

食育：餐桌上缺失的素质教育

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人性。

食育引申出多元化的教育

在田园食育联合创始人、首都保健营养美食学会“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培训师,曾给很多营养师做培训,并经常走进企业、学校、社区或农村地区做食育科普。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,去小卖铺买一些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,家长也不重视这个现象。”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着直接关系:“留守儿童和老人一起生活,老人因味觉钝化,口味偏咸,不知不觉日常饮食的含盐量就升高了。”

种种现象让她发现:健康意识问题,并没有因为经济的富裕而有所改观。

从那时起,她便开始查找材

料,了解日本等其他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。

推广食育教育多年来,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”,刘璐特别补充道,“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,食育的终极目标是培养身心健康、人格完整的人。具体说来,她将其目的性归纳细化为五点:一是培养孩子们拥有健康饮食的能力。例如教会孩子们从小保持健康饮食,让他们知道坐在餐桌前如何挑选食物,如哪些菜可以多吃,哪些菜要少吃;学会如何挑选适合自己的零食。二是培养孩子们日常生活的基本能力,通过学习买菜、做饭、清洁等日常家务,培养孩子们基本的自理能力,潜移默化地塑造他们平和的性格。三是培养孩子们独立处事的能力和独立的人格,让孩子独立完成“做一顿饭”,他需要学会如何购买食物、分配资金,还需要掌握做菜的很多道工序和多种技巧。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,孩子们会对自然存有敬畏之心,对食物存有感恩之心。五是培养孩子们爱的能力,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,孩子们对大自然、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,随着人们物质生活水平的提高,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,当前我国7岁以上的学龄儿童肥胖人数近3500万人,而主要大城市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行为;吃饭不能吧唧嘴……”说到传统文化中的食育,今年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中国妇女报·中国女网记者:“我虽然从小便给孩子灌输一些餐桌上的教育,但孩子进入幼儿园后,以前培养起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,孩子对于食物已有一定的基础认知,你会发现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。”

虽然食育教育百般好,但推广起来也面临重重阻力。

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有根本的基础性认知。

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,让孩子们在游玩的过程中快乐地学习。”

然而,在这些过程中,一个现实问题是:如果食育进驻校园教育,谁来承担这一教育责任?“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,如何良性发展食育教育,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。

(中国妇女报)

好处多多 价格不菲 联合监管

“人造肉”即将端上美国人餐桌

据美国《科学》杂志近日报道,实验室培育的肉类产品,俗称“人造肉”,很快就会出现在美国人的餐桌上。美国农业部和美国食品药品监督管理局(FDA)近日宣布,他们将联合对这种肉类的生产进行监督,以便其可以被安全地出售给全国各地的消费者。

这两家机构发布的一份联合声明表示,他们将共同努力“培育这些创新食品并保持最高标准,以维护公共健康。”

根据分工,FDA将负责监管制造人造肉所需细胞的收集、储存和培育;而美国农业部主要负责食品的生产和贴标签工作。

实验室培育出来的肉类有何特殊?为何需要两大监管机构联合监管?这种肉类在走向

消费者餐桌的路途上,还会遇到什么“拦路虎”?

“人造肉”好处多多

要想在实验室培育出人造肉,首先需要进行活检,也就是从一只动物身上提取一块组织或器官——通常是用针,获得干细胞,然后将干细胞放入培养皿中繁殖,得到肌肉组织。

实验室培育出来的肉类有很多好处。首先,这将消除对培育和屠宰动物的需求。要知道,仅在美国,每年就有大约90亿只鸡和3200万头牛被宰杀。

此外,它还有助于抑制气候变化,因为农业,尤其是肉类生产,是温室气体排放的主要来

源。当然,如果实验室培育肉类技术能够成功推广,还会让相关人士赚得盆满钵满,获得巨大的经济回报。

2013年,荷兰马斯特里赫特大学的生物工程学家马克·波斯特创造出有史以来第一块人造牛排。随后,人造肉引来无数投资资金,众多私营公司,包括微软创始人比尔·盖茨和PayPal创始人彼得·泰尔等在内的知名投资者,都对其表示出了极大的兴趣,在推动其商业发展方面付出了不少心血。

比如,2017年8月1日,专门研究利用素食食材制作牛肉饼的公司“不可思议的食物”(Impossible Foods)宣布,其获得了来自新加坡基金公司淡马

锡、比尔·盖茨、科斯拉风投等投资公司和个人共计7500万美元的融资。

双管齐下确保最高标准

但迄今为止,这些人造肉产品如何从实验室走向消费者的“菜篮子”,并最终被端上餐桌,一直面临如何监管的问题。不过,这种情况正在发生变化。11月16日,美国农业部与FDA正式就实验室制造出来的肉类产品的商业化制定了规则框架。这在全球尚属首次。

今年10月,FDA与美国农业部召开会议,讨论了实施食品生产所需的监管框架并发表联合声明。声明称,FDA将负责管

理细胞在实验室的整个过程,这是该机构的传统职能权限。在这些阶段之后,就要由农业部接手了,它将监督产品的生产与贴标签环节。“该监管框架将利用FDA在管理细胞培养技术和活体生物系统方面的经验,以及美国农业部在管理供人类食用的牲畜和家禽产品方面的专业知识。我们相信,这一监管框架可以成功实施,并确保这些产品的安全。”

美国优质食品研究所负责人杰西卡·阿尔米说:“我们相信,这两个机构能够相互协调,保证通过细胞培养得到的肉类对消费者无害并且贴上正确的