

中国儿童少年营养与健康报告 2014

倡导学生食育

圆梦中国少年



中国学生营养与健康促进会 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

中国儿童少年营养与健康系列报告

2006年 中国学龄儿童少年营养与健康状况调查报告

2007年 中国不同家庭收入学龄儿童少年营养与健康状况报告

2008年 关注西部地区儿童营养与健康 促进社会和谐发展

2009年 专注儿童肥胖 远离慢性疾病

2010年 适时营养干预 弥合健康差距

2011年 培养健康饮食行为 促进儿童健康成长

2012年 改善农村学生营养 共同托起民族未来

2013年 加强学校食堂建设 打破营养改善瓶颈

2014年 倡导学生食育 圆梦中国少年

编委会

名誉主编：朱宝铎 中国学生营养与健康促进会 会长

廖文科 教育部体育卫生与艺术教育司 巡视员

刘开泰 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副书记

主 编：马冠生 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副所长 研究员
中国学生营养与健康促进会 副秘书长

陈永祥 中国学生营养与健康促进会 常务副会长兼秘书长

副主编：刘爱玲 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 研究员

胡小琪 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 研究员

孟文瑞 中国学生营养与健康促进会 副秘书长兼办公室主任

编 委：张 芯 教育部体育卫生与艺术教育司卫生处 处长

朱 英 国家体育总局青少年体育司发展指导处 处长

丁彩翠 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 助理研究员

宋 超 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 助理研究员

姚业成 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 研究实习员

张 倩 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副研究员

袁 帆 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 研究实习员

赵 静 中国学生营养与健康促进会 项目部主任

前言

少年强则国强。儿童少年是祖国的未来、民族的希望，他们的身心健康关系着中华民族整体素质的提升和国家的长远发展。如何将儿童少年培养成自主、独立、创新、团结他人、有责任感、爱国爱家的人，是国家教育的追求所在，“中华民族伟大复兴梦想的实现，依靠的是当今少年未来的成功”。

“食育”通过饮食教育及渗透到其中的德智体美劳等方面的教育，使儿童少年拥有健康的身体和心理、健全的人格以及适应社会所需的技能。食育是生存之本、教育之本，是“少年强”的根本保障。为此，编委会在大量的调查研究和文献检索的基础上，撰写了本报告，以期推动我国食育的开展，全面提高我国儿童少年的综合素质。

本报告通过介绍食育的内涵以及我国悠久的食育历史，阐述了食育与德智体美劳五育的关系，指出“食育是生存之本，是教育之本”。随后，报告用数据和实例剖析了我国“学生食育、迫在眉睫”的原因，指出学生和家长营养素养较低，学校食育缺位，社会上营养信息混乱，从而使得中小學生普遍存在不健康饮食行为，导致营养缺乏挑战依然严峻的同时，营养相关慢性病不断蔓延；此外，还面临着饮食礼仪逐渐消失、食物浪费严重、传统饮食文化面临危机等问题。报告还介绍了世界其他国家开展食育取得的成果，以期对我国食育的开展有所启发。最后，呼吁国家政府部门、学校、家庭、社区，再到媒体、企业，乃至全体公民都应各司其责，共同行动，形成合力，全面推动我国学生的食育工作，为实现中国梦而努力。

目 录

第一部分 食育内涵丰富 重在素质培养	1
一、食育的内涵	1
二、食育是生存之本	2
三、食育在我国源远流长	3
第二部分 学生食育 迫在眉睫	8
一、人群营养素养低	8
二、学校食育缺位	10
三、营养信息混乱	12
四、不健康饮食行为普遍	13
五、营养相关疾病蔓延	14
六、食物浪费严重	14
七、饮食礼仪逐渐消失	15
八、“四体不勤、五谷不分”者越来越多	15
九、传统饮食文化面临危机	16
第三部分 国外食育精彩纷呈 国内食育方兴未艾	17
一、他山之石，可以攻玉	17
二、我国食育方兴未艾，星火未成燎原之势	22

目 录

第四部分 形成合力 推动食育	25
一、政府主导 顶层设计	25
二、家庭总动员 食育第一站	26
三、学校抓落实 食育全方位	29
四、社区多参与 构建好环境	31
五、企业食育 责无旁贷	31
六、媒体宣传 科学公益	32
七、全民参与 营造氛围	32



第一部分 食育内涵丰富 重在素质培养

“食育”是指饮食教育以及通过饮食相关过程进行的各方面教育，其目的不仅仅是促进儿童少年的健康，还促进他们德智体美劳等全面发展，培养他们保持健康的能力、日常生活能力、独立处事能力、爱的能力等。

“食育”不是舶来品，在我国源远流长。《黄帝内经》、《论语》、《礼记》以及许多诗句和谚语等都有关于饮食行为、膳食搭配、食品安全、珍惜粮食和节俭、饮食礼仪等的描述，中华民族的饮食文化更是博大精深。

一、食育的内涵

“食育”一词，最早由日本专家石冢左玄在其著作《食物养生法》中提出，指出“体育智育才育即是食育”。食育包括两方面的含义：

一是饮食教育：指通过各种各样的活动来促进人们学习与食相关的知识，养成有关食的正确判断能力，使其能够实践健全的饮食生活，从而实现健康的目的。

二是通过饮食开展教育：即通过饮食相关过程进行的德智体美劳等各方面教育，从而培养健全的人格和丰富的人性。

食育的内容包括：

- 普及饮食的基本营养和安全知识，培养健康的饮食行为；
- 传承传统的饮食文化；
- 培养与自然环境协调的意识，感恩大自然提供我们食物；
- 培养日常生活的基本技能，如选购、做饭、清扫等；
- 培养健全的人格和爱心；
- 培养解决问题的能力以及时间统筹和理财规划的观念；
- 培养艺术想象力和创造力。



食育的目的，不是培养厨艺高手，也不是培养营养专家，而是让每个人都学会：

- 保持健康的能力——懂得如何辨别营养/健康食品以及如何做到合理膳食、拥有健康的饮食行为。
- 日常生活的基本能力——学会选购、做菜、做饭、清扫等基本技能，以及与人相处的基本礼仪等。
- 独立处事的能力——自己能够统筹时间，规划做事，甚至具有理财规划的观念。
- 感恩的能力——懂得感恩大自然的赐予，感恩劳动者的付出。
- 爱的能力——懂得珍爱自己、家人和朋友，懂得热爱社会和国家，懂得爱大自然。

二、食育是生存之本

拥有健康，才能生存、才能孝敬父母、才能养育后代、才能家庭事业双丰收、才能实现自我价值。而食育可以通过饮食教育及渗透到其中的德智体美劳等教育，使孩子拥有健康的身体和心理、健全的人格以及适应社会所需的技能。

健康是指身体、心理和社会适应三个方面完全良好的一种状态，而不仅仅是疾病或羸弱的消除。（世界卫生组织）。

（一）食育教给孩子生存之道

食育能使孩子们获得正确的膳食营养和食品安全知识，树立正确的饮食观念，培养健康的饮食行为，促进他们现时的健康；同时，儿童时期形成的饮食行为会持续到成年期，从而影响他们一生的健康。另外，食育培养了孩子基本的生活技能，使他们拥有独立的生活自理能力，能够照顾好自己、拥有良好的家庭和人际关系，能够立足于社会。因此，食育是生存之本。

（二）食育是德智体美劳五育的基础

食育是教育之本，食育过程中包含着德智体美劳五育，与德智体美劳相互穿插、互相促进。

德育：传授饭桌上的一些礼节，如长辈不动筷子，晚辈就不能动（尊老）；吃饭只能夹自己这边的，不能在盘子里翻来翻去等；通过食育体验，认识到父母的辛苦和爱心；通过亲自参与劳动，懂得尊重他人的劳动果实；通过认识大自然为人





类提供的丰富食物，懂得感恩和爱护大自然。

智育：通过做饭、备菜等学会统筹安排时间；通过购买食物学会计算；通过观察食物，了解大自然的奥秘；五彩的食物是作文思路的源泉，如食育能让孩子真正体会“藕断丝连”之类的词句；而像削皮、搅拌等实践操作过程，又能锻炼孩子的协调等能力，使头脑更发达。

体育：走入田间，让孩子体验耕种、除草/虫、采摘、收割等，既培养了他们对农作物的认识，又锻炼了身体，还能让孩子接受阳光照射，促进皮肤合成维生素D，使他们茁壮成长。

美育：搭配和制作食物能培养孩子的艺术想象力。对每一种饮食都做极为丰富的艺术联想可以引发儿童的兴趣。比如，用不同颜色的蔬菜可以尝试拼接、制作不同的造型、图案；锅碗瓢盆的声音也可以成为一首美妙的协奏曲。

劳育：吃饭时，无论是山珍海味还是粗茶淡饭，都不忘“粒粒皆辛苦”的教育。让孩子知道庄稼的春种秋收，每一粒粮食都是老百姓出力流汗、辛勤劳动得来的。除了传统教育外，还可以让孩子参加食物的制作，亲身体会“有付出才有收获”。

- 安全教育：教孩子如何安全用火、安全用煤气、安全用电、安全用刀具等。

- 理财的概念：购物时，教他们看价格标签；让他们去结账，学会用金钱去交换物品。让孩子进行购物比较，知道怎样用有限的钱购买更多的健康食品。比如，买一大袋薯片和一袋方便面的钱，能买多少健康食品，如苹果、香蕉、土豆、胡萝卜等。

小学四年级的一道时间统筹题：

洗米2分钟，刷锅1分钟，煮饭20分钟，洗菜3分钟，切菜1分钟，炒菜5分钟。如何在最短的时间完成这些？

如果不知道怎么做饭，怎么能做对这道题呢？



小学生自做的面包小汽车

三、食育在我国源远流长

“食育”不是舶来品，在我国源远流长，自古以来就有许多关于饮食的谚语、诗句、文章，以及由饮食引申出来的为人处世的道理及饮食与国泰民安、文学艺术、人生境界的关系等。



(一) 朴素的饮食原则

1. 膳食搭配

早在2400多年前《黄帝内经·素问》中就已有“五谷为养，五果为助，五畜为益”的膳食配伍原则，上述平衡饮食的内容古而不老，与今天的膳食指南异曲同工。

《黄帝内经·素问》
五谷为养
五果为助
五畜为益
五菜为充
……

2. 健康饮食行为

自古就有许多关于健康饮食行为的谚语俗句：

- 食不过饱，饮不过量。
- 量腹而受，量身而衣。
- 节食却病，寡欲延年。
- 吃饭少一口，饭后走一走，不活一百岁，也活九十九。

3. 食品安全

如《论语·乡党第十》中在讲祭祀时食物加工、食用的一些礼节时，提到了许多食品安全注意问题：饭食变质、色泽异样、气味不正常、没做熟、来源不明、祭食放置3天后等情况都不能吃。另外，它也强调了食用动物性食物不能过量、不能喝醉、不吃太多等膳食原则。

《论语·乡党第十》：“食不厌精，脍(kuài)不厌细。食饐(yì)而餲(hé)，鱼馁(něi)而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪(rèn)，不食。不时，不食。……肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。……祭肉，不出三日。出三日，不食之矣。”

(二) 珍惜粮食和节俭的社会公德

有“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”等爱惜粮食的著名诗句。

孔孟食道：“惜食为贵、饱食为度、节用为尚、飨宾为礼、饕餮为耻”，讲的是饮食中包含的一些道理、礼仪，教导人们应该爱惜粮食、勤俭节约、浪费可耻。



（三）礼仪之邦之饮食礼仪

中国人很讲究饮食礼仪。《礼记·礼运》中说：“夫礼之初，始诸饮食”，认为饮食活动中的行为规范是礼制的发端。进食礼仪，按《礼记·曲礼》所述，先秦时就有了非常严格的要求。其中的饮食礼仪对现代社会依然产生着影响，我们现代的不少餐桌礼仪习惯，都是源于《礼记》。

现代的一些饮食礼仪

宴饮之礼——斟酒由宾客右侧进行，先主宾，后主人。酒斟八分，不得过满。上菜先冷后热，热菜应从主宾对面席位的左侧上；上单份菜或配菜席点和小吃先宾后主；上全鸡、全鸭、全鱼等整形菜，不能把头尾朝向正主位。

进食之礼——用餐时落落大方，从容安静，不能急躁。在餐桌上不能只顾自己，也要关心别人。口内有食物，应避免说话。自用餐具不可伸入公用餐盘夹取菜肴。如欲取用摆在同桌其他客人面前的调味品，应请邻座客人帮忙传递，不可伸手横越，长驱取物。

筷子之礼——握筷子的姿势要规范，忌把一副筷子垂直插入饭碗中，属大不敬；忌将筷子含在口中、吸出声音，是没家教的表现；忌用筷子敲击碗盘，像乞丐讨饭；忌用筷子不断翻动菜肴，忌用一只筷子去插盘子里的菜，忌将筷子交叉放在桌上等等。

（四）由饮食引申的做人处事原则

有“孔融让梨”等做人应该懂得礼让的经典故事，有“饮食贵有节，做事贵有恒”、“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言”的做人道理，还有“饭吃七分饱”引申出来的“事让三分利”的人生智慧。

“食七分饱”，失去了过饱，却得到了健康；
“让三分利”，失去了小利，却赢得了大利。

（五）中华饮食文化深厚广博

中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界享有很高的声誉，承载着历史、饮食文化、地域风俗、美食特产等各个方面的内涵。



1. “八大菜系”各具特色

由于气候、地理、历史、物产及饮食风俗的不同，我国逐步形成了鲁菜、苏菜、粤菜、川菜、浙菜、闽菜、湘菜、徽菜等各有特色的“八大菜系”。

2. “面食文化”博大精深

我国面食文化博大精深，面条就有老北京炸酱面、山西刀削面、河南烩面、上海阳春面、四川担担面、兰州拉面、湖北热干面等众多种类；此外，还有各种饼——烙饼、馅饼、发面饼、煎饼、贴饼子，各种蒸的面食——馒头、包子、花卷、豆包、发糕、窝头，以及饺子、馄饨、烧麦，过节时特有的既美味又美观的面食，如山东的红枣馍、河南的花糕、山西的羊羔馍等。



河南村民正在为花糕涂色

3. “米食文化”丰富多姿

八宝饭等各式米饭自不用说，各种粥也是五花八门：腊八粥、南瓜粥、皮蛋瘦肉粥、绿豆粥、燕麦粥、紫米粥等，数不胜数，还有各种米线、米粉、米皮等等。



4. “大豆王国”名誉全球

大豆作为“五谷”之“元老”，在我国已有4700多年的历史。各种豆制品中流传最为广泛、食用最为普遍的就是豆腐。豆腐发明于汉朝，它的诞生彻底改变了大豆的命运，让人体对大豆蛋白的吸收和利用变得更加容易。各种各样的豆制品在丰富我们的餐桌的同时，也引申出“小葱拌豆腐，一清二白”等谚语。

时至今日，大豆及其制品依然是我国膳食的一个重要组成部分。《中国食物与营养发展纲要（2014~2020年）》中将大豆食品作为重点发展食品，充分发挥我国传统大豆资源优势，有助保障我国居民优质蛋白质摄入，防止因摄入过多动物性食物而造成的脂肪过量的弊端。

5. “茶文化”芬芳甘醇

茶是中华民族的举国之饮，我国的茶文化可谓历史悠久。其发源于神农时期，闻名于鲁周公时代，兴盛于唐宋。中国的茶文化糅合了儒家、道家、佛学等诸派的思想，却能





够独成一体，是中国文化的一朵奇葩，芬芳而甘醇，是中国人民对世界饮食文化的贡献。红茶、绿茶、花茶、普洱茶等对人类健康的影响也得到了证明。

茶水中的谷皮

从前乡下有些地方设有凉亭，供路人休息。有些好心人常常煮桶茶放在那儿，让过路人解渴。有一位老人怕赶路的人喝水急而呛着，于是在茶水里撒了一点点谷皮，这样，喝水的人就必须把谷皮轻轻吹开，然后慢慢喝。

也许没有人会注意到、会知道茶水里谷皮的用处，甚至还会有人责骂在茶水里放谷皮的老人。可是，茶水里的谷皮却饱含着老人对过路人的爱心。赶路的人口渴难挨，恨不得一口气喝很多水，但他们不知道运动后一次性喝大量的水不利于健康。



第二部分 学生食育 迫在眉睫

目前，学生和家长营养素养低，学校食育投入缺位，营养信息混乱，中小學生不健康饮食行为普遍，营养相关疾病日趋蔓延，这些都严重危害着我国中小学生的健康。同时，食物浪费严重、饮食礼仪逐渐消失、“四体不勤、五谷不分”者越来越多、传统“食”文化面临危机，这些都警示着当下我国开展学生食育的紧迫性。

一、人群营养素养低

(一) 学生

1. 营养知识水平低

我国中小學生营养知识知晓水平较低，一些调查显示：

- 仅有10%的学生知道《中国居民膳食指南》或中国居民膳食宝塔。
- 约57.0% 中西部农村小学生知道如何通过饮食来预防缺铁性贫血。
- 仅37.0% 中西部农村小学生知道含蛋白质最丰富的食物。

2. 挑选食物仅凭喜好

由于营养知识缺乏，许多学生选择食物仅凭个人口味或饮食习惯，对于许多健康食物因为不喜欢而拒绝。

3. 认为西式快餐营养好

一项对全国7城市中小學生的调查显示，有四成以上的



因为不喜欢吃鸡蛋，许多学生把学校免费提供的鸡蛋偷偷藏在课桌里，用攒下来的零用钱去小摊点买零食。



小学生认为西式快餐食物搭配和能量合理，有超过20%的中小学生对西式快餐营养价值高。

（二）家长

1. “小孩子胖点好”的观念带来很多问题

镜头：刚出生的娃娃14.24斤！

近日广东一位妈妈产下一名14.24斤的男婴，远远重于巨大儿标准（8斤）。

传统上，人们把“祝你生个胖娃娃”当成祝福话。其实“胖娃娃”并非好事，不仅会给妈妈带来负担，而且对太胖的宝宝而言，长大后肥胖的发生风险也会增加。

2. 不知道什么食物真正有营养

许多农村家长不知道自家的鸡蛋有营养，把鸡蛋卖了换方便面；不知道自家的胡萝卜有营养，用来喂猪。同时，有许多城市家长觉得保健品有营养，乱给孩子吃各种保健品，导致孩子性早熟。

相同价格的鸡蛋和方便面部分成分比较

	蛋白质（克）	脂肪（克）	维生素 A（微克）	钙（毫克）	钠（毫克）
四包方便面	30.7	68.0	0.0	80.0	3661.3
一斤土鸡蛋	67.0	21.0	1170.0	280.0	657.6

注：相同价格的鸡蛋所含蛋白质、维生素 A、钙的含量远高于方便面，而脂肪、钠的含量就低很多。

3. 投其所好，孩子爱吃什么就买什么

许多家长根本不知道，孩子们需要10次甚至更多次机会尝试新食物，才能接受并喜欢上它。而许多家长以孩子不喜欢吃为由，放弃了培养孩子喜欢吃蔬菜、水果的健康饮食习惯，而选择了含糖饮料、油炸食品等孩子天生爱吃、但不健康的食品。

4. 食物做奖罚的工具

研究显示，23%的父母会用食物奖励孩子，10%的父母把拿走食物当作惩罚。然而，当食物成为工具时很可能会影响孩子对食物的选择或喜恶。



另一方面，经常使用食物作为奖惩，容易使孩子养成偏食的习惯。例如孩子总喜欢吃炸薯条，而蔬菜则原封不动，有的家长就要求孩子吃完其他食物才能吃薯条，这反而会引起孩子对其他食物的厌恶。

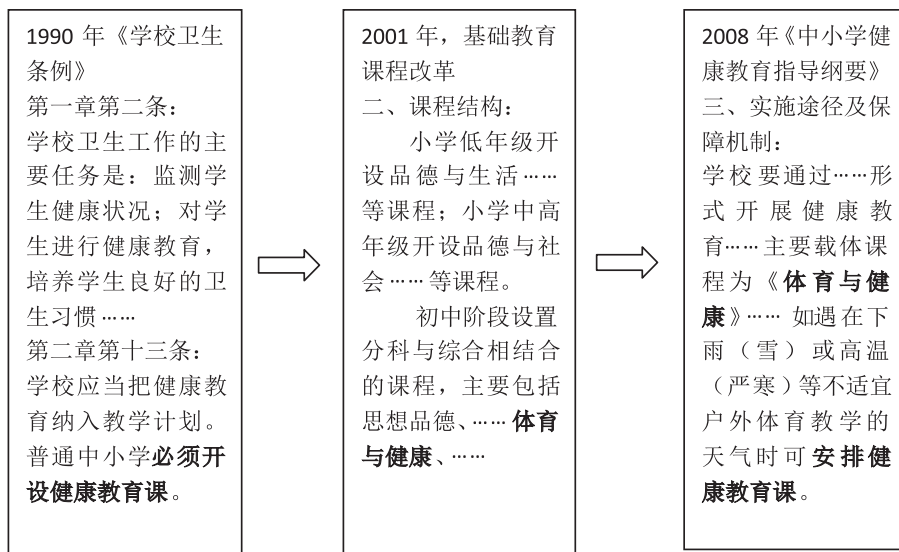
5. 追食、诱食、逼食

调查显示，孩子厌食多数是由于家长护理不当、诱食、逼食造成的，追食、逼食还可能导致儿童肥胖，是一种错误却普遍存在的喂养方式。正确的做法是家长以身作则，不偏食、挑食，让孩子养成良好的饮食习惯。

二、学校食育缺位

（一）边缘化的健康教育课

虽然在1990年的《学校卫生工作条例》中就规定了“学校应当把健康教育纳入教学计划，普通中小学必须开设健康教育课”，但在2001年启动的基础教育课程改革中，健康教育课已不再是中小学的一门单独课程。2008年的《中小学健康教育指导纲要》提出健康教育的实施途径是以体育与健康课程为载体，与品德与生活、品德与社会、生物等相关课程结合渗透，但没有规定如何具体“结合渗透”，从而造成健康教育课被边缘化。



（二）缺失的食育课

学校中一直没有独立的食育课程。在被边缘化的健康教育课程中，内容以预防传染



病、培养卫生习惯为主，营养健康教育仅作为其中的教学内容之一，更没有像许多其他国家一样开设烹饪课或者让学生参与食堂配餐等活动。

（三）薄弱的营养师资队伍

在现实教学中，承担健康教育教学任务的多是体育教师、班主任、校医、生物教师或科学教师，营养专业出身的教师少之又少，而校医的教学功底、班主任以及生物学、科学教师的营养专业素养都较低。

（四）似有却无的食育教材

2008年，教育部印发了《中小学健康教育指导纲要》，其中列出了针对不同年龄段学生的营养相关内容。但目前我国中小学没有系统全面、通俗易懂、形式活泼的适合中小学生的食育类教材。

（五）无法体验的劳动乐趣

由于受条件的限制，许多学校没有食堂让孩子们帮厨，也没有农场让孩子们去体验养殖/种植。而有食堂的学校，却大都是全盘包办，餐食和餐具全都摆好，孩子只负责吃就可以了。孩子们无法体会劳动的乐趣和辛苦，更无法学习团结协作和承担责任。

变味的采摘

某小学为了响应社会实践活动，带领学生去一个农场采摘萝卜和红薯。兴致勃勃的孩子们带着工具到了农场，却发现萝卜和红薯早已被拔出来堆在地上，而老师让每人捡几个装袋子里就回来了。问其原因，竟是学校怕麻烦、怕同学受伤。这次变味的社会实践，不但打击了同学们劳动的兴致，也让他们无法体会到劳动的乐趣和辛苦。

（六）薄弱的营养意识

- 一些地方的教育部门领导和学校领导对营养不重视，觉得孩子的学习才是第一位，没有精力也没有必要讲营养。

- 一些基层学校的决策者缺乏营养知识，选择采购一些不健康的食物（如乳酸饮料、点心等）给孩子们吃。

- 食堂人员的营养知识缺乏。学校食堂管理

星期	日期	食谱
一	3月5日	猪肉
二	3月6日	鸡肉
三	3月7日	猪肉
四	3月8日	猪肉
五	3月9日	猪肉

某农村学校食堂张贴的所谓“营养餐食谱”



者大多是非营养相关专业人员。北京市的一项调查显示，仅有50%的学校配有营养师，规模小的学校食堂中营养师及高级别厨师严重缺乏。农村地区的食堂人员对营养知识更是知之甚少，以为食谱中有鱼有肉就是营养餐。

- 教师的营养知识差、意识薄弱。一项对全国6城市小学的调查显示，仅四成的教师知道中国居民平衡膳食宝塔，对食物营养价值、学生营养需求等知识缺乏了解。

镜头：高三学生集体打氨基酸吊瓶

某地高三某班，在教室集体打吊瓶，注射氨基酸，以为此方法能为学生提供能量。这在当地是流行数年的一种做法。“千军万马过独木桥”，面对巨大的升学压力，学生、家长绞尽脑汁，为了在考前和考试时保持最佳状态，打吊瓶、吸氧，甚至做高压氧治疗。每年都有很多高三学生请假去打吊瓶，学校一般也都会同意。

点评：

氨基酸是组成蛋白质的基本单位，主要是参与人体蛋白质的合成和代谢，维持组织更新及生长、发育。氨基酸也可以提供能量，但用氨基酸提供能量，就好比把红木当柴烧，既不合理又不经济。

只要机体的消化吸收功能正常，通过膳食就可以满足机体对氨基酸的需求，常见的食物如鸡蛋、牛奶、猪肉等，都含有丰富的优质蛋白质。盲目输氨基酸，可能会超过机体对氨基酸的需用量，在氨基酸的代谢过程中还会产生有害物质，加重肾脏负担，有损健康。

三、营养信息混乱

（一）营养科普鱼龙混杂

“吃绿豆治百病”、“牛奶致癌”这些五花八门的错误信息曾深深扰乱人们的视听，导致人们盲目追风。一些“伪专家”善于迎合公众和媒体，靠夸张的言辞吸引受众，顶着“国际营养师”的头衔兜售产品，一度扰乱食物生产和社会秩序。媒体也存在为追求标题新异吸引眼球，而进行以偏概全、误读数字、盲目报道单一案例等情况，导致公众对健康饮食的认知偏差。



（二）不健康食品广告泛滥

国外的研究结果来看，儿童电视节目中的食品广告不健康食品占多数。儿童经常观看的电视频道中播放的食品广告中高能量低营养素的食品占53%~87%，针对儿童的广告大多是方便食品和快餐/小吃。目前还没有国内电视食品广告内容的全面研究，但现状也并不乐观。



不健康食品的广告会影响儿童或家长的食物购买，40%的儿童会要求父母购买他们在看电视广告中看到的食品。研究表明，在电视节目中植入食品广告，仅需30秒就可能改变学龄前儿童的食物选择。

四、不健康饮食行为普遍

（一）吃不好早餐

我国部分城市小学生、初中生和高中生每周有3天以上不吃早餐的比例分别为4.9%、10.2%和8.7%，有超过80%的中小学生对早餐食物种类仅包括1类或2类，营养质量较差。

（二）不会正确吃零食

中小学生对零食普遍食用零食，食用冷饮类、油炸类及薯类等营养价值低的零食的比例上升，而食用新鲜蔬菜水果类、谷类等营养价值高的零食的比例下降。

（三）边看电视边吃饭/吃零食

许多孩子有边吃饭边看电视的习惯，特别是晚餐，正是动画片播放的时间，孩子常常把心思放在电视上，严重影响了进餐。有调查显示，北京等7城市中小学生对约有16%看电视、使用电脑/上网时总是或经常吃零食。

（四）含糖饮料摄入增加

饮料在中小学生对中的消费很普遍，消费量呈不断增加的趋势，其中含糖饮料的饮用比例上升幅度明显，而牛奶、酸奶以及果蔬饮料的饮用比例呈下降趋势。

（五）西式快餐食用增加

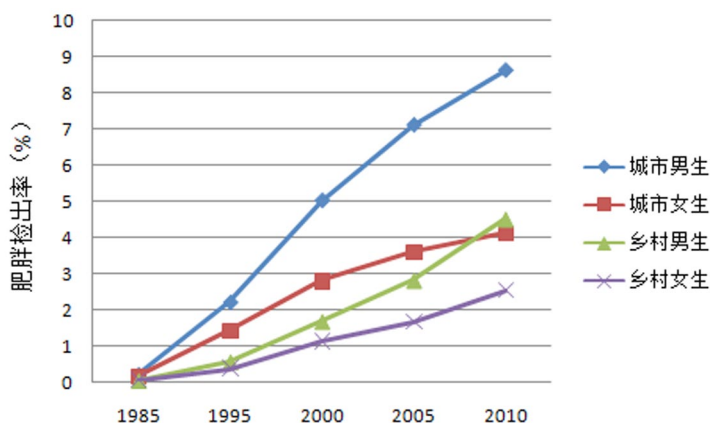
城市中小学生对食用西式快餐比较普遍。一项7城市的调查显示，有65.0%小学生食用西式快餐，初中生和高中生分别为58.5%和53.6%。



五、营养相关疾病蔓延

(一) 超重肥胖

我国儿童超重肥胖发生率呈迅速上升趋势，不仅城市地区儿童超重和肥胖问题日益突出，农村地区儿童超重和肥胖问题也逐渐显现。



1985~2010年中国7~18岁学生肥胖检出率

(二) 高血压、糖尿病等慢性疾病低龄化

慢性病低龄化问题日渐突出，高血压、糖尿病等慢性病正逐渐威胁儿童少年的健康。一项在6个省会城市的调查显示，10岁及以上儿童中有5.0%高甘油三酯，2.6%血压偏高，2.7%血糖水平偏高。

(三) 营养缺乏挑战依然存在

2010年我国学生体质调研结果显示，7~22岁城乡仍有超过5%的女生有营养不良；仍有相当比例的学生被检出低血红蛋白，城市7岁男生、女生的低血红蛋白检出率与2005年相比反而有上升趋势。

六、食物浪费严重

据2012年央视新闻的一项调查数据推算：

- 全国一年仅餐饮浪费的蛋白质和脂肪就分别高达800万吨和300万吨，这相当于倒掉了2亿人一年的口粮。
- 全国各类学校、单位规模以上集体食堂每年至少倒





掉了可养活3000万人一年的食物。

- 我国个人和家庭每年可能浪费约110亿斤粮食，相当于1500万人一年的口粮。

食物浪费不仅是经济问题。在环境方面，食物浪费会导致化肥和杀虫剂等化学物质的过度使用、更多的燃料用于运输、更多腐烂的食物和产生更多的甲烷。



七、饮食礼仪逐渐消失

我国号称礼仪之邦，饮食礼仪也比较完备发达，但现在许多父母的教育方式缺乏理性和正确导向，将孩子视为掌上明珠、当成“小皇帝”来养，使孩子养成“以自我为中心”的意识，同礼仪的核心思想——尊重、关爱他人、严于律己等格格不入。

镜头：

小玲有一次去爷爷家吃饭，因为肚子饿就先到饭桌坐下开始吃桌上的菜。

她平时有挑食的习惯，而且在家里时父母都是在饭菜中挑最好的夹到她的饭碗中，今天在爷爷家为了吃到自己想要的部分，她也用筷子在盘子里面翻来翻去。

吃饭过后便一声不吭地离开餐桌跑去看电视，对于饭桌上的杯盘狼藉完全放任不管。

八、“四体不勤、五谷不分”者越来越多

调查显示，仅有40.1%的被调查中小学生参加家务劳动，平均每天参加家务劳动的时间仅为16分钟。许多孩子连基本的家务劳动都不会，炒鸡蛋都不知道要先打破蛋壳。

现在城市里的孩子接触农作物或在农田里劳作的机会越来越少，他们甚至不知道日常吃的食物从哪里来，五谷杂粮和挥汗如雨的劳作场面对他们来说只是想象中的情景。当被问到“菜从哪儿来”这个问题时，曾有城市孩子给出“超市里买来的”这样的答案。孩子们喜欢看动物本无可厚非，但对于农村司空见惯的猪，城市孩子见了都很兴奋。



九、传统饮食文化面临危机

（一）植物性食物为主的饮食传统被丢弃

中国人的饮食传统是以植物性食料为主：主食是五谷，辅食是蔬菜，外加少量肉食。这种传统习俗虽然受限于当时的经济条件，但现在看来却是更健康的饮食模式。但随着经济条件的改善，植物性食物为主的饮食结构正在改变，特别是在经济发达地区，动物性食物消费越来越多。

（二）讲究细节的中华美食与洋快餐之间的竞争

中华饮食文化对细节的讲究细致入微，不仅对味道要求严格，对配菜的处理也十分重视，色彩、营养搭配都讲究合理。而改革开放以后，西式快餐由于其高度的可复制性和相对先进的经营管理模式在我国迅速流行，众多的儿童少年被他们的味道所吸引，被他们附赠的玩具所诱导，甚至被悄然升起的优越感而迷惑，动不动就吵着要去吃洋快餐，却对奶奶、妈妈精心做的传统特色菜肴避而远之。

（三）地方特色饮食文化正逐渐消失

中国幅员辽阔，各地物产、风俗习惯都存在差异，饮食上也各有特色。一些特色饮食由于食用范围较小、制作工艺复杂而逐渐面临消失的境地，如苗族的三色饭、北京的豆汁等。

苗族的三色饭，是苗族最具特色的食品，用山栏糯米等制成。一般是在农历三月三节庆之时，苗寨家家户户制作。三色饭色彩鲜艳，清香可口，原为五色饭，如今改为三色（红、黄、黑），皆用独特的植物汁液作为天然色素（分别取色于新鲜植物红葵、黄姜和三角枫汁液）拌在山栏糯米中，放在特制的木蒸笼中蒸成，整个工序超过12个小时。（摘自海南日报）



《中国食物与营养发展纲要（2014~2020年）》提出：

传承以植物性食物为主、动物性食物为辅的优良膳食传统，保护具有地域特色的膳食方式，创新繁荣中华饮食文化。



第三部分 国外食育缤纷纷呈 国内食育方兴未艾

国际上已经有很多国家开展了食育工作。日本率先对食育立法，从国家到国民自上而下推进食育，在学校内开展以食育为依托的综合教育模式。丹麦、英国等也已经全面开展了烹饪课堂或农场体验课堂，美国则开展“从农场到学校”运动。美国、英国、印度等国家纷纷设立了“营养日”、“营养周”或“营养月”。同时，许多国家也都出台相关的强制性政策，保证学生的营养与健康。

我国关于食育的工作正处于起步和探索阶段，国家层面的发展纲要开始将全面普及膳食营养和健康知识列为改善国民健康状况的主要措施之一，也有一些科研和公益机构联合企业进行食育项目，还有一些零星的公益广告和民间活动，但都属于“星星之火”，尚未形成“燎原之势”。

一、他山之石，可以攻玉

（一）日本“食育”立法，全国动员

2005年，日本颁布了《食育基本法》，这是世界上规定国民饮食行为的第一部法律。日本更是在国家主导下开展了全国范围的食育推进计划，取得了令世界瞩目的成绩。

1. 日本《食育基本法》颁布背景

- 随着日本国民生活水平的提高，日本国民营养不均衡、饮食不规律、肥胖以及生活方式相关性疾病也逐年增加。
- 食品安全也已成为重要公共问题。
- 日本食品的海外依存性问题逐渐严重。
- 社会上与饮食相关的各种信息和广告泛滥，人们有自觉地学习有关“食”的各种知识的需求。

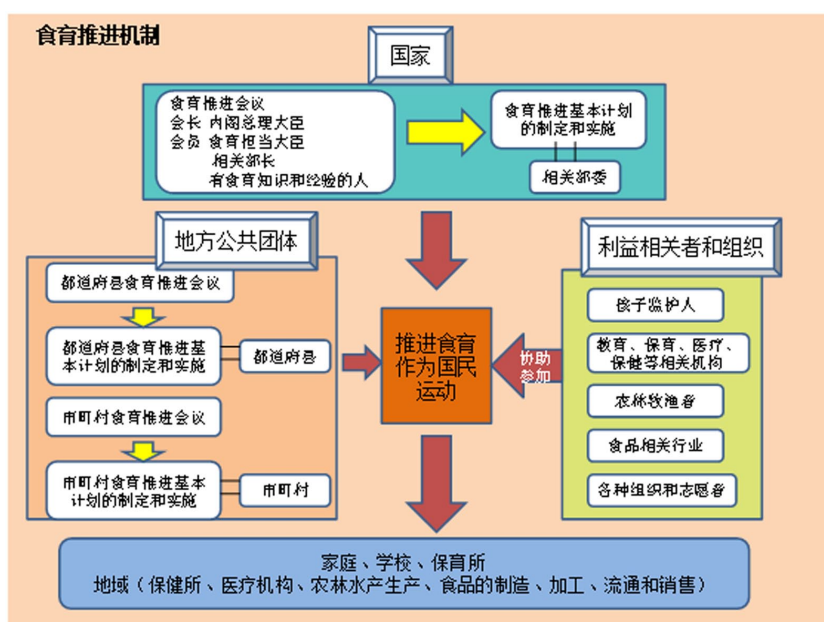


- 充满文化气息的日本“食”文化正面临着丧失的危险。

在这种背景下，日本于2005年颁布了《食育基本法》，旨在“增进国民的身心健康和形成丰富的人性，培养国民对“食”的感谢和理解，……让监护人和教育者认识到食育的重要性；……提供有关食的信息，并在营养、饮食与食品安全问题间进行意见交换活动；……构筑关于食的消费者和生产者之间的信赖关系……”。

2. 推进食育的组织方式和具体措施

《食育基本法》中规定日本成立食育推进会议，制定食育推进计划。食育推进会议由内阁总理亲自担任议长，由劳动厚生省、文部省和农林省等多部门共同参与，从国家到地方省/市级政府、再到区街道等级别都分别成立食育推进会议，制定食育推进计划。



日本的食育推进体制（译自日本《食育白皮书》）

食育推进计划包括家庭食育、学校/保育所食育和社会改善饮食行为三部分。

家庭食育推进的具体措施：

- 培养孩子早睡、早起和吃早餐的习惯。
- 培养孩子的自信心，依据《家庭教育手册》对孩子好的行为进行奖励。
- 针对婴儿和孕妇的食育：由注册营养师和周围城市的健康中心营养师，进行如



“帮助指导哺乳，断奶”和“产妇饮食指南”的指导。

学校/保育所食育推进的具体措施：

- 学校、保育所设置专门的营养教师进行食育指导，学校中有食育相关的体制。
- 学校让学生参与配餐、提供农场实习机会、提供食品制作等体验活动。
- 学校要教育学生过瘦和肥胖的危害。

地方改善饮食行为：

- 推广使用《居民膳食指南》和《食品指南》。
- 促进医学营养教育的发展。
- 食品相关行业的食育推进。
- 促进志愿活动。
- 促进食品文化的继承。

3. 食育取得的成效

- 日本开展食育推进计划以来，学校的营养教师数量不断增多，已经由2005年的34人扩大到2012年的4262人，范围已覆盖全国47个所有的省级单位。
- 食育计划完成率不断升高，各区级单位食育推进计划的完成率由2007年的4.1%提高到2013年的65.3%。
- 中学生不吃早餐的比率持续下降。例如，中学2年级学生不吃早餐的比率由2000年的25.1%下降到2010年的16.2%。

（二）学校安排食育课，提供体验机会

除了日本安排学生进行学校午餐的配餐、在进餐时间给予营养指导、安排食品制作课堂以外，很多其他国家的学校也早已开展食育课堂。

丹麦

丹麦教育大纲规定，从小学四年级到七年级，学生要接受两年的烹饪教育，具体时间由学校设定。烹饪课每周两次，每节课45分钟。在烹饪课上，学生们不仅要学习烹饪技术，老师还会讲授一些基本的营养知识，如荤素搭配和各种蔬果的营养价值等，然后放手让学生自己去实践，培养他们的自立和创造精神。烹饪课上，老师还要向学生讲解饮食卫生的重要性，宣扬饮食文化中的常识，将饮食和文化结合起来。

英国

英国教育部的具体课程规定，全国各公立中学必须开设烹饪课，面向11~16岁的中学生，总学时不少于24小时。学生将从这门课中了解到各种食物的基本成分和营养指数，熟悉如何烹饪才不会减损食物的营养，掌握基本的营养午餐搭配，能独立制作一



份营养餐。在课程结束之后，学生将统一参加考试。考试分为两部分，一是实际操作，即考核烹饪技术，另一部分是回答试卷。通过考试的学生将获得由教育部颁发的初级烹饪资格证书，同时该课程的学分将纳入个人总成绩，与毕业直接挂钩。

新加坡

新加坡的小学学业比较轻松，经常有机会到校外上课，例如到科学馆去上科学课，都被排进了课表。科学馆里有专门的老师和专门的教室，甚至还有实验田可以让学生参观。阅读和烹饪也被校方非常重视，都是学生的必修课。



几位英国学生正在学习烹任意大利面

美国“从农场到学校”运动

在美国，越来越多的学校开始采购更多的当地食物，并对学生提供强调食物、农业和营养的配套教育活动。这项全国性的活动丰富了孩子的身体和心灵，同时支持了当地经济，被称为“从农场到学校”运动。该运动包括动手实践活动，如校园园艺、农场参观、烹饪课等，并将食物相关的教育纳入正规、标准的学校课程内容。



美国一个小学的农场

（三）设立“营养日”、“营养周”，扩大食育宣传

1. 澳大利亚

（1）“国家营养周”：提高了人们关于膳食、营养和生活方式对健康影响的认识。“国家营养周”一般安排在世界粮食日（10月16日）那周。

（2）“健康体重周”：提高了人们对保持健康体重以及健康生活方式重要性的认识。2014年的“健康体重周”在2月17～23日举行。



2014年澳大利亚健康体重周烹饪书封面

2. 美国

（1）国家营养月：1973年美国首次举行国家营养周，围绕的主题是“投资你自己——购买营养”，之后发展成为国家营养月，2014年的国家营养月在3月举行。



美国的儿童营养日



(2) 儿童营养日：始于1995年，通常在每年10月（10月16日左右）举行，关注儿童饥饿、合理营养和肥胖问题，提高合理营养的知晓度。该活动由美国烹饪联盟厨师与分会举办，促进了家庭和各年龄段儿童对合理营养的认知。

3. 英国

“健康饮食周”目标是进一步促进健康膳食（食物和饮料）、加强运动和提高对食物原料和准备过程的认识。

2014年健康饮食周将在6月2~6日举行。



英国健康饮食周

4. 印度

印度国家营养周起源于1982年举行的关于因营养不良阻碍国家发展的营养教育活动，一般在每年的9月1~7日进行，目标是使人们认识到有关自身健康的重要提示。

5. 日本

每年6月是日本的“食育月”，每月19日为“食育日”。曾经流行过的一句口号是“早睡早起吃早餐”。



（四）出台强制性政策，规范食品行业

美国个别州中小学禁售碳酸饮料和薯条

美国目前很难通过一个全国性的法规对电视等传统媒体的广告进行强制性规定，但已要求食品行业详细标注高糖、高脂、高热食品的成分和含量，个别州如康涅狄格州议会2006年已通过禁令，开始禁止全州中小学向学生出售高热量碳酸饮料和薯条等垃圾食品。

加拿大、挪威、瑞典法律禁播任何针对儿童广告

加拿大魁北克省的《消费者保护法》禁止任何直接针对13岁以下儿童的商品广告。有调查显示广告禁令是有效的，使家庭对快餐食物的购买倾向每周减少了13%。

挪威《广播法》禁止直接针对儿童或与儿童相关的电视电台广告（包括食物和饮料），并在1997年2月第153规定中提供了该法律的解读。

瑞典的《通用营销法》禁止国家电台或电视在儿童节目或节目中播出针对12岁以下儿童的任何广告，儿童电台或电视相关人员不允许参加针对12岁以下儿童的广告。

斯洛文尼亚立法禁止学校设立自动售货机

2010年5月，斯洛文尼亚正式通过《学校营养法》，禁止在学校使用自动售货机销售食物和饮料。2011年通过的《媒体法》规定，媒体服务的行为规范要与卫生部的营养



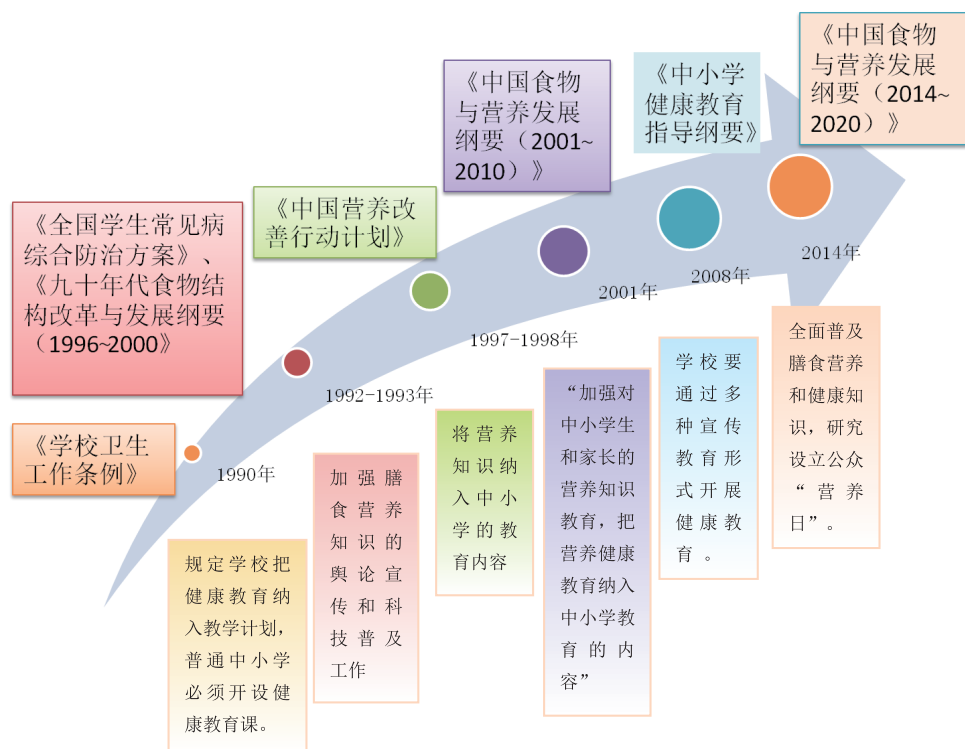
指南一致，使儿童少年养成健康的饮食习惯。

西班牙立法规范儿童食品广告

2011年7月，西班牙的《食品安全与营养法》第46条规定：面向15岁以下儿童的食物广告必须遵守行为规定，以促进养成良好的习惯和预防肥胖；第40.7条规定：学校为广告或营销活动的保护区，任何有关营养或健康习惯的营销活动必须先经过教育和卫生部门的授权。

二、我国食育方兴未艾，星火未成燎原之势

（一）营养宣教逐步被纳入相关政策



（二）《中国居民膳食指南》宣贯活动

2008年1月15日，卫生部在专题新闻发布会上公布了《中国居民膳食指南（2007）》，这是由卫生部发文、政府推广、世界卫生组织出资力荐的一本指导广大居民平衡膳食、合理营养的书籍。颁布之后，中国营养学会和中国疾病预防控制中心营养食品安全所专家成立了专家宣讲团，之后宣讲团在全国各地，如北京、南京、重庆、宁



夏、苏州、山西等开展了 100 场以“中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔”为主要内容的大型科普讲座。

（三）国家食品营养标签健康教育行动

于2013年1月1日正式施行的《预包装食品营养标签通则》，标志着我国全面推行食品营养标签管理制度，对指导公众合理选择食品，促进膳食营养平衡，降低慢性非传染性疾病风险具有重要意义。2012年8月，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所启动了国家食品营养标签健康教育行动，之后各地展开了营养标签的健康教育活动。

（四）探索学校食育模式

• 中国儿童营养健康教育项目

2010年启动的“中国儿童营养健康教育项目”是由国际食品企业赞助，中国营养学会牵头、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所负责实施，旨在探索城市和农村以学校为基础的“营养健康教育模式”和适宜的“营养健康教育计划”。项目的主要内容包
括开发营养健康教育的实用教材和工具；统一培训学校营养健康老师，采用固定教材定期为学生开始营养健康课；开展丰富多彩、学生参与的营养健康宣传活动等。

• 以“希望厨房”为依托的营养教育

“希望厨房”是由中国青少年发展基金会携手多家国内外企业共同发起的公益合作





项目，主要为贫困农村学校食堂添置厨房设备，并逐步推广针对地方营养工作者、食堂工作人员、教师和学生的营养健康培训和食育。

在西南地区部分学校逐步推广“希望厨房菜园子”，为学生开辟的一片劳动实践的场地。希望学生通过在菜园子的劳动，了解蔬菜的生长过程及其营养知识，感受劳动和收获的快乐。同时，菜园子种植的新鲜蔬菜又是对“希望厨房”菜源的补充。

（五）食育相关的公益广告

从电视、流动媒体等上面已经能看到食育相关的公益广告。如减少浪费，节约粮食的电视公益广告以惊人的数字给人以警醒，教育人们减少粮食浪费比增产更加重要；通过小小的筷子传承了中华民族文化与情感，并让我们感受到了明礼、睦邻、感恩等生活的美好。



公益广告使得中华饮食文化得以传承

（六）勇于尝试的民间活动

我国有一些幼儿园（例如河北省邢台、河南省等地）在民间组织资助下已经开展“食育工坊”，教孩子们认识食物、体验蔬菜种植、学会怎样制作菜肴等等。



我国部分地区幼儿园的儿童食育工坊



第四部分 形成合力 推动食育

“食”的问题是全社会的问题，食育涉及方方面面，倡导食育需要国家各级政府部门、家庭、学校、社区、企业、媒体、全体公民都各尽其职，各司其责，形成合力。只有全社会齐行动，才能解决我国中小学生乃至全社会面临的“食”问题，才能促进中小学生健康成长，提高我国人口整体素质、建设人力资源强国，实现每个人的中国梦，实现中华民族伟大复兴之梦。

一、政府主导 顶层设计

“食”的问题是全社会的问题，关系到儿童身心的健康成长，关系到国家未来、民族进步、社会的可持续发展。开展食育、真正解决好百姓“食”的问题是政府的责任和义务。

1. 立法是根本

从国际食育成功经验来看，国家层面的法律法规是保证食育有效运行的关键。立法可以明确责任主体，促使责任人更加负责地采取措施。我国食育相关法律法规的建设尚处于空白阶段，营养立法与美国、日本等国家相比差距甚远。建立健全我国食育相关法律、法规，是动员全社会重视食育、参与食育的根本。

2. 政府主导，协调多方合作

成立食育推进专门机构，国家总领、各部委参与，制定食育工作目标和计划，并由各级地方政府负责实施。政府协调教育、卫生、财政、农业、商务、广电、工商等各部门共同致力于食育的推进，如：教育部门设置食育课程，财政部门加大经费投入，劳动和人力部门保证师资配置，卫生部门提供食育专业指导和培训，农业部门促进儿童农林牧渔的体





验活动，商务部门促进企业承担食育责任，广电部门加强公益宣传等。

3. 规定学校食育，保证课时和师资

教育部门应规定学校开设食育活动，制定食育教学计划，将食育纳入课堂教学和学校日常活动。另外，在教材编写上，将食育和其他学科的教材互相融合，这样才能够达成最佳结果。

4. 加强国家层面的行动

建立国家营养日或营养周，开展食育进校园、食育进万家等活动，举办食育博览会，加大公益广告的投入等。发布适宜不同人群的膳食指南。

5. 培养专门人才

建立完善营养师制度，加强营养学科的建设，培养专门人才进行食育，指导学校、家庭、企业、全体公民等学习“食”知识和技能。

6. 支持调查研究

加大对营养、食品安全性及其他“食”行为的调查研究、信息收集和服务、民间交流以及国际交流等。

《中国食物与营养发展纲要（2014~2020年）》：全面普及膳食营养和健康知识。加强对居民食物与营养的指导，提高全民营养意识，提倡健康生活方式，树立科学饮食理念。研究设立公众“营养日”。开展食物与营养知识进村（社区）入户活动，加强营养和健康教育。发布适宜不同人群特点的膳食指南，定期在商场、超市、车站、机场等人流集中地发放。发挥主要媒体对食物与营养知识进行公益宣传的主渠道作用，增强营养知识传播的科学性。

二、家庭总动员 食育第一站

1. 全家总动员，提高自身素养

父母只有掌握科学的知识，拥有端正的态度和技能，才能通过家庭食育培养孩子健康的能力、生存的能力和爱的能力。所以家长应加强自身素养，学习“食”相关的知识，并带动孩子一起学习，交流互动。

“随时随地把孩子融入到家务活之中，让他们在生活中成长”，这就是家庭食育的原则！

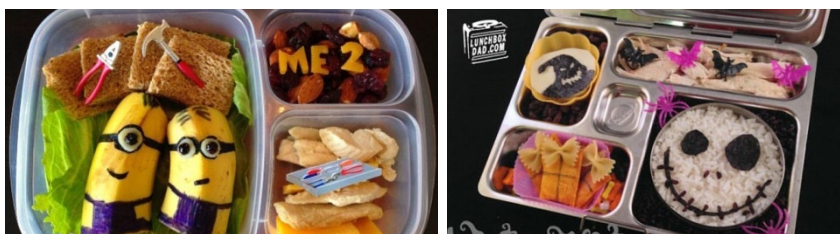


2. 言传身教，培养孩子良好习惯

家长的言行直接影响着孩子的行为，所以要求孩子做到的，家长一定自己要先做到。家长自己要实行健康的饮食行为和生活方式，以身作则培养孩子早睡早起吃早餐、不挑食不偏食等健康习惯。

父爱也细腻

旧金山一位三个孩子的父亲以自己充满创意的爱心便当盒秒杀了很多父母。BeauCoffron在自己的网站上开设了“便当盒老爸”栏目，每天上传自己为一年级女儿阿比盖尔准备的学校午餐。从电影《冰雪奇缘》三明治，到好莱坞怪物工厂零食，再到小黄人，阿比盖尔的便当盒已经成为全校学生的“嫉妒”对象。（摘自美国中文网）



3. 让孩子多参与家务活

适当做家务会成为调节孩子生活的重要内容，尤其可以培养孩子的责任感，在成长过程中，这比学习知识还要重要。

家长应让孩子尽可能多地参与到食物的采购、准备、烹调、餐具摆放和清洁工作中，让孩子在这些过程中认识食物、懂得如何选择营养健康的食物、如何制作食物，并能培养孩子健康膳食、数学逻辑、理财规划、动手操作、创作想象、责任心等各方面的能力。

要想孩子身体健康，让他/她到厨房来！
要想孩子心智健全，让他/她到厨房来！
要想孩子孝顺懂事，让他/她到厨房来！
要想孩子品学兼优，让他/她到厨房来！
要想孩子人生完美，让他/她到厨房来！
……厨房是孩子全面成长的摇篮！



诺贝尔奖得主对下厨的看法：

诺贝尔奖得主美国华裔物理学家朱棣文认为，做饭能锻炼能力，同事们到他家，都是他自己做饭。他认为动手做饭跟做实验一样，可以训练一个人的专注与解决问题的能力，特别是在冰箱里找剩菜，拿仅有的材料下厨，在有限资源中求变，这种经验、能力，对他日后在研究中解决所面临的瓶颈问题，有很大的帮助。朱棣文认为，所有男性应以能烹饪为傲，也应该让孩子从小学会下厨。

诺贝尔奖得主李远哲博士与朱棣文的看法不谋而合，过去他在选拔优秀生入大学时，曾淘汰了一些被称为非常优秀的孩子。当时孩子的父母很不理解与不满。李远哲以为，这些只会念书的孩子，连煎蛋、煮蛋都不会，怎么可以做实验？

4. 注重培养礼仪

教孩子用餐时的正确方法和吃饭时的礼仪。例如吃饭时正确的坐姿，筷子的正确使用，饭和菜交互吃，细嚼慢咽；嘴巴里有食物时不要说话；用餐时不要走动或站立，谈话内容应适宜等。

5. 营造温馨的餐桌氛围

进餐气氛与孩子的食欲密切相关。孩子单独进餐、家庭气氛冷清、吃饭时受到批评

父母需要牢牢记住几个要点：

- 多鼓励：适度的鼓励和表扬，会让孩子保持热情、有积极性和主动性。
- 有耐心：不要因为孩子一时学不会，就断定他/她不可教；不要因为孩子做得慢，你就接手过来；不要因为孩子总犯同一个错误而烦躁。
- 不苛求：不要求孩子做得多完美，你不是在培养大厨。只要他/她在做，慢点、色香味差点也无所谓。
- 不武断：在食物搭配、调味、烹调等方面给孩子自己做决定的机会，孩子的想象力、创造力一点也不比你逊色。让孩子获得勇于尝试的精神有多么重要。即使尝试失败，他/她从错误中学到的东西比你教他10倍记得还牢。
- 不唠叨：唠叨只会让孩子失去做家务活的热情，失去自信，失去倾听的能力，失去你们之间的坦诚、亲密和信任。
- 不怕小伤：适当的安全教育是必要的，但不能因噎废食、草木皆兵。不动手，只享用，这才是最不安全的。



和训斥、电视等干扰因素均可影响孩子的食欲。时间长了，孩子还可能会形成进餐的厌烦心理，进而产生孤独感，影响行为和性格的正常发展。

所以，父母应该营造温馨的餐桌氛围：若有条件，布置一个幽雅温馨的餐厅或餐饮角；饭菜做好以后，父母和孩子一起把菜端上桌子，摆上碗碟筷勺；一家人坐下后，先欣赏一下饭菜的美色和香味，再正式进餐；进餐过程中的谈话内容应轻松愉快。

三、学校抓落实 食育全方位

由于学校具有覆盖人数最广，儿童大部分时间在学校度过，便于管理和组织，同学之间影响最大、最直接等特点，学校成为食育的关键场所。国内外许多研究也证明，开展以学校为基础的营养宣教活动，可以显著提高中小学生的营养健康知识，改善他们对待营养健康的态度，帮助他们形成健康的饮食行为。因此，学校应按照国家规定，把食育落到实处。

1. 开设食育课，保质保量

切实落实国家相关政策，将食育纳入学校教学计划，开设“食育”课，保证课时。另外，食育教学也生动活泼，让学生们在乐趣中学习，才能取得良好效果。要因地制宜，应结合当地的饮食文化、风俗习惯。



2. 食育与各学科相互融合

将食育融入到德智体美劳各个学科的教学以及学校日常工作中，将德智美体劳等也要融入到食育中，才是食育活动保持持久、有效的最佳措施。



3. 开展多种形式的食育推进活动

食育不能只局限于课堂，还应通过多种形式开展，如黑板报、主题班会、广播、手抄报、表演剧、征文等，并将食育融入到学校生活中的每个角落，如春游时自带午餐的营养评比、队报之营养早餐巧搭配、六一表演“悯农”舞、在校就餐时的适时提示和指导等。



4. 配备营养师

逐步推进学校营养师的配备工作，由营养师指导学校食育活动，负责制定食堂的营养食谱，指导供餐人员选购、制作食物。

小学生的营养健康绘画



5. 增加亲身体验活动

食育不仅仅是知识的传播，更重要的是培养孩子的动手能力。有食堂的学校，可开展帮厨行动，安排学生参与到餐食的制作和分发、餐桌的摆放、餐后垃圾的清扫等活动。无食堂的学校，可以安排餐饮和食品企业的参观或体验活动。

安排食物种植/养殖的体验活动。有条件的可开辟校园农场，让学生参与到蔬菜种植、动物养殖等；没有条件的学校，可以提供给学生农场实习机会，带领学生认识食物、了解食物的生长规律、体会劳动的辛苦、感谢自然界的慷慨赠与等。

6. 提高教师的“食”素养

每一位教师的“食”相关言行在潜移默化中都会影响学生对“食”的看法和行为，因此，所有教师都应提高自身“食”素养，积极参与到食育中，才能使学校形成良好的氛围。

7. 进行家校互动

通过家长公开日、校讯通、学校网站、家长讲座、小手拉大手等形式，邀请家长加入到学校食育活动，并借此提高家长的意识和水平，形成家校合力。

营养宣教示例：让生硬的说教生动起来

小实验大用处——“奶茶是否含奶”

奶茶是孩子们喜欢喝的一张饮料，除了口感好以外，许多家长和孩子也会认为，奶茶肯定有奶，营养价值也比较高。那怎么让孩子认识到奶茶的营养价值，少喝奶茶呢？一个简单有趣的实验，就能做到。

材料：电磁炉、奶锅各三套，纯牛奶、市售奶茶、传统蒙古奶茶各50毫升，食用白醋30毫升，筷子三双。

过程：①将三个奶锅分别放到电磁炉上，将纯牛奶、市售奶茶、传统蒙古奶茶各50毫升分别倒入奶锅中，开始加热。②等奶锅中的液体沸腾时，分别将10毫升的白醋加入到液体中，用筷子搅拌，直至奶锅中的水分全部蒸发。③观察倒入食醋后加热过程中、加热完成时奶锅中三种液体的变化。

现象：

时间点	纯牛奶	市售奶茶	传统蒙古奶茶
倒入食醋后	逐渐变成块状奶泥	不断蒸发水分，剩余少量黑色物质	逐渐变成块状奶泥
加热完成时	剩余很多白色凝固物和沉淀物	很少有凝固物和沉淀物产生	有凝固物和沉淀物产生

原理：食醋中的酸性物质会使蛋白质凝固和沉淀。纯牛奶、市售奶茶、传统蒙古奶茶这三种液体，如果含有蛋白质，和食醋混合后会出现凝固物和沉淀物。

结果：市售奶茶中牛奶含量很少，所以不能仅凭食物名称来判断食物的营养价值。市售奶茶还是少喝为妙！

（来自北京育才学校）



四、社区多参与 构建好环境

1. 社区卫生人员营养知识普及

做好社区/乡镇医院、卫生服务站人员的营养膳食知识的普及；设置社区营养指导员。

2. 社区开展食育宣传

社区开展食育的宣传活动（宣传栏、折页、讲座等），开展以社区家庭为单位的健康配餐大赛、绘画比赛等活动。利用中小学生回社区参加实践活动，开展讲座、参观农场等活动。

童童的心声

今天我好开心啊，我的爸爸妈妈带我去烘焙坊了，我自己做了一个匹萨，很好吃哟。

我和妈妈还把怎么做匹萨都记下来了呢，这样我们也可以在家试着做匹萨了。我给你们讲讲吧。先准备做匹萨用的东西，面、牛奶、洋葱、彩椒、番茄酱、蘑菇、培根、还有芝士，然后就开始和面啦，就是和普通的和面方法差不多，可以用牛奶代替水，做匹萨的叔叔说这样做出的匹萨更好吃，面活好后，等着面团发酵，面团发酵好神奇啊，能比刚开始的面团大一倍多呢。发酵好的面擀成面皮放到烤盘里面，然后就是特别好玩的涂鸭了，用小刷子刷番茄酱，像是在画画一样的，再把洋葱圈啊、彩椒啊、小蘑菇啊统统都放上去，芝士最后放，然后放进烤箱等着吃就行了。香喷喷的匹萨啊，我现在就想回家和妈妈去做了，呵呵！

听爸爸妈妈说，这次活动是我们小区组织的，多么希望这样的活动能经常有啊，既能自己动手，又能吃到自己亲手做的好吃的。

五、企业食育 责无旁贷

1. 遵守法律，安全生产

遵守国家食品相关法规、标准和技术规范，生产安全、营养的食品。贯彻《预包装食品标签通则》，清楚标注营养成分表，为消费者合理选购食物提供参考。

2. 广告有节制，客观宣传产品

向消费者提供科学正确、通俗易懂的饮食信息，不为利益做夸大、虚假宣传。

3. 承担社会责任

承担“食育”的责任和义务，把国民健康作为己任，积极协助国家、社会机构和地方团体等实施有关食育的对策及其他相关活动。与学校和家庭携手，开放工厂，供中小学生学习参观。



六、媒体宣传 科学公益

1. 广告

- 发扬正能量——加大公益广告宣传力度，正面宣传食育理念、中华民族饮食文化以及健康食品；儿童少年节目中穿插健康饮食知识；支持网络健康宣传渠道。

- 抵制负影响——减少各类媒体上的不健康食品的广告，对儿童节目中的食品广告进行限制，减少或消除不健康食品广告对儿童少年的影响。

2. 舆论导向

营养报道遵循科学、负责的原则，系统宣传《中国居民膳食指南》，深入报道国家营养的重点工作，正确解读国家发布的政策和标准，在大众中形成正确的舆论导向。

3. 科普宣传

加强重点人群的营养知识科普报道，针对不同人群使用不同媒体渠道进行科普。及时回应营养领域热点话题，有针对性地对营养误区进行纠正，使营养科普实用、通俗、趣味。

七、全民参与 营造氛围

推进食育，要推动全社会进行环境营造，因为只有健全的饮食环境，才是真正达到健康的饮食保证！只有我们每个人都积极地参与食育，随时随地进行食育，才能为中小學生营造食育氛围，共同撑起一个健康的未来。

少年强则国强，少年智则国智，少年富则国富。这里有你的期求，同时也有你的责任！



主要参考文献

- [1] 张丽娟,冉旭,李燕,等.云南部分贫困农村中小学生零食知识态度行为调查. 中国学校卫生. 2011, 32(4): 412-413.
- [2] 胡小琪,刘爱玲,李艳平,等. 我国7城市中小学生西式快餐消费行为调查. 中国健康教育. 2009, 25(9): 654-656.
- [3] 刘娜,刘爱玲,张倩,等.中国6 城市小学教师肥胖相关知识态度和行为. 中国学校卫生. 2013, 34(10): 1167-1170.
- [4] 胡小琪,范轶欧,郝利楠,等. 我国7城市中小学生早餐行为的调查. 营养学报. 2010, 32(1): 39-42,46.
- [5] 刘爱玲,段一凡,胡小琪,等. 城市儿童零食消费行为10 年变化分析. 中国学校卫生. 2011, 32(12): 1415-1417.
- [6] 刘爱玲,李艳平, 郝利楠,等. 我国7城市中小学生零食消费行为分析. 中国健康教育. 2009, 25(9): 650-653,667.
- [7] 刘爱玲, 胡小琪, 栾德春, 等. 我国中小学生参加家务劳动情况分析. 中国学校卫生. 2008, 29(12): 1071-1073.
- [8] 赵丽云,于冬梅,刘爱东,等. 2006 年中国儿童与孕产妇营养健康状况调查结果分析. 卫生研究. 2008, 37(8): 65-67.
- [9] 马军,蔡赐河,王海俊,等. 1985-2010年中国学生超重与肥胖流行趋势. 中华预防医学杂志. 2012, 46(9): 776-780.
- [10] 段佳丽,滕立新,赵然,等. 北京市城区中小学校自供营养午餐管理现状. 中国学校卫生. 2012, 33(2): 162-163.
- [11] 中国学生体质与健康研究组. 2005年中国学生体质与健康调研报告. 北京: 高等教育出版社. 2007.
- [12] 中国学生体质与健康研究组. 2010年中国学生体质与健康调研报告. 北京: 高等教育出版社. 2012.
- [13] 中国学生营养与健康促进会. 中国学龄儿童少年营养与健康状况调查报告. 中国人口出版社. 2006.
- [14] 中国疾病预防控制中心等. 中国慢性病及其危险因素监测报告2010. 北京:军事医学科学出版社. 2012.
- [15] 学校卫生工作条例. 国家教育委员会令第10号, 卫生部令第1号. 1990.
- [16] 基础教育课程改革纲要(试行). 教育部印发. 2001.
- [17] 中华人民共和国教育部关于印发《中小学健康教育指导纲要》的通知. 教体艺〔2008〕12号.



- [18] Kelly B, Halford JC, Boyland EJ, et al. Television food advertising to children: a global perspective. *Am J Public Health*, 2010, 100(9):1730–6.
- [19] Sixsmith R, Furnham A. A content analysis of British food advertisements aimed at children and adults. *Health Promot Int*, 2010, 25(1):24–32.
- [20] Aktas Arnas Y. The effects of television food advertisement on children's food purchasing requests. *Pediatr Int*, 2006, 48(2):138–45.
- [21] Borzekowski DLG, Robinson TN. The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers. *Journal of the American Dietetic Association*, 2001, 101:42–6.
- [22] 中国食物与营养发展纲要（2014—2020年）. 国办发〔2014〕3号.
- [23] Haiquan Xu, Xiaoqi Hu, Qian Zhang, et al. The Association of Hypertension with Obesity and Metabolic Abnormalities among Chinese Children. *Int J Hypertens*. 2011 .
- [24] 食育基本法. 平成十七年六月十七日法律第六十三号. 最终改正年月日: 平成二一年六月五日法律第四九号.
- [25] 日本食育推 施策（食育白书）.
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/index.html#syokuiku>
- [26] Nutrition Australia. National Nutrition Week.
<http://www.nutritionaustralia.org/national/national-nutrition-week-0>
- [27] American Culinary Federation. Childhood Nutrition Day.
http://www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Chef_and_Child/ChildhoodNutritionDay/ACF/Partnerships/CCF/ChildhoodNutritionDay/
- [28] British Nutrition Foundation. Healthy Eating Week.
<http://www.nutrition.org.uk/foodinschools/programme/healthweek>.

图书在版编目 (CIP) 数据

倡导学生食育 圆梦中国少年 : 中国儿童少年营养与健康报告 : 2014 / 中国学生营养与健康促进会编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5101-2461-7

I. ①倡… II. ①中… III. ①少年儿童—合理营养—调查报告—中国—2014 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第079980号

倡导学生食育 圆梦中国少年

中国学生营养与健康促进会 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	廊坊市丽森印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	2.75
字 数	40千字
版 次	2014年5月第1版
印 次	2014年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2461-7
定 价	8.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵犯必究 质量问题 随时退换