

■ 学前教育理论

我国幼儿食育必要性及其促进策略

王 瑜, 黄程佳

(重庆第二师范学院学前教育学院, 重庆 400065)

摘 要: 食育是饮食行为教育, 是对孩子进行包括饮食观念、膳食营养知识和饮食卫生安全等一系列营养学的教育。食育的开展是一项利国利民, 值得大力推广的事情。食育应当成为全民的教育, 且越早开始越好。目前我国食育还处于萌芽阶段, 幼儿食育的推进更是任重而道远, 需要幼儿园、家庭、政府、社区乃至全社会的共同参与。

关键词: 食育; 饮食行为; 幼儿教育

中图分类号: G610

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)04-0015-05

PDF 获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx> **doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.04.004

The Necessity and Promotion Strategy of Dietetic Education among Young children

WANG Yu, HUANG Cheng-jia

(College of Preschool Education, Chongqing University of Education, Chongqing 400065, China)

Abstract: Dietetic education focus on the education of children's eating behavior, including diet idea, diet nutritional knowledge and dietetic hygienic security knowledge. Dietetic education benefits the nation and the people and is worth promoting. Dietetic education should be a carried out all through the nation, and its better to be started soon. At present, dietetic education in our country is still in its beginning stage, and its popularity requires the joint efforts of kindergartens, families, government, community and even the whole people.

Key words: dietetic education; eating behavior; early childhood education

一、食育的概念

“食育”一词从被提出到现在,其内容和意义一直在不断丰富和拓展之中,各国对于其定义并没有形成准确统一的说法。“食育”由日本学者最早提出,但还没有准确定义。2000年日本《基础知识》中解释为使孩子们具有选择食物能力的教育,后也解释为培养孩子们味觉的教育,直到2005年《食育基本法》^[1]中规定:食育乃生存之本,更是智育、德育和体育的基础;并指出食育需通过多种途径,使接受食育的人获得有关“食”的知识和选择“食”的能力,培养出能够过健康食生活的人。在我国,“食育”一词直到近十几年才由中国农业大学教授李里特提出,

认为食育是良好饮食行为习惯的培养教育^[2],也有学者在参考日本论著或对日本食育概念做出拓展性解释后提出,食育是饮食行为教育,是对孩子进行包括饮食观念、膳食营养知识和饮食卫生安全等一系列营养学的教育^[3],或者以科学的营养知识、适合本国国情的先进文化,通过各种形式,让国民养成良好的饮食习惯^[4-5]。

二、幼儿食育的必要性

(一)我国儿童营养状况及饮食行为现状不容乐观

众所周知,营养是身心健康的物质基础,幼儿的

营养状况不仅影响其儿童期的生长发育状况,还对其成年后健康产生深远的影响。随着我国经济发展,生活条件改善,尽管由于物质条件匮乏所带来的儿童营养不良等问题逐渐改善,但其他儿童营养问题,如能量过剩、嗜食垃圾食品、饮食行为不良等问题却日趋突出,在某些方面甚至令人堪忧。《全国学龄儿童青少年营养与健康状况调查》结果显示:学前儿童不良饮食行为习惯如挑食、偏食、嗜食垃圾食物等,普遍存在。城市与农村儿童营养状况出现明显的两极分化态势,即城市儿童膳食结构以高脂高能量,低蔬菜水果为特点,导致肥胖儿童逐渐增多;农村儿童表现为奶制品及诸多微量元素摄入不足为特点,仍然存在营养不良等问题。也有调查指出一半以上3—8岁儿童出现偏食挑食、营养不均等问题。由此可见,我国儿童营养状况和饮食行为不容乐观,亟需有效的措施予以改善。这些问题的出现正是我国国民营养素质及食品科学常识匮乏,大众饮食健康教育严重缺失的有力佐证。

(二) 幼儿食育是提高我国国民健康素质的重要途径

学前期是味觉形成的敏感期和饮食行为习惯养成的关键期。七岁以后,人的饮食习惯及饮食好恶基本形成,很难改变。因此,在学前期养成好的饮食行为习惯不仅可改善和促进其当前的营养状况,且有助于其成年后保持健康饮食行为方式,减少因饮食不良带来的慢性病,从而对其一生的健康产生重要而深远的影响。相关研究表明^[6],幼儿健康饮食行为的养成不仅关系到幼儿身体健康,而且还关系到其性格和态度的形成。美国一个研究指出,一个人在幼年时期接受的食物种类越多,其成年后性格的包容度就越大。因此平衡膳食的益处已不仅局限于促进幼儿的生长发育而有着更为广泛和深刻的意义。此外,做好幼儿食育亦是减少由饮食不良带来的医疗支出的重要举措。目前我国的疾病构成发生重大变化,即由之前的急性传染性疾病为主变为慢性非传染性疾病为主,而不少慢性病的发生正与饮食相关。良好的饮食习惯可以减少60%~70%的慢性病发病率,为国家节约两百亿医疗支出^[7]。因此,幼儿食育的开展不仅是改善当下儿童营养状况和促进儿童健康成长的重要举措,更是提高我国国民

民未来健康素质,减轻国家医疗支出的可持续发展途径。

日本是国际上最早开展食育的国家,其食育的发展也处于世界领先水平。二战后,日本由于采取一系列促进食育的措施,使日本居民营养状况持续改善,居民平均寿命远高于我国,膳食结构相对于我国亦更合理^[8]。调查发现^[9],日本7~17岁学生的体质健康水平高于我国学生。而日本在居民营养及健康状况改善方面取得的成效,无疑是其食育开展效果的有力印证。因此,我国应该通过各种方法和途径提升国民营养健康状况,养成良好的饮食习惯及健康生活方式,而这个阶段应从学前期开始,且越早越好。

(三) 我国幼儿食育的开展尚不能满足真正需求

尽管我国部分经济发达地区政府已经开始重视食育的开展,部分机构及地方政府已经意识到食育的重要性并走出可喜的一步。《中国儿童青少年零食消费指南》的出台即表明相关部门已经认识到幼儿及青少年食育的重要性^[4]。浙江绍兴市已将“食育”课纳入中小学教学的基本内容。上海亦是我国率先开展食育工作的城市,他们通过对四千名中小學生进行的食育相关知识知晓率调查显示,超过半数的学生得分不及格,并提出食育教育势在必行。河南、河北等地区已有幼儿园建立了儿童食育工坊,并将此项成果在当地幼儿园进行宣传推广。2012~2015年首都保健医学会发起的“食育”推动计划公益项目,在全国各地开展了1708场公益讲座,并在全国多地全面开展儿童食育活动。相关机构的努力虽然为我国食育的推广和开展奠定了一定的基础。但我国人口众多,贫富差距大,经济发展不平衡;加之国家没有相关立法,相关职能部门在食育的支持力度上参差不齐,甚至根本毫无举措,这导致我国“食育”的真正“需求”无法得到满足。由此可见,在我国开展食育理论研究和实践推广非常迫切。食育应当成为全民的教育,而这种教育越早越好,最好从婴幼儿时期就开始,内容也应从饮食教育延伸到以“食”为基础的艺术想象力和人生观培养上。

三、我国幼儿食育的促进策略

(一) 借鉴国外优秀幼儿食育经验

目前我国的食育还处于萌芽阶段,无论是理论

研究还是实践探索都只能找到较少的文献资料,甚至在营养学、食品卫生学、教育学等相关领域许多学者还未过多接触“食育”这一概念,因此借鉴和学习国外的成熟理论和实践经验是促进我国幼儿食育的重要途径。

日本提出食育是并列于德、智、体的基本教育,并专门立法(《食育基本法》)将其作为一项国民运动在全国范围进行普及推广。1960年后,美国政府逐渐重视营养与健康,并陆续发表“美国食事目标”“美国人的饮食生活指针”等。意大利则是在“保护、教育、支持”的理念上以“慢食”运动为基础进行食育理念推广,到2013年此项运动已得到国际上150个国家支持,并运营。而法国的食育则是以1990年“味觉的一周”运动作为启动的标志,这一运动不仅促进了地方与“食”相关的生产和消费,还通过食育形成了综合性地域饮食活动。这表明从很早开始许多发达国家已在以不同的形式推进食育,并取得成效。我国食育的开展可通过学术交流、访问考察、专家指导、一对一或一对多帮扶等多种方式借鉴和学习国外的先进经验和实践方法。在国外幼儿食育经验基础上去糟取精,探索适合本国国情的食育推广途径。这些国家食育的成功推广有一个共同且重要的原因在于其政府的高度重视,这是我国最值得学习和借鉴之处。尽管我国的食育还处于起步阶段,但随着社会进步、经济的发展及国家对国民健康的重视,我国的食育,尤其是幼儿食育必将受到越来越多的重视。食育工作要长久、切实地开展和推进,需要包括学校、家庭、社区、政府等在内的社会各方面力量共同努力和参与^[10]。

(二)推进幼儿食育立法,明确政府职责

食育工作要在国家范围内持之以恒、长久不懈的推进,国家和政府必须在其中发挥强有力的主导作用。日本的食育之所以成功,很大原因在于其政府在食育的推动上起着主导作用,从国家到社区到学校再到家庭,日本食育实施的每个关节都有法可依。而在日本《食育基本法》出台之前,由于各级政府和部门的食育政策不一致,也时常产生争论和矛盾,其食育的推广及成效也因此受阻,这也充分说明了食育的立法在食育推广和落实中的重要性。而美国食育的推进依然是有法可依,其从1946年已开始

制定营养法规,先后颁布和修订了儿童食育相关法规《学生午餐法》、《学生早餐法》、《儿童营养法》等营养法^[11]。我国至今还没有一项专门用于营养改善的法律法规,这导致我国在国民营养改善、增进人群健康、尤其是儿童食育方面难以获得法律保障。因此,我国幼儿食育的有效开展,迫切需要党中央和各级政府主导和推进食育工作的立法,并出台相关的配套法规。各级政府更应加强其推广幼儿食育的职能,形成政府引导,相关职能部门和机构牵头,全民参与的食育推进模式。比如起草幼儿食育和幼儿营养相关条例、扶持幼儿食育相关产业等,将幼儿食育工作纳入法制轨道。把幼儿食育工作的落实和推进纳入政府整体规划中,在幼儿园配备营养师或对相关人员进行食育培训,将食育师资纳入国家编制中。并将幼儿食育工作的推进和落实纳入学校、社区、相关企事业单位的考核系统中。制定适合各年龄段人群的规范化教材和读物,让食育课程从幼儿园开始就走进课堂,着力开展幼儿食育的相关研究等;总之,幼儿食育工作的推进应进一步适应“依法治国”基本方略的要求,出台相应的强制性措施和法规,将规范的幼儿食育工作逐步纳入制度化、法制化建设进程中,努力构建幼儿食育工作的长效机制。

(三)加强幼儿教师食育能力培养

食育教育在幼儿园的有效开展,有赖于一批具有科学的食育理念和食育教育方法的高素质幼儿教师。国内为数不多的调查显示,目前幼教人员的营养健康知识匮乏^[12],笔者在2014年进行的一项样本量为500的幼教人员营养知识调查显示,一半营养知识题项得分率在50%以下,最高题项得分率也仅为80%。令人稍感欣慰的是几项调查显示,幼教人员对营养知识的学习意愿强烈,并认为应该对幼儿进行营养健康教育,且参与意愿强烈。解决幼儿教师营养及食育知识供需矛盾的根本途径是食育课程要进入课堂,此“课堂”不仅指幼儿园的课堂,更应进入幼儿教师的课堂。

首先,各类学校的学前教育专业应开设专门的幼儿营养和食育教育相关的课程,同时将食育理念和食育方法融入幼儿园课程、五大领域教学法、游戏和环境创设等核心课程中,以培养师范生食育课程设计、环境创设与活动组织的能力。通过开展饮食

制作、食材创意比赛、食物模型制作、饮食环境和文化建设等活动,丰富师范生对食育的体验和理解,实现师范生自身的食育体验与幼儿园食育教育的自然对接。其次,加强幼儿教师食育能力的职后培训。政府和相关学校应通过学术研究、专题讲座、专职培训、园本教研等形式大力组织和实施幼儿教师的职后食育教育能力培训。向在职幼儿园教师传递食育的基本理念和营养健康知识,通过专家实地指导、相互观摩讨论等形式实质性地提升幼儿园教师的食育教育能力。幼儿园食育的内容也应从培养儿童健康的饮食习惯及教授食品营养常识,拓展到教授健康的烹饪知识、进行食物教育和惜食教育、增强与“食”相关的环保意识、培养与“食”相关的艺术想象力和健康观等多个相关领域,通过丰富与“食”相关的实践及体验、营造良好的饮食环境、弘扬我国传统食文化等综合手段,起到保障儿童的身体健康、培养健康饮食行为和意识、弘扬我国传统膳食文化的作用。总之,立足于培养一批崇尚食育理念、有志于推广食育且具有相关专业知识和能力的教师是促进幼儿食育教育的必要途径。应通过开展幼儿教师职前教育和职后培养来实现这一目标。

(四)构建幼儿园食育课程体系

幼儿的学习具有综合性,可以食育为主题,将食育教育的内容与其他领域的内容进行融合,有助于幼儿获得完整的早期学习经验。目前在我国城市地区,很多幼儿园已经比较重视在日常生活中对幼儿进行营养知识和餐桌礼仪的教育,一些幼儿园还开展了以食物或饮食行为等为主题的特色活动,但这并不能涵盖食育的全部内容,也没有体现出食育的精髓要义。在幼儿园有效的开展食育教育,必须将食育课程体系纳入幼儿园日常教学中,其中建构一套系统、专业的课程体系是必要的保证。食育课程的设计和开展首先要立足于幼儿对“食”的知识、情感和行为三个方面,帮助幼儿对饮食形成正确的认识,情感上喜爱有利于人体健康的食物,并养成良好的饮食行为习惯。其次,围绕这些目标,幼儿园可以开展食品常识、营养与健康知识、烹饪知识、食农教育、艺术想象力、饮食文化、科学饮食习惯等多种主题的活动。比如,食物教育中,幼儿在学习食物的生长过程和营养价值等知识的同时,也是幼儿进行科

学探索的过程;幼儿学习食物的搭配和烹饪方法的同时,也能让幼儿获得艺术审美和动手操作方面的经验。再次,幼儿园食育活动的开展和组织应考虑儿童的年龄特点,采用多样化的教育方式循序渐进地对幼儿进行食育教育。比如,通过故事、动画片的形式帮助幼儿学习食物的营养价值和营养知识,通过游戏、观察、操作等方式引导幼儿积累关于食物外形、种类、生长过程的感性经验,通过示范、亲身体验、日常渗透等方式养成良好的饮食行为习惯、学习餐桌礼仪和传统饮食文化。通过环境创设在幼儿园的各个角落渗透食育的元素,营造出轻松、愉快、优美的进餐环境。因此,幼儿园建构食育课程体系,应注重食育内容本身与幼儿经验结构的整合,充分挖掘食育教育的潜在价值,将幼儿的兴趣、需要与食物相关的知识和经验结合起来。

(五)强化家庭食育

从母乳喂养开始,儿童就与食物发生着各种联系,而家庭是孩子接触食物的第一场所。幼儿对食物的认知、饮食的偏好、饮食行为习惯等在很大程度上受到父母或者家庭看护人的影响。婴幼儿期家长不科学的喂养方式也是幼儿乃至成年后不良饮食行为形成的原因。因此家庭食育是幼儿食育的第一场所,也是最重要的场所。日本的“食育基本法”要求父母及其他监护人,必须认识到家庭在食育上的重大作用,且必须积极致力于推进与儿童食育相关的活动^[13]。调查显示^[14-15],我国幼儿家长虽然普遍重视幼儿饮食问题,但存在一定的认识及教育方式的误区。顾荣芳^[16]等的研究表明,幼儿家长在幼儿饮食教育观念及教育行为方面存在诸多的问题。家庭对儿童饮食行为的塑造有着特殊的、重要的意义。因此,幼儿家长应当知悉食育的理念,提高食育技巧,构建健康的家庭饮食环境。

家庭食育教育至少应包括四大方面:第一,营养知识和饮食健康知识的传授。幼儿家长应有意识的以孩子能够接受的方式和语言向孩子讲解食物的来源、属性、生长过程、营养构成及饮食健康知识等。比如牛奶可以使小朋友长得更高,胡萝卜可以保护我们的眼睛等;第二,学习科学的喂养知识,培养良好的饮食行为。婴儿时期辅食添加时间和方式不合理,1岁以前婴儿饮食过多的放调味品;幼儿饮食成

人化,三餐不定时定量,零食摄入过多,食品品种单一等不科学的喂养方式都是养成儿童形成不良饮食嗜好和行为的原因。科学合理的饮食行为对幼儿当下及远期健康有着深远的影响,并且研究表明,幼儿时期形成的饮食习惯往往不易改变,因此家长应重视自身科学喂养知识的学习。家长应重视和引导幼儿时期良好饮食习惯的形成,并及时严格纠正幼儿的不良习惯,为其一生的健康打下良好的基础。比如有意识的让孩子尝试各种味道的食物,避免挑食偏食;一日三餐注重食物的色、香、味、形,引导孩子参与到食物的制备过程中,以各种温和而有效的方式引导幼儿对食物产生兴趣,定时定点供应三餐,培养孩子不吃非健康零食的习惯等,在潜移默化中养成好的习惯和进食规律。第三,基于饮食活动中折射出的各方面进行相应的教育和引导。饮食活动是幼儿一日活动中重要且必不可少的部分,其中往往能折射出一些关乎饮食以外的其他教育侧面,比如饮食活动中折射出的环保问题、惜食问题、饮食文化问题、食品科学问题以及艺术想象力培养等问题。这些方面都是组成幼儿食育内容的重要方面。家长应善于发现蕴含在幼儿饮食活动中的教育侧面,适时合理的进行引导和教育,使家庭食育在无形中发挥其重要的作用。第四,家长应以身作则,树立榜样。绝大部分幼儿的饮食为家庭饮食,与父母及其他长辈一起进餐的机会最多。一旦父母及长辈有挑食偏食,吃饭注意力不集中,经常光顾路边摊,饮料当水,三餐不定时,不吃早餐等不良行为,幼儿难免在“耳濡目染”中养成饮食恶习。因此,父母应及时改正自身,做好“身教”。

六、结语

幼儿食育的开展有赖于学校、家庭、政府、社区乃至全社会的共同参与。党的十八届五中全会审议通过《关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》,从维护全民健康和实现长远发展出发,提出“推进健康中国建设”的新目标,对更好地满足人民群众的健康新期盼做出制度性安排,凸显了党和国家对保护国民健康的高度重视和坚定决心。

在国家积极推动健康产业的大背景下,食育工作有望迎接历史新机遇,并有大有可为的新天地。

[参考文献]

- [1] 施用海. 关于日本的食育[J]. 中国食物与营养, 2007(10): 4—6.
- [2] 李里特. 关注教育的重要领域——食育[J]. 北京观察, 2006(5): 58—61.
- [3] 林振华, 刘红. 日本食育的内容与特征[J]. 徐特立研究(长沙师范专科学校学报), 2008(3): 40—41+80.
- [4] 钱海. 感受日本的“食育”[J]. 中华家教, 2005(6): 43.
- [5] 刘鹏. 中国古代食育思想述论[D]. 杭州: 浙江工商大学, 2012.
- [6] 顾荣芳. 舌尖上的大学问——幼儿饮食行为特点与改进策略[J]. 幼儿教育, 2013(26): 4—7.
- [7] 刘春光. 食育教育功在千秋[EB/OL]. (2011-04-05) [2013-05-30]. <http://blog.sina.com.cn/neotea.html>.
- [8] 张瑞, 李淑杏, 陈长香, 等. 城乡老年人对基层卫生服务利用与否的影响因素分析[J]. 河北医药, 2014(19): 3002—3004.
- [9] 周爱光, 陆作生. 中日学生体质健康状况的比较及其启示[J]. 体育学刊, 2008(9): 1—7.
- [10] 方慧. 关于加强推进我国未成年人“食育”工作的一些思考[J]. 上海青年管理干部学院学报, 2007(4): 40—42.
- [11] 赵海红. 我国国民食育状况调查与提高的研究[D]. 天津: 天津商业大学, 2012.
- [12] 芮溧, 曾果, 刘光丽, 徐丹琪, 宋瑜. 成都市幼教人员营养 KAP 现状[J]. 中国学校卫生, 2005(8): 632—633.
- [13] 赵东玲. 日本儿童食育教育现状论析[J]. 黑河学院学报, 2014(2): 76—78.
- [14] 万钊. 家庭幼儿饮食行为教育的调查与分析[J]. 学前教育研究, 1995(4): 30—31.
- [15] 崔美欣, 赵伟明, 王秀萍. 婴幼儿家长营养知识及喂养状况的调查[J]. 宁夏医科大学学报, 2011(11): 1087—1089.
- [16] 顾荣芳, 高健. 家长的幼儿饮食营养教育观念与行为[J]. 学前教育研究, 2014(9): 38—44.

[学术编辑 赵大洲]

[责任编辑 张雁影]