谢波建议,冬季不妨试试中药足浴,素有脾胃虚寒可加入干姜、桂枝,可温阳驱寒,预防寒气体诱发胃寒痛的发生;患有寒腿痛可加入红花、艾叶、参筋草,有驱寒止痛、活血化瘀的功效,可加强身体对天气寒冷的适应性。 (胡珍)

了!”孩子们纷纷表达出自己的喜悦之情。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红建议,食育课程可加入营养学、礼仪规范、环保知识、劳动技能等丰富内容,重在“体验+营养”,小到食物营养成分的分析,大到立德树人品性的引导。“只有体验才能内化为自觉的行动;只有从娃娃抓起灌输正确的营养观,才能在未来纷繁复杂的饮食环境中明辨而不盲从。”范志红说。

食育基地:“一站式体验”让孩子开启食物寻根之旅

近年来出现的亲子农场、企业访学、研学旅游等分散却各有亮点的食育教育新模式如何融合一体并有效对接学校?作为国内首个食育综合体验基地,北京厚泽食育教育基地将人工智能、模拟体验、传统民俗、中央厨房等新型“食育工具”嵌入一站式体验,开辟了一条食育教育的新路径。

“在农耕区,我们用‘浴霸灯’让孩子们体验‘锄禾日当午’的辛勤劳作;在模拟体验区,孩子们可尝试当一次挤奶工,了解乳制品从加工—冷链运输—餐桌的各个环节,认识到食品加工对营养提取与保存的重要性;在膳食搭配环节,计算机会一一测算孩子们自选午餐的营养含量,如果营养超标或不足,电子屏会给出提示,提醒孩子们‘管住嘴’少吃高油高甜的菜品,养成膳食平衡的好习惯。”北京厚泽食育教育基地董事长万美英介绍说。

记者注意到,不同于普通的食育体验,厚泽基地还在“弘扬传统饮食文化”上着墨浓厚。走进“食茗馆”,煮茶、烹茶的茶艺教学注重“礼法和美”之道,炒茶、酥油茶、奶茶等传统与时尚交融的茶文化,让孩子触摸到新时代茶饮潮流的根与源;在“食遇馆”,孩子们在老师的带领下,亲自动手制作精致灵巧的“关中花馍”、驴打滚、艾窝窝等,体验悠久深厚的“非遗”文化;“食味馆”中,泡菜的腌制、酱菜的卤制、酱油的酿制等,讲述着寻常人家的百味生活……还有药食同源、传统佳节的民俗小吃、古香古法等,在这里都成为孩子们的必修课。

“饮食文化是中华传统文化中一条不可或缺的主线,我们的食育思路不是如何将传统文化融入食育体系,而是必须坚持对中国传统饮食的深耕。”食育学者、《给妈妈的第一本食育书》作者陈小龙认为,在食育课程设计上,既要明晰中国饮食文化脉络的发展与变迁,也要凸显各地饮食圈的特色形态。

“从食育馆接受系统学习后,孩子对中国博大精深的饮食文化产生了更深的敬意,懂得了哪些食物营养价值更高,再也不乱点炸鸡、可乐这类外卖了,有时还会自己动手做一些糕点。”一位家长欣慰地对记者说。

武汉大学研学实践教育研究中心主任易红表示,企业工厂实质上也是学科知识非常密集的“实验室”,食品企业理应承担起食育的社会责任。比如孩子们去周黑鸭、良品铺子、蒙牛牧场等与青少年儿童密切相关的企业参观,一方面会增加食育的趣味性,另一方面可引导他们学会科学判断零食小吃的营养价值。

“孩子们需要亲历对食物的寻根之旅,才能进一步建立为自己负责的择食观,这对他们的健康成长大有益处。”陈小龙认为,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,更应培养孩子们对食物和自然环境的爱护之心,减少对食物的浪费,让孩子们从小懂得敬畏食物,培养敬天惜物之心。范志红也强调说:“从小学到的食育知识是一辈子不会忘的,它将始终与我们的生活息息相关,是其他教育类别不可替代的。”

养生红刊

重庆大学附属肿瘤医院 中医肿瘤治疗中心副主任医师 陈红

冬季以来,许多孩子因为患上感冒或上呼吸道感染等病症,经常出现咳嗽症状,家里老人往往会用川贝和雪梨一起蒸给孩子吃。生活中,很多人也会使用如川贝蒸雪梨膏、金橘膏、枇杷膏、秋梨膏等这种传统的家常“止咳秘方”,认为这样可防治咳嗽。这些方法真的靠谱吗?

其实,无论是哪一种家常止咳方法,最好经过中医辨证后遵医嘱服用。另外,在熬制膏方和川贝蒸雪梨时,会加入蜂蜜、白砂糖、冰糖等,含糖量较高,可能引起血糖升高,糖尿病患者最好不要服用。

川贝蒸雪梨:川贝确实有润肺、止咳、化痰的作用,梨子也有一定止咳效果,是一种寒凉性水果。但引起咳嗽的种类有很多,或由于外感风寒或是风热。川贝蒸雪梨适应的仅是热咳,比如痰多、痰黏稠、流浓鼻涕等;如果是寒咳,比如咳嗽期间背心发凉、手脚发冷等,服用川贝蒸雪梨反而会让咳嗽加重。

秋梨膏:秋梨膏其方由《本草求原》中“秋梨蜜膏”化裁而来,选用嫩藕、秋梨、红枣、麦冬、川

广东省中医院主任医师 林毅

乳腺增生常引发女性的担忧,中医学认为乳腺增生的发病原因主要与情志损伤、劳倦内伤、饮食不节等因素有关,可分别采用疏肝理气、化痰散结、活血化瘀、温肾助阳、调摄冲任等方法调节。除了积极防治外,两款日

家常“止咳秘方”,也需辨证服用

常茶饮也可助疏肝解郁、缓解不适,有效预防女性乳腺增生。

解郁花茶:茉莉花10克,玫瑰花10克,沸水泡茶饮。花类有升浮发越之功,而茉莉花、玫瑰花能理气开郁,是肝郁气滞型患者的食疗良方。此方有疏肝解郁之功效,适用于乳腺增生病伴抑郁、烦躁、喜叹气等肝气不舒表现之人。

贝等中药熬制而成,可治疗阴虚火旺、口燥咽干。但脾胃虚寒、寒咳等要避免用。

枇杷膏:医用的枇杷膏里加入的是枇杷叶,还有一些其他中药成分。而在家制作的枇杷膏用的是枇杷果,效果并不好。而且枇杷膏也并非人人适用,它主要对风热咳嗽、燥热咳嗽等热性咳嗽有一定效果,如果是寒咳吃了反而会使咳嗽加重。

金橘膏:金橘确实有止咳化痰作用,但金橘偏温,金橘膏吃多了容易上火。如果本身就是湿热体质容易造成喉咙痛、牙齿痛、口腔溃疡等上火症状。

女性养生

防乳腺增生,喝解郁疏肝茶

疏肝茶饮:猫爪草20克,夏枯草30克,瘦猪肉100克,蜜枣2个,加水适量煲汤代茶。猫爪草、夏枯草为清热软坚散结良药,此方有疏肝清热解郁、化痰散结之功效,适用于乳腺增生病伴口干口苦、急躁易怒、口中黏腻感等症之人。

养生新鲜报

孩子一岁前不宜喝果汁

近期,美国国家儿童健康与人类发育研究所的研究小组在《营养学杂志》发表的一项研究指出,如果在婴儿期就喝100%果汁或加糖果汁,儿童期就会喝更多甜饮料。

研究小组利用来自美国一项队列研究4067名母亲的数据,对其所生孩子从出生到7岁进行追踪研究。结果表明,出生后不到6个月就饮用果汁的孩子,与出生12个月后饮用果汁的孩子相比,儿童期增加果汁饮用的风险上升50%,增加碳酸饮料饮用的风险上升60%。出生后不到12个月饮用果汁的孩子,与出生12个月后饮用果汁的孩子相比,儿童期每天水的饮用量相对减少。

由于在婴儿期就给孩子喂果汁的父母不在少数,美国儿科学会建议,若给孩子饮用100%果汁,应在出生12个月。这种不健康饮食行为,还会增加孩子牙病和肥胖的危险,家长应予以足够重视。 (宁蔚夏)

父母经常玩手机影响宝宝语言发育

以色列特拉维夫大学的研究人员对几十位孩子(2-3岁)的母亲进行了实验,这些母亲表面上被邀请参加一项调查母亲和孩子兴趣之间联系的研究,因此她们被要求浏览一个指定的Facebook页面,点赞自己感兴趣的视频和文章;阅读印刷杂志,标记他们感兴趣的文章;最后,在手机和杂志都不在房间的时候和孩子玩(不受干扰的自由游戏)。

研究人员录下了母亲和孩子之间的所有互动,然后逐帧扫描记录,量化母子之间的互动。研究结果显示,当母亲使用智能手机时,母亲和孩子之间的互动减少了1/4,这可能会损害孩子的语言发育,并产生更大、更深远的后果。 (方草)

每天都喝绿茶预防认知下降

日本国立长寿医疗研究中心研究小组在《公共卫生与营养杂志》发表的一项纵向研究表明,平时多喝绿茶可降低认知功能下降的风险。

研究小组采取问卷调查方式,以1305名60岁以上的住地居民为对象,进行为期12年的追踪,并根据每天绿茶摄入量分为四组(不到1杯、1杯、2-3杯、4杯以上),分析和研究绿茶摄取频率与认知功能之间的关系。结果表明,与每天摄取不到1杯绿茶的组相比,每天摄取1杯或2-3杯的组,认知功能下降的风险降低28%;每天摄取4杯以上的组,认知功能下降的风险降低30%。

研究人员认为,绿茶中富含儿茶素等多酚类物质,具有抗氧化和抗炎作用,动物实验中还发现具有抑制β淀粉样蛋白积累等作用。此外,茶类是人们聚会时最常用饮料,极高的社交性也与抑制和延缓认知功能下降有关。 (夏晋)

北京白家庄小学学生在食育课堂上学习蔬菜面制作

