

# 新民教育

新民传媒教科出版 | 2018年6月22日 星期五 | 本版策划:王珏 视觉设计:陈嘉辰 编辑邮箱: xmcm\_jkw@163.com



## 迎接全面推广 沪举行中小学食育工作培训

文、摄/袁征

### 汇集学校成熟经验

食育不仅是教学生好好吃饭这么简单,而是一项涉及到学校午餐工作各方面的系统工程,甚至可以与课程相关联。在培训中,全市多所中小学进行了经验分享,呈现出丰富多彩的实践成果。

食育最早由日本提出。2005年日本颁布了“食育基本法”,将其作为一项国民运动,以家庭、学校、保育所、地域等为单位,通过对食物营养、食品安全的认识,以及食文化的传承、与环境的调和,对食物的感恩之心等,来达到“通过食育,培养国民终生健康的身心丰富的人性”这一目的。我国教育部则通过颁发《中小学健康教育指导纲要》,提出了“进一步加强学校健康教育,培养学生的健康意识与公共卫生意识,掌握健康知识和技能,促进学生养成健康的行为和生活方式”的相关要求。

此次培训内容非常丰富,既有学校交流和专家讲座,也有公开课与现场参观。如上海市建平实验小学就介绍了其“多元”的食育特色——“主

题多元”,学校通过食育,在学生中开展各类食品知识的普及和粮食节约教育,同时,学校将食育的行规教育落实到每个学生的“坐立行走、举手投足”中,并推动学生自理能力和服务能力的培养;“队伍多元”,如学生队伍重养成,教师队伍重培训,食堂队伍抓服务,家长队伍抓共育;“载体多元”,课堂、活动、宣传、家庭教育等多管齐下。

颛桥中学校长李卫军在交流中表示,中学食育工作重在培养学生的健康意识、安全意识,以及学生的责任感和动手能力。学校定期利用校园广播,开展餐前食育宣教,让学生了解食物来源,以及传统和典故。在完善制度方面,学校成立了由学校行政人员、班主任、值周教师等组成的午餐检查小组,同时,每班都有学生负责整理餐具,参与分餐,每个班级均落实文明就餐班级评分制度。学校还会安排食堂工作人员走进教室,开展烹饪知识与技能教育,学生还能在学校菜园进行采摘,进一步丰富了对食品的理解。



### 专家讲座落点全面

学校经验均来自于具体实践,而培训中专家的讲座则站在全局层面,加深了与会者对食育各方面的理解。

来自复旦大学的郭红卫教授带来的是“食品营养与健康知识”专题报告。郭红卫表示,一个人的健康状况取决于多种因素,如先天的遗传、后天的生活条件、卫生状况、饮食营养、爱好习惯、体育锻炼、精神状态等。在这些因素中,最主要、最经常起作用的还是饮食营养。郭红卫用详尽的统计数据资料,阐述了不健康的生活方式不仅会影响儿童青少年现时身心健康,也会增加成年期疾病发生风险的观点。讲座最后,郭红卫用“52110”提出青少年膳食行为目标:中小学生每天应吃5个成年人拳头大小的蔬菜、水果;玩电脑、看电视的时间每天不超过2小时;每天应该进行1小时以上中等或高等强度运动;每天吃1



份肉;不喝含糖饮料。

上海交通大学医学院营养系蔡美琴教授的报告主题是“学龄儿童膳食指南”。蔡美琴指出,

学龄儿童期是学习营养健康知识、养成健康生活方式、提高营养健康素养的关键时期,应积极学习营养健康知识,传承我国优秀饮食文化和礼仪,提高营养健康素养,认识食物、参与食物的选择和烹调,养成健康的饮食行为。蔡美琴从五个方面阐述了学龄儿童膳食指南的重点,包括认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养;三餐合理,规律进餐,培养健康饮食行为;合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料;不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长;保证每天至少活动60分钟,增加户外活动时间。

此外,来自上海市食品安全工作联合会的姜培珍主任医师,以及上海体育学院的陆大江教授,也分别从“食品安全、食育与饮食文化”,“儿童青少年运动与营养”的角度,为与会者带来了精彩的论述。

