

食育：餐桌上缺失的素质教育

核心提示：

春节长假刚刚结束，家庭聚餐时，孩子们的表现得高分了吗？随着素质教育的普及和多元化，儿童食育正走进家庭教育视野。对很多家庭来说，这是一门新兴的学科，而就食育本身而言，这又是一门古老的学问。从对食物的认识，到学会烹制食物，再到探寻食物背后的意义，这其中包含德智体美劳等各方面的教育活动，不仅是让孩子获得有关“食物”的知识，更让孩子在养成健康饮食习惯的同时，培养健全的人格和丰富的天性。

图片来自网络



食育引申出多元化的教育

在“食育推动计划”公益项目负责人刘璐心中，食育的概念既简单又博大：通过食物这个媒介，对人进行全方位的教育。

2012年，刘璐作为公共营养师，经常走进企业、学校、社区或农村做食育科普。当时她就发现很多问题，如有些孩子在学校不爱吃牛奶和鸡蛋，甚至在餐间互相用食物打闹。“他们会用父母给的零花钱，去小卖铺买没有安全检验保障的零食，这些零食甚至连配料表的说明都没有，家长也不重视。”刘璐回忆道。

有数据显示，近年来农村儿童青少年的高血压患病率不断增加。在刘璐看来，这与农村不健康的饮食习惯有直接关系：“留守儿童和老人一起生活，老人味觉钝化，口味偏咸，不知不觉日常饮食的含盐量升高。”

种种现象让她发现：健康意识问题，并没因经济富裕而有所改观。

从那时起，她便开始查找材料，了解日本等国家的食育教育和发展模式，她希望：“国内也可以开辟全新的食育教育。”

“食育”二字，字面意思简单易懂，但到底什么是食育？食育教育包含哪些具体内容？

其实，食育在我国传统文化中早就有所体现和传承。从《黄帝内经》开始，就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的记载，讲究膳食平衡法则。《弟子规》中也提及：“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则。”“这告诉我们不能挑食偏食，不可过食过饱。”刘璐解释道。

推广食育多年来，刘璐所理解的食育有两层内涵：第一层是饮食教育，而更深层次的就是通过“饮食”去做多元化的教育。“后者是食育的本质”，刘璐补充道，“任何一种

教育的目的都不是单纯地教授孩子知识和技能，而是培养他们的某种能力。”

在刘璐看来，食育终极目标是培养身心健康、人格完整的人。具体来说，她将其目的性归纳细化为五点：一是培养孩子拥有健康饮食的能力。例如教会孩子从小保持健康饮食，让他们知道坐在餐桌前如何挑选食物，如哪些菜可以多吃，哪些菜少吃；学会如何挑选适合自己的零食。二是培养孩子日常生活的基本能力，通过学习买菜、做饭、清洁等日常家务，培养孩子基本的自理能力，潜移默化地塑造他们平和的性格。三是培养孩子独立处事的能力和独立的人格，让孩子独立完成“做一顿饭”，他需要学会如何买食物、分配资金，还要掌握做饭的工序和技巧。四是培养孩子感恩的心，食育告诉孩子的第一点即：食物是有生命的，它们是用生命来供给我们的生命，如此，孩子会对自然存有敬畏之心，对食物存有感恩之心。五是培养孩子爱的能力，和大自然亲近接触，对食物有感恩之心，其实就是在传递爱的过程，推己及人，孩子对大自然、对整个社会都会以爱拥抱。

“所以食育并非是要培养出厨艺高手或营养专家，而是要教会一个人好好生活的能力。”刘璐总结道。

普及食育迫切且重要

正如刘璐所发现的，随着人们生活水平的提高，儿童青少年群体中的肥胖问题日益明显。2017年发布的《中国儿童肥胖报告》显示，我国7岁以上学龄儿童肥胖人数近3500万人，主要大城市7岁以下的肥胖儿童人数更是超过400万人。

鉴于由儿童青少年肥胖引起的相关疾病越来越多，刘璐指出，“食育的重要性，首先就是普及饮食健康知识，在‘入口’环节，严格筛选健康食物。”

但是随着人们生活节奏不断加快，在快餐和外卖随时能够替代家庭饮食的今天，要想在家庭中重拾食育并非易事。

刘璐发现，现在人们对古道养生普遍缺乏了解，饮食的“仪式感”也在渐渐淡化。

“妈妈在厨房做饭要主动帮厨、分担劳动、学习如何做饭；餐桌上要等长辈先动筷子晚辈才能动；把壶嘴对着人是不礼貌的；吃饭不能吧唧嘴……”说到传统文化中的食育，33岁的王倩立刻想到小时候家长给予的一系列餐桌上的教育。

但是如今的孩子在家庭中已经很少被要求去遵循吃饭的规矩。家住北京的刘女士告诉记者：“我虽然从小便给孩子灌输餐桌上的教育，但孩子进入幼儿园后，以前培养的好习惯很快就在大饭桌上被摒弃了。因为其他孩子都没有这样的习惯。”

所以，“对于这方面的教育，不论是幼儿园、学校还是家庭，都是缺失的，家长没有良好的健康饮食知识基础，也没有科学的信息获取渠道，在教育孩子时，往往会手足无措或出现误导。”刘璐说道。

呼吁立法 给孩子最实际的保护

如今，针对儿童青少年素质教育的开展正逐渐多元化，食育如何以其独特性获得家庭的推崇呢？

“与其他教育的不同之处在于，食育是最贴近生活的教育。”刘璐表示，“每个孩子每天都要接触食物，孩子对食物已有一定基础认知，他们很容易融入食育教育过程中，无论孩子的天分高低，知识深浅，他们都是饱含热情地接受食育教育。”

作为“食育推动计划”志愿者，两年多来，王倩也逐渐领略到食育的魅力。“可以说食育教育才是真正的起跑线和生命质量的风向

标。”在她看来，食育教育应该从夫妻结婚那一刻就开始了，因为“小家庭建立的同时，一个家庭的健康起点就开始了。夫妻的饮食习惯直接影响到孩子。而缺乏食育的孩子，在人格、生活习惯、身体素质、对生活的态度、学习能力等方面都有差异。”

食育推广面临重重阻力。

自2013年以来，“食育推动计划”在发起过程中，最大的阻碍在于民众对食育没根本基础性认知。

刘璐和团队根据多年探索总结出经验，认为在学校进行食育教育是最佳模式。“一种模式是先培养教师，尝试以传统的科普教育介入课堂。第二种模式是与供餐公司合作，由供餐公司提供食育老师，在校内园进行科普教育。第三种模式就是‘田园食育’，把短期的郊区亲子游与农场食育相结合，让孩子在游玩的过程中快乐地学习。”

在这些过程中，一个现实问题是：如果食育进驻校园教育，谁来承担教育责任？“目前我们的基础教育体系中，几乎没有关于饮食健康或营养学的课程设置，也没有相应的师资队伍。”这对刘璐的团队来说是一个新的挑战。

另外，在应试教育的大环境中，如何良性发展食育，使这一素质教育嵌入到学生成长必备的知识储备中，也是学校需要重新思考的问题。

对于这个问题，王倩最希望的是政府能对食育立法，“日本2005年《食育基本法》出台后，建立起由政府引导、学校严格执行、全民共同参与的，有步骤有计划的推动食育发展的体制，这对整个日本国民健康水平的保持和提高发挥了非常重要的作用。”

因此，“如果食育能被纳入法律范畴，学校相关的教育方针、营养师制度、学校供餐制度等就会逐步完善起来，这些都会给孩子最实际的保护。”王倩表示。

（来源：中国妇女报）