

特别关注

以食为育 让孩子在生活中感知爱与珍惜

食育,就是学习吃什么吗?是,也不是。吃什么固然重要,但是如何吃、和什么人一起吃、用什么样的心情对待吃以及饮食习惯中所传承的文化和习俗都是食育所包含的。通过食物学会感受自然、生命及文化,达到身心健康、人格健全、珍爱生命的目标,才是食育的真正意义。

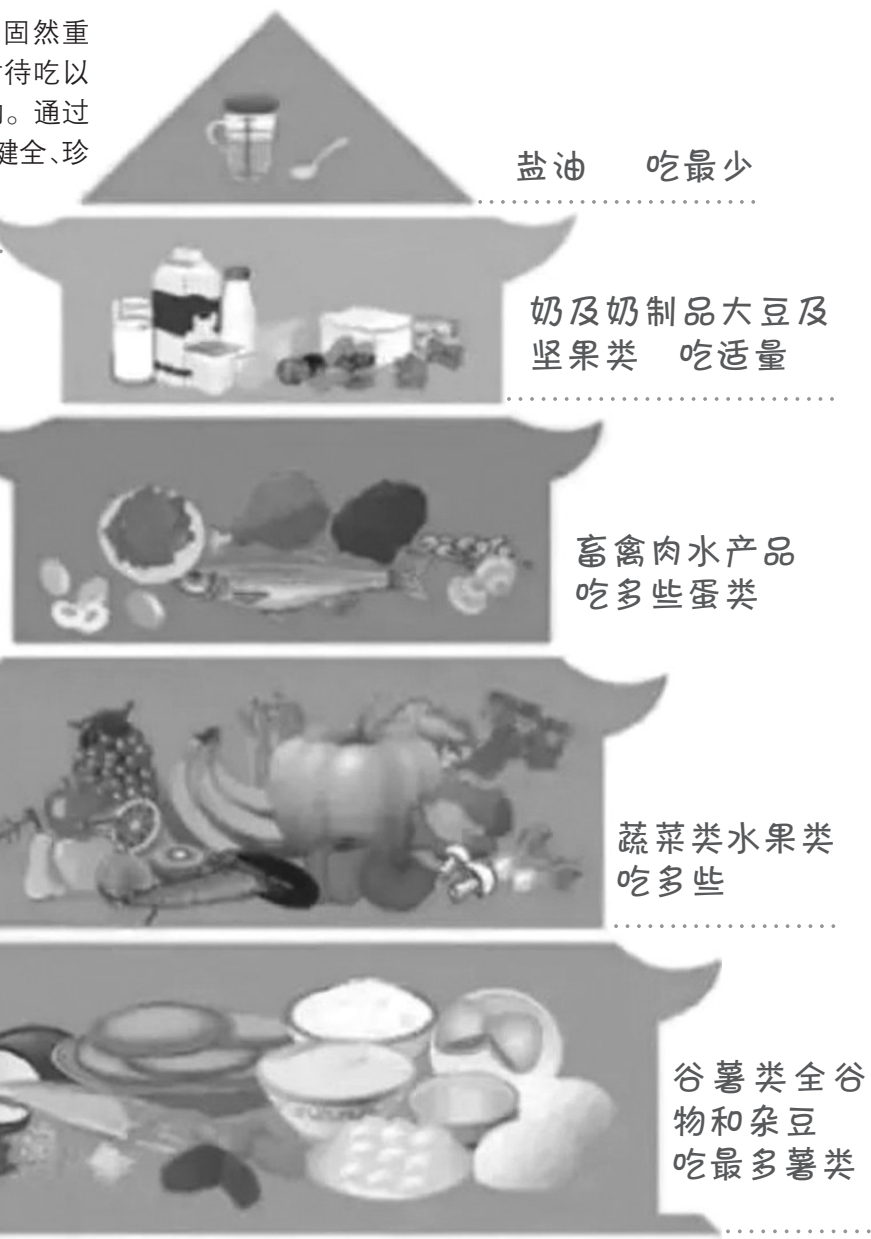
中国妇女报全媒体记者 董颖

吃,是人类一出生便具有的本能,婴儿出生后,新生儿病例上最早备注的两项能力便是可以自主呼吸与吮吸。正因为如呼吸一样自然,所以很长一段时间人们忽视了食育。“爱吃什么就吃什么”“什么贵吃什么”似乎成为一种广泛的认知,以至于出现一个怪现象:看似吃得越来越好,现代人的身体素质却越来越不如父辈。当身边“三高”慢性病患者逐渐增多,且群体日益年轻化时,我们才恍然大悟,食育是项至关重要的课题。

饮食健康关系一个民族

很多人觉得,吃饭还用学习吗?是的,吃饭真的需要学习!如果按平均寿命80岁计算,人一生要吃掉87600顿饭,总重量是几十吨。怎么吃,吃什么,会决定我们健康的方方面面,而人的健康习惯是从小养成的,健康饮食须从娃娃抓起。一位16岁的高中生患上糖尿病,空腹血糖值是正常上限值的3倍多,原来他一直拿饮料当水喝,早上咖啡、下午茶奶,晚上可乐,连续三年不怎么喝白水。医院里类似情况屡见不鲜。吃饭喝水本是再简单不过的生活日常,竟能引发如此严重的后果。事实上,随着高糖高盐饮食习惯的养成,糖尿病、高血压、高血脂这些原本在成年人中发生的慢病已在儿童青少年群体蔓延,我国儿童的超重和肥胖率不断攀升。《儿童蓝皮书:中国儿童发展报告(2021)》显示,2010—2019年我国中小学生超重和肥胖率上升了8.7个百分点,从2010年的15.5%,上升至2019年的24.2%。如果不加以干预,至2030年,我国0~7岁肥胖儿童数将增至664万;7岁及以上学龄儿童超重和肥胖人数将增至4948万。

世界卫生组织公布的一个健康公式表明:健康(100%)=遗传(15%)+环境(17%)+医疗(8%)+生活方式(60%)。可以看出,生活方式对健康的影响至关重要。很多家长并没有真正把吃饭当回事,也没有意识到吃饭是需要教育的,家长喜欢吃重油重盐的食物,喜欢点外卖,孩子跟着吃。过多的油、盐、糖、调味品进入身体,都会变成身体的负担。新发布的学生营养健康状况监测报告显示,我国学龄人群的蔬菜、水果、水产品、奶类、豆类摄入不足,只有推荐摄入量的一半,而畜禽肉类摄入过多。6~17岁儿童青少年摄入的油和盐超过推荐标准的50.4%和67.8%。这些数字表明食育的普及和推广事关重要。食育不仅关乎孩子的健康,家庭的希望,更关乎民族的未来。2005年日本颁布的《食育基本法》,是世界上第一部有关饮食教育的法律。《中国儿童发展纲要(2021—2030)》也明确提出,要加强食育教育,引导科学均衡饮食,吃动平衡。食育已被上升到国家战略,是一项功在当代、利在千秋的工程。



食,吃动平衡。食育已被上升到国家战略,是一项功在当代、利在千秋的工程。

生活中处处有食育

食育的首要目标是通过愉快、简单的饮食实践,引导孩子形成对食物健康美味的牢固记忆,把良好的饮食习惯自觉地体现在日常生活当中,并养成终身的健康饮食习惯。孩子常见的饮食问题,反映出家长教养中的各类问题。比如强迫喂养,即强制要求孩子吃掉一定量的食物或某一种食物,孩子可能因为被强迫的不愉快经历,对某种食物留下阴影并产生抵触;还有食物安慰、奖励、威胁,“不哭了,给零食吃”“再闹就是一个星期不许吃冰激凌”;或是放任喂养,不规定就餐时间、不限制零食,想什么时候吃、想吃什么都行……这些都会让孩子在饮食方面出现这样那样的问题。长大后,一个人每天吃不吃早餐、认真吃饭还是随便对付一口、适量准备食物还是随意浪费等,都是家庭影响造成的。很多家长觉得食育无从下手。对此,首都保健营养美食学会会长王旭峰表示,生活中处处有食育。“我们在河南省信阳市推广10年,食育工作从无到有,从小到大,当地的学校、幼

儿园和家庭,都有了食育观念和切实可行的教育方法,并且取得了很好的成效。”在他看来,家长是培养教育孩子的第一责任人,应在潜移默化中培养孩子良好的膳食行为和习惯,最好的食育是父母以身作则。比如,改掉不吃早饭的习惯,一日三餐准时准点;不要只吃精细粮食,多吃五谷杂粮;少买饮料,多喝白水;制定餐桌规矩,吃饭时不看电视、听故事等。很多孩子一天中有两顿饭是在家吃的,父母的营养观念,家庭的饮食习惯,都会直接影响孩子。学校是食育的主战场。信阳市的食育课上,老师采用实验等方式,让学生们对食物有新的认识。为了让孩子们切实感到零食的高含油量,老师点燃薯片,一片竟能滴出7滴油,令在场学生大吃一惊。一瓶饮料前摆着七八块白花花方糖,这就是该饮料的含糖量。这种直观感受下,孩子们对饮料、零食和油炸零食的抵触度大大降低。一些学校专门开辟了菜地,把种菜变成课程。孩子们体验了播种、浇水、观察记录、收获等全过程后,真的发生了变化:不爱吃蔬菜的孩子对绿叶菜有了情感,不再抵触盘子里的绿色;吃着自已种的胡萝卜不再皱眉头,反而觉得甜滋滋的。

食堂里,用餐前集体朗诵感恩诗,餐中做

食育是一项社会系统工程

随着全民健康水平的提高和健康素养的提升,食育的内涵和外延发生了很大的变化,不仅要注重学生的合理膳食、营养均衡,更要注重以食养德、以食明理、以食启智、以食健体。食育是一项社会系统工程,必须全社会齐抓共管、协力推进,政府应承担儿童青少年食育工作的主导责任,切实加强中小学、幼儿园营养健康工作的指导,确保相关政策指标的落地实施。学校应重视提升学生的健康

面向全国 推动食育深入普及

向,既包含科学认识当前食育存在的问题,也包括充分认识居民营养健康的各种问题和挑战,如说膳食结构不合理,营养不良和营养过剩并存,不健康生活方式等。结果导向,即着眼构建中国特色的食育体系,推动居民营养健康素养稳步提升,特别是儿童青少年营养素养的稳步提升,助力健康中国建设。

十年食育学生健康水平明显提升

2013年,我们开始在河南省信阳市189所学校系统开展食育教育,孩子们每周有一堂食育课。在18所学校建立了食育教室,在16所学校开辟了食育菜园。孩子们可以在食育教室内接触到各类食物和食物烹饪,亲手操作,并开展食育和劳动教育相结合的种植相关体验,这些都丰富、提升了信阳市食育的内涵。为了规范食育课堂,我们开发课程、开发

到食不语,坚持光盘,杜绝浪费。刚开始,学生们很不习惯,需要值班老师不断地提醒,如今他们已经很习惯了。一餐下来,除了一些菜汤外,基本没有其他餐厨垃圾。十年来,在空军招飞考试中,信阳学生体检合格率稳居全国前列,先后向空军院校输送了近300名优秀飞行员,连续11年位居全国地级市招飞第一名。“培养孩子,让他们成为身心健康的人,唤起孩子与生俱来的爱、智慧和美好,食育是一个特别好的载体,让孩子认知生命、了解自然、懂得感恩、学会分享。”王旭峰说,“在实践中我们发现,可以从四个维度开展食育,普及营养健康知识,培养健康饮食习惯,弘扬优良中华传统饮食文化,倡导人与自然和谐相处的精神。同时我们发现,食育可以充分培养孩子五个方面的能力,即保持健康的能力、日常生活的基本能力、独立处事的能力、感恩的能力、爱的能力。”

“家的味道”会支撑孩子走得更远

每到端午节,关于甜粽子还是肉粽子更好吃的争论体现了南北方饮食文化上的差异,骨子里对饮食的选择和依从体现的是一种文化植入。腊月初八喝腊八粥,大年三十吃饺子,正月初一吃年糕,端午节吃粽子,或为了美好寓意,或为了纪念,食物是传统文化和民族风俗传承的完美载体。为孩子们提供乡土食物的行为,本身就是一种非物质文化遗产,从中华民族传统饮食文化入手,可以帮助孩子们更好地理解、传承民族文化,树立强大的民族自信心。食育还是家长与孩子情感交流,建立相互信任的基本活动。每个人脑海中关于家的印记都离不开温暖灯光下那一方餐桌,家人围坐一起吃着简单的饭菜,说着稀松平常的话,是每个人心中最温暖的画面。很多时候人间至味就是“家的味道”,就像你问一个北京人哪儿的炸酱面最好吃,多半会回答“我妈做的”。

在家庭教育中,很多看似与问题无关的因素往往能印证一个家庭的涵养功能是否健康,因为孩子很容易被家长的生活习惯或家庭环境所影响。就拿一日三餐来说,一家老小在餐桌前相互谦让、彼此关心,看似平淡无奇,却在无形中发挥着隐性功效。弥漫着饭菜香的闲聊,会对孩子价值取向的形成产生深远影响,家长对孩子边人、事、物的看法和见解都折射出家庭的价值观,对旁边埋头吃饭的孩子产生熏陶。

专家建议,吃饭时多聊充满正能量的话题,能起到润物细无声的作用。比如培养感恩意识,可以和孩子聊聊正在吃的食物,既是大自然的馈赠,又是很多人劳动与协作的结果;可以带着孩子细嚼慢咽,谈论食物本身的味道、颜色、营养,增加孩子对食物的兴趣;还可以让孩子参与做饭的过程,他们会更喜欢自己做的食物,也会加深对父母辛苦劳动的理解。培养孩子对食物的热爱与感恩之情,有利于塑造孩子内心富足的人格,让他们成为热爱生活的人。父母如何看待一日三餐的意义,会为孩子今后的生活品质留下深深的烙印,餐桌的温度,决定着—个家庭的幸福指数。不管孩子今后走多远,经历怎样的人生,能支撑他走下去的力量,一定来自“家的味道”。很多时候,食物带给我们的是一种生活的力量,就像苏东坡,一生被贬三次,但他能从美食中找到生活的乐趣。有人说,如果有一种教育能让孩子热爱生命,那就是食育。

思想圆桌汇

在线家庭教育指导

本期做客专家

陈艳,家庭教育高级指导师,心理咨询师,三宽教育科学研究院副院长,北京师范大学继续教育学院特聘教师,著有《教养孩子的21个怎么办》等书,参与编著《家校共育服务指导师培训手册》《三宽家长教程》等。

Q:

我家孩子上幼儿园中班。一家人很注重他的饮食和健康,但他的状况却并不尽如人意。首先,胃口不太好,对什么食物都没有兴趣;其次,坐到饭桌旁就开始挑剔,嫌弃饭菜不合口味,不是吃得特别慢,就是应付了几了事,过了饭点没多久又喊饿,找各种吃的。久而久之,孩子吃饭问题成了全家人关注的焦点。目前,孩子的发育基本正常,但是经常感冒或出现各种不适。这种情况,我们该如何调整?

A:

明明,你好!

你家孩子的情况具有一定普遍性,主要是没有养成良好的饮食习惯。通常,孩子不良饮食习惯表现为:就餐时间不好好吃饭,吃饭特别磨蹭,挑食、浪费食物、对做饭者缺乏感恩之心,就餐时间短缺、过分挑剔就餐环境或者就餐工具等,你家孩子有其中几种现象。

孩子之所以饮食习惯不好,大致有如下原因:第一,家长过度关注,把每次饮食的数量和质量看得过重,孩子吃饭成了任务。比如,家长特别担心孩子缺乏营养,每次就餐给孩子定量和定品,吃多少、吃什么必须达标,看似是为保证了孩子营养全面,却让孩子感受到压力,失去了对吃饭的兴趣。

第二,家庭就餐氛围或就餐习惯不好。比如,家长习惯于在餐桌上谈孩子不感兴趣或不愉快的话题,训斥孩子,这些状况都会让孩子产生压力,想赶快吃完逃离。或者家长就餐时喜欢互相指责、挑剔,导致就餐氛围紧张,也影响孩子吃饭效果。

第三,给孩子特殊的饭桌待遇。比如有专门给孩子做的菜,或孩子爱吃哪个菜,其他人都自觉不吃,让孩子享受特殊待遇。久而久之,孩子就会以自我为中心,出现挑剔饭菜甚至护食等不良行为。

第四,家里储备较多零食,很多孩子不好好吃饭,是因为饭后能吃到很多喜欢的零食。

第五,就餐时间不固定,孩子也不知道什么时候会有饭吃,或家里频繁点外卖、外出就餐,孩子也不容易养成良好的饮食习惯。

对照上述几种原因,你可以有针对性地找到自己孩子不好好吃饭的症结所在。进而帮助孩子养成饮食好习惯。具体可以这样做:

你和家人应先在认知上做好调整。吃饭是孩子生理需求的必然体现,无须刻意为之,让它成为家庭生活中的自然环节。创造适宜的就餐环境和就餐氛围。就餐时保持家人关系和谐,不在餐桌上争论、争吵,不批评、指责孩子,尽量谈温馨的话题,分享一些热门话题、各自一天的见闻,营造轻松愉快的氛围。

创设特别的餐桌文化、仪式。比如,手机和电子产品不能上餐桌、家人在餐前表达感恩、设置餐桌禁忌话题等。

设立餐桌规则。尽量品尝每种饭菜,喜欢多吃,不喜欢少吃但不能不吃。设置就餐时间,时间一到就收拾餐桌,孩子磨蹭没吃饱自行承担后果。让孩子知道一旦离开饭桌就表示就餐完毕,只能等待下次吃饭时间才有食物吃,并且不许孩子在两餐之间吃零食。家长要切记:给孩子选择吃不吃饭的自由,并不等于给孩子随时吃东西的自由。只要你们在接下来的一段日子里坚持,孩子会逐渐意识到错过吃饭时间他就得挨饿。

另外,家长要做好榜样,不挑食、不在吃饭时间看电子产品等,让孩子有样学样,家长的言行是对孩子最好的教育。



张世平 第十二届全国政协社会和法治委员会副主任,全国总工会原副主席、书记处书记,全国妇联原兼职副主席



陈萌山 国家食物与营养咨询委员会主任



王旭峰 首都保健营养美食学会会长