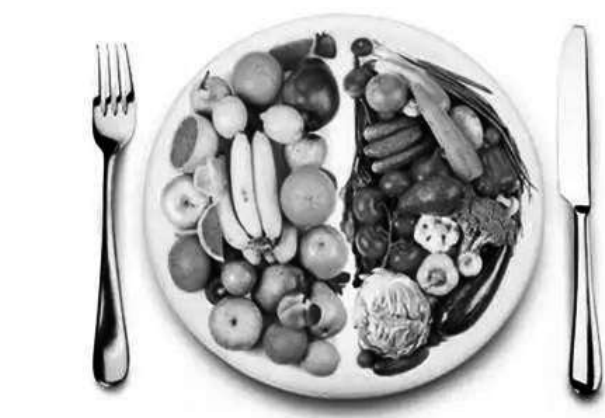


前不久，教育部联合国家卫生健康委员会等四部门印发《营养与健康学校建设指南》，对适应儿童青少年生长发育需要，推动学校营养与健康工作，规范学校营养与健康相关管理行为作出要求。

家庭影响着孩子的饮食习惯与营养健康。今天的餐桌不仅仅关联着孩子明日的健康，也还可以有更多成长的意义。暑期，一家人朝夕相处恰是让孩子养成良好饮食习惯、传递健康饮食观念的好契机。

## 亲教子学，复兴家庭食育

沈立



家庭食育从哪里开始？从教育空间来看，答案其实很简单——从厨房出发。

日本福冈一位身患绝症的妈妈安武千惠，知道自己不久于人世，便在厨房里给年仅5岁的女儿阿花开始了家庭饮食教育。在阿花过5岁生日的时候，她送给女儿一条做早饭的围裙，然后在厨房教她拿起菜刀切菜、洗菜，学习如何做早饭。千惠妈妈后来不幸去世，但是她教会了女儿生命中最重要的技能——做饭，实现了她生前的意愿：“会做饭意味着能活下去，学习可以放在第二位。只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里做什么，都能活下去。”妈妈去世后，年幼的阿花每天早上6点就起床忙碌——洗脸、喂狗、散步、洗手、做酱汤、做早饭、吃早饭……她不仅自己做饭照顾自己，还每天给沉浸在痛苦中的爸爸端上一碗“爱心饭”——安惠、照顾爸爸，让爸爸振作起来——千惠妈妈教阿花做饭的初衷都实现了。

我也是在厨房跟着母亲学会了做饭。在我大学毕业开始踏上工作岗位时，妈妈告诫我以后要学会照顾自己与他人，必须学会做饭。然后，她把我叫到厨房，给我示范如

何做饭与炒菜，以及告诉我关于火候等要领细节。“记住这些，很简单，你自己动手就会了。”从此，我开始对厨房产生兴趣。

在厨房里，子女随父母或其他长辈学做饭，这是中外家庭饮食教育的良好传统，可惜的是，在现代餐饮业、食品工业与便捷的外卖的影响下，没有阳台，有窗户就可以在窗户下面设置这种一米左右的种植箱，就可以开始家庭种植。而在种植的过程中，让孩子参与进来，可以让孩子萌生对自然的敬畏、对食材的尊重。

种鸡如难为无米之炊，要做饭，就得有食材，食材是饮食之本。家庭饮食教育的核心之一在于采购安全而健康的食材。不仅国家在强调食物全程可追溯，很多民众也在尽量缩短土地与餐桌之间的距离，通过农夫市集、社区支持农业、消费者团购等方式从农场或生产者手中直接采购各种食材。我在国外访学的过程中，发现欧盟发达国家的“农夫市集”十分普及，哈佛大学科学中心前面的草坪就是哈佛农夫市集所在地，每个小镇或较大的社区都有自己的农夫市集。我在瑞士的莫尔小镇就逛过当地著名的农夫市集，从鲜花、新鲜蔬菜、水果与面包奶酪，到现场制作的各种美

食与点心，还有各种手作日用品，应有尽有。与过去逛乡镇大的集市一样，一逛就是半天或一天，在这里，远近的农场、农夫或各种生产者都带货赶集，给周边居民带来了新鲜而安全的食材。现在，我国很多乡镇都恢复了集市，而大城市也纷纷建立了自己的有机农夫市集，我自己常去北京三元桥的北京农夫市集购买有机食材。

当然，有条件的家庭，可以自己种植一些蔬菜瓜果。但家庭种植需要一定的空间，比如，在阳台，门前房后的空地或院子，或者在郊区租用都市菜园。甚至没有院子或菜园的家庭，也可以利用有限空间进行种植。美国退休工程师梅尔·巴塞洛缪(Mel Bartholomew)发明的“一米菜园”模式，让人在任何时间、环境与地区进行种菜变成了可能。“一米菜园”主要采用深度15厘米、长1米左右的种植箱，并用网格分割成为四格、九格或十六格，种植者无须踏进种植箱，伸出手臂就进行所有种植动作。家里若没有阳台，有窗户就可以在窗户下面设置这种一米左右的种植箱，就可以开始家庭种植。而在种植的过程中，让孩子参与进来，可以让孩子萌生对自然的敬畏、对食材的尊重。

种植、烹调与进餐是饮食教育三大内容。种植在阳台或院子，烹调在厨房，那么进餐的教育场所就是餐桌。进餐礼仪、珍惜食物、节约粮食、改善亲子关系与传承饮食法则等很多内容都可以围绕餐桌进行，尤其在一些重要的家庭活动中，一家人围绕在配有鲜花与蜡烛的餐桌上，品尝着当季、当地的美食，这些活动本身就是一堂家庭饮食教育的盛宴。

过去几乎家家都在房前屋后种菜，我们拥有家庭饮食教育的优良传统，现在应该继承这种传统，亲教子学，把阳台变为菜园，把厨房变成教室，把餐桌化为课桌，复兴当代家庭食育。

(作者单位：北京师范大学教育学部)

## 厨房有忙碌的身影 家庭有幸福的温度

李娜

吃饭，是每个家庭每天都在发生的事情，可能是过于普通和常见，人们往往会忽略了它的教育意义和文化传承功能。日常琐碎的生活，也是真实的教育场景，我们让孩子体验真实的生活，提高对生活的认识，避免“鸡蛋是冰箱生的，豆腐是在树上”的笑话，也让孩子学会劳动、尊重劳动并热爱劳动。

结合亲历，分享我们家的探索：**把主动权交给孩子，亲子一起准备食材。**许多家长抱怨孩子挑食偏食，而解决孩子挑食偏食的好办法就是把主动权交给孩子。家长要提前和孩子根据膳食宝塔制定好一周或一日食谱，邀请孩子一起去菜市场或超市挑选食材。市场琳琅满目的食材，对孩子来说也是一次视觉和触觉的盛宴，他可以通过看颜色、闻味道、感知软硬度来对比、挑选新鲜健康的食材。同时，家长还可以给孩子普及一些营养知识：每餐都要荤素搭配才能摄取蛋白质、维生素和矿物质；番茄、红辣椒等红色的蔬菜富含番茄红素、辣椒红素；胡萝卜、橙子等橙色的食物富含丰富的胡萝卜素；茄子、紫甘蓝等紫色食物富含花青素（强效抗氧化），这些营养需要科学搭配，才更有利于健康。

**开放厨房，一起制作美食。**厨房是家里的美味实验室，每个孩子从小就对厨房充满好奇。在确保厨房水、电、燃气以及重物尖锐物安全的情况下（这本身也是安全教育），家长多邀请孩子参与厨房的劳作，从帮忙择菜开始，到洗菜（孩子都很乐意，因为可以玩水），再到切菜（刀具使用安全要教育），最后是蒸焖地煎炒等让食材变成美味可口的食物。烹饪是一项重要的生活技能，也是为家人付出的过程，更是体验辛勤劳动的过程，父母对孩子说100遍的“锄禾日当午，汗滴禾下土”，都不如他亲自

花费一两个小时为家人准备一餐来得真切。厨房里有忙碌的身影，家庭就有幸福的温度。

**营造轻松愉快的进餐环境。**布置好餐桌，摆上丰富美味的食物，坐在固定的位置上，随着一句“吃饭啦”，开始了多彩的味觉之旅。和自己最爱的人一起愉快地吃饭，这是世界上最美好的画面。家长切忌在饭桌上批评孩子、大肆谈论孩子学习的问题。

**遵循正确的进餐顺序。**告诉孩子，吃饭先喝汤，垫一垫肚子，增加饱腹感，再吃蔬菜和肉类，最后吃主食。既确保营养均衡，又避免主食吃多营养过剩导致肥胖。现在很多肥胖人，就和儿时不良饮食方式有关。

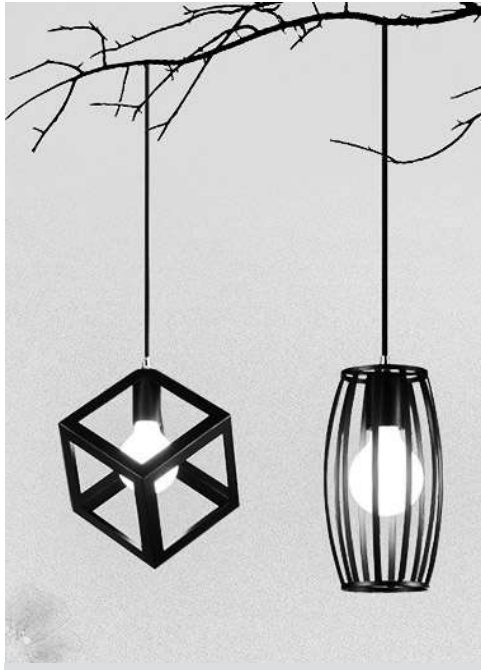
**一起收拾餐桌、打扫厨房。**饭后收拾餐桌，洗碗洗锅、刷锅、扔垃圾等，这是孩子作为家庭的一分子在承担自己的家庭责任，也在无形之中培

养孩子的家庭责任感。

**培养良好的餐桌礼仪。**我国自古就是礼仪之邦，餐桌礼仪是中华民族的传统美德，每个华夏子孙都有义务传承下去。日常生活中必须培养的基本的餐桌礼仪有：长辈先入座、长辈先动筷子；双手给别人递筷子、不用筷子指人、不能将筷子插在饭上；不能拿筷子敲碗、不能用筷子随意挑拨盆中的饭菜；用餐时嘴巴不发出声音，食物在口不要说话；不能对着饭菜咳嗽；用完餐告诉别人“我吃好了，请慢用”等。

民以食为天，让孩子吃得营养，长得健康这件事，是育儿基础中的基础，重点中的重点。做好家庭中的饮食教育，将收获健康、勤劳、感恩、有修养的好孩子。

(作者单位：广州城建职业学院)



# 暑期，聊聊「舌尖上」的教育

## 一日三餐中的教育契机

邓顺香

作为一个客家人，我从小就跟着父母上山下田，割草喂猪，那时每年还放“农忙假”。后来在深圳成家立业，每年带着孩子回老家探亲，于我是回归故里、陪伴家人；于孩子来说，却像是进入了一个全新的世界，他秒变“十万个为什么”：豆腐长在哪里？大米长在哪里？我萌生了一种危机感：这些孩子，离生活的本真越来越远了。教育不只是书本上的知识，而在生活中，特别是饮食中的一日三餐，就蕴藏着很多的教育契机。

### 追根溯源

每天吃着大米，孩子却不知道稻谷长什么样儿，在背着课本上的《悯农》时，更像是一个学习的机器，没有画面感，没有感情。对比自己的成长，我总觉得孩子缺少了什么，于是会特意带着孩子去体验插秧。他顶着烈日，穿着雨鞋，站在没腿肚子的田地里，两手泥巴，弯腰去把秧苗插在田里，有时太深直接淹没了，有时太浅浮起来了，有时用力不对，东倒西歪。浑浊的泥水里，还有各种小虫爬来爬去，不时爬到孩子身上，与孩子嬉戏。在休息时，我跟孩子分享自己小时候插秧的趣事和见闻。

我邀请孩子观察稻子的生长，从小小几株长成茂盛的一大把，长出烟青色的谷穗，看着它变成金灿灿，从干瘪慢慢变得饱满，从横斜逸出到弯腰垂地。折下一根，沉甸甸的，剥开薄薄的表皮，就露出颗粒饱满的大米。

经过这番和稻谷的亲密接触，孩子每天吃饭时，就真的明白了《悯农》的诗句——一米一饭来之不易，不是用钱去买就有的，而是这后面有很多的农民伯伯历经好几个月的辛苦劳作才长出来的。当我让孩子光吃米饭细细咀嚼时，他说是甜甜的味道。他懂得了辛苦和珍惜，明白了坚持，更了解了尊重劳动者的重要性。

### 食物多样

自从成为青少年科普计划的讲师后，学习了很多健康饮食的知识，对于如何避免孩子挑食有了更多的应对

之策。每次备课时，我特意选在孩子空闲时，请他帮我掐时间，来当我的观众，给我提意见。对于我的小心机，孩子并未察觉，每次都听得特别认真。之前我开始根据膳食宝塔给孩子配制一日三餐的饮食时，他特别能够接受，还会自己主动来计算每天自己吃了哪几种食物，主食有哪些，牛奶喝够了没有……主食、蔬菜、水果、肉类、奶类，每样都要有，吃多少，一般早餐吃4-5种食物，每天一共15种，这样孩子每种食物吃得不多，但种类特别丰富，对于吃饭不再是日常任务，而是一种期待。让孩子从小学会如何健康饮食，把健康理念变成成长的一部分，变成自然而然的好习惯。

### 俭以养德

三国·蜀·诸葛亮在《诫子书》中提到“夫君子之行，静以修身，俭以养德”。这就告诉我们节俭有助于养成质朴勤劳的美德，这个古训直到今天仍然适用。

2020年8月11日，习近平总书记作出重要指示强调，坚决制止餐饮浪费行为，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻节约为荣的氛围。自此“光盘行动”就开始在社会上广泛地倡导行动起来，而最重要的阵地，还是在我们的家庭教育和实践中。

现在的孩子没有经历过上世纪吃不饱穿不暖的动荡时代，在他们一出生起，各种物资应有尽有，而父母大多秉持“再苦不能苦孩子”的理念，在物质上更是对孩子予取予求。而这种过犹不及的供应，恰恰容易养成孩子铺张浪费的不良习惯。

无论在家里做饭，还是去外面点餐，少点一些，每次都要做到“光盘行动”，是对孩子最好的教育。尽管我们的生活很富足，温饱不愁，但全球尚有1亿多的人口生活在饥饿之中。

在日常饮食中，寻找教育契机，让孩子拥有更高的眼界，塑造他们的价值观，也是教育中不可缺少的一部分。

(作者单位：深圳市罗湖区家庭教育指导服务中心)

## 家庭食育 分层实施更有效

周世恩

在智育、德育、体育广受关注的今天，“食育”的重要性也不容忽视。中国工程院院士孙宝国曾对“食育”进行这样的解读：应该通过“食”，对儿童和青少年进行相关的科学知识和传统文化教育，借此提高中小学生的知识水平，形成健康的饮食习惯，在面对食品安全信息辨识及食品消费等问题时，更加客观、理性，从而，增强对中国传统饮食文化的热爱和文化自信。

家庭是“食”的主要场所，也是进行食育实施的主要阵地。家庭进行食育，应该根据孩子年龄特点、心理特征、认知规律，来确定食育目标，从而分层次、循序渐进，这样，才能“因材施教”“有的放矢”，从而有效地达成家庭食育的育人效果。

**婴幼儿阶段（0-6岁）：认识食物种类，养成规律的就餐习惯、用餐卫生习惯、均衡饮食习惯。**这一阶段的食育重点，应着重于习惯养成和意识培养上。让孩子营养均衡饮食、养成定时饮食的习惯，是0-3岁年龄段孩子的重要任务。3-6岁，让孩子初步认识各种食物、学会基本饮食礼仪、树立节约粮食的意识、养成个人饮食卫生习惯……此年龄段食育的重点，应停留在养成个人饮食习惯的培养上，譬如：了解保护牙齿和正确咀嚼的知识；知道偏食、挑食对健康的影响；养成良好的饮水、饮食习惯；初步了解营养与食品安全对个人健康的重要性；初步树立营养健康意识与食品安全意识；初步养成细嚼慢咽和多吃蔬菜水果的习惯等。

**儿童阶段（6-12岁）：了解食品诞生过程，树立朴素的劳动意识、勤俭节约意识、环保意识。**这一阶段的孩子，步入小学阶段，初步识字断文，认识世界，有了自己的思考和见解。此阶段的食育重点，应放在知识

拓展和品性塑造上。让孩子了解食物种植、生长、收获、制作的过程；了解食物与土地、阳光、空气、水、季节、天气等自然环境息息相关；认识不同食物营养成分不同、微量元素含量不同；认识到环境保护对于食物的重要性……在品性塑造上，应让孩子树立节约粮食的意识，培养孩子对劳动人民的同情心，了解丰富的饮食文化与餐桌礼仪，培养孩子环境保护的意识、习惯。

**青少年阶段（12-18岁）：学会餐食的制作，培养独立的生活能力、家庭责任感、社会价值观。**这一阶段的孩子，人格相对独立，知识相对丰富，能力正在形成，家庭意识和社会责任感正在形成。此阶段的食育目标，应放在能力形成和价值观培养上。应让孩子“进得了厨房、出得了厅堂”，学会一日“三餐”的制作，培养独立生活能力，提升劳动的技能。制作食物时，应培养孩子对自己对家人的责任心与爱心；认识食物的食育重点，会区分健康食品 and 有害食品，树立饮食安全的公共伦理价值观；在享用食物时，懂得感恩珍惜，也同时自觉抵制食用野生动物的危害，树立人与自然和谐共处的生态文明意识；分享食物时，懂得分享是一种快乐，培养孩子的同情心、社会爱心。

食育，是要培养孩子成为拥有保持身心健康人格完整的人，是要培养具有追求人与自然和谐，追求热爱自然情怀，具有生态文明思想的人，是要培养崇尚劳动、尊重劳动、勤俭节约、热爱家庭、奉献社会的人。所以，家长要利用好暑假的时间，让孩子走进厨房增长本领，使孩子们从一粒米的来与去中，一顿饭的做与食中，一杯茶的礼与让中，一颗果的生与长中，成为一个完整的人、幸福的人。

(作者单位：广州市白云区培英实验学校小学部)