

新民教育

本报专刊部主编 | 总第 418 期 | 2017 年 2 月 22 日 星期三 责任编辑:唐 敏 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:tangm@xmwb.com.cn

开学第一课流行“教吃饭” “食育”渐成沪上中小学文明必修课

出乎意料,“食育”竟成了沪上新学期的热门词,许多中小学开学“第一课”的课堂就摆在了午餐桌上。“你吃得健康吗?”“你的吃相优雅吗?”“餐桌上规矩你又知道了多少?”这学期里,餐桌营养,特别是餐桌礼仪,或将是孩子们的必修课。



新民图表 制图 叶聆

长宁区天一小学校长吕华琼说,因地制宜开设食育课程,既帮助学生从小建构健康饮食的意识,又有助于养成孩子自己动手、生活自理的规则意识,加之合理的运动计划,三管齐下,从根本上逐步解决“小胖墩”的困扰。新学期,长宁区各学校因地制宜,想法设法推进“食堂工程”,逐步尝试探索“食育”课堂,让孩子们在吃得更好的基础上,将一顿午餐打造成一堂有意义的课。

此前,长宁区曾做过一份学生营养评价统计,小学生中肥胖的比

懂健康

例随着年级增长逐年递增。到了小学五年级,男孩超重的人数占了 9.8%,肥胖的比例超过两成,女孩肥胖的人数比男孩少了一半,但仍有 8.3%的人超重。同样,静安区的一项调查显示,85%的受调查中小学学生偏食,只有不到 35%的学生有科学饮食知识。调查还发现,中小学生的饮食“两极分化”,一方面“饮食过量,缺少运动”导致大量“小胖

也需从小启蒙

墩”的诞生;另一方面部分学生受不良舆论影响,想通过节食保持苗条,出现了发育不良的情况。

“学校的‘大锅饭’不太可能与家里的‘小锅饭’进行口味上的比较。”长宁区实验小学校长潘宗娟说,由于学生在家庭条件、生活习惯等方面差异悬殊,饮食习惯、饮食观念等也不尽相同。学校今年将全面铺开饮食健康教育,从原来一个年

级的选修课变成了一二年级和五年级都有选修课。而且,该校对教材进行了校本化,根据不同年级学生的年龄特点让孩子认识食物和食品背后的健康知识,比如,许多孩子不喜欢吃胡萝卜,对一年级孩子,会采用童话故事的方式来讲述胡萝卜的好处,对五年级的孩子则会用更专业的方式,将胡萝卜所蕴含的营养元素和功效一一讲解。“饮食健康教育并不是靠一堂课就能刻意而为的,需要一个长效机制,也需要多元化的渗透和影响。”潘宗娟说。

奉贤区明德外国语小学将“用餐礼仪”作为学校行规教育重点,努力营造节俭用餐、健康用餐、文明用餐的餐桌文化。校长胡爱花介绍说,《MFL 学生一日行为规范》是每个明德学子的行为准则,涵盖了上学规范、个人礼仪规范、早读规范等十六章,共 60 条。第十章为午餐规范,从餐前洗手到排队取餐、安静就餐、清理餐桌直至有序归还餐盘,其中的 6 条规范将午餐要求分步骤、按秩序,详细呈现在学生面前,使学生

懂礼仪

在用餐过程中的各个环节有章可循。各班充分利用午会课、班会课时间,根据实际情况针对这 6 条规范进行有侧重的教育。一年级的老师们则会在开学初带着孩子们一起前往食堂,在真实情境下对每条规范详尽解读,让新生们能更快适应全新的小学生活,真正了解“午餐规范”。

培养餐桌文明

全校各班还积极开展《小岗位大责任》活动。鼓励学生们积极参与班级管理,牢固树立主人翁意识。每班均设立 3-4 名午餐管理员,参与到自己班级的午餐管理工作中。当听到学生们吃饭讲话时,他们会善意提醒;当看到有人把米饭弄到桌子上时,他们会及时指正;当发现有学生将没吃几口的饭菜倒掉时,他

们会严肃地批评。这些“管理员们”俨然已成为食堂里的“小当家”。

“为了培育具有国际视野的小公民,学校精心打造 70 平方米的‘西餐厅’模拟情境教室,里面的桌椅、餐具摆放得整齐有序,优雅的音乐飘荡其间。学生们在这里不仅能和外教老师学习英语,还能掌握不少西餐礼仪知识呢。这样的课堂能让学生培养良好的礼仪和文明进餐好习惯,促进中西文化交融、拓宽学生国际视野。”胡爱花说。

午餐时间一到,穿上工作服、戴上卫生帽,小小炊事员上岗了。杨浦区建设小学推出了“小小炊事员”项目,让孩子们轮流在午餐时间为彼此服务,在实践中实现自我管理。孩子们先从观察打饭、用餐的流程开始,到组织讨论如何实施、用餐规范、餐桌礼仪,渐渐“独当一面”。要自己管好吃饭这件事并没有那么简单。谁来分饭?是大家排队领?还是小炊事员送到位子上?是从教室的两边开始?还是从中间开始更有效率?怎样才能营造干净整洁的用餐

懂珍惜

环境?别看这些问题小,这一点一滴的细节都是孩子们用心观察、用心思考想要解决的。“虽然在午餐时有老师值班,但几乎所有的实施班级都已做到了午餐自我管理。孩子们自主报名轮流担当小炊事员,在执勤的过程中培养独立自主的习惯,并且学会合作。”校长张丽芳说,“即便是动手能力弱的孩子,分汤的工作也能完成得很好。其实孩子会观

尊重餐饮劳动

察、肯学习,尤其在同龄人面前愿意表现得更好。”

罗阳中学校长王立英说,学校一方面在《健康与幸福》的课程中讲讲人体所需要的各种营养,引导孩子不挑食,每天吃完学校的午餐,为了获得对学校午餐的信任度,学校还把餐饮公司的配菜师请来,向学生解析每天配送的午餐营养搭配。另一方面各班通过主题班会,倡导

光盘行动,挖掘光盘行动背后的的育人价值。“从感恩讲,每顿午餐需要一定的花费,我们感恩父母,不浪费父母的心血,就是感恩父母的实际行动。从尊重他人来说,尊重别人就是尊重别人的劳动。每天厨师花费很多的精力为大家准备午餐,我们只有吃好才能体现他们劳动的价值,才是尊重他们的体现。

从国情来讲,中国人多地少,养活十几亿人口实属不易,我们要珍惜现有资源,不应浪费粮食。”王立英说。本报记者 马丹 王蔚 易蓉

【相关链接】

给校园餐饮立法,指的不仅是营养与卫生,还在于“食育”也应当是一种法定的教育内容之一。把“食育”提高到国策高度,并以立法形式规定社会各界应负的责任,当今世界各地还不多见。

1993 年,由日本厚生省监修,《思考食育时代的食物》一书问世。2005 年,日本制定了

《食育基本法》。其《前言》说,“对于培养孩子的丰富人性,掌握生存能力来说,最重要的是‘食’”,把“食育”“置于生存的基本知识以及智育教育、德教教育和体育教育的基础的地位”。该法还指出,“食育”“不单是烹调技术,而是关于对食的认识、营养学、传统食文化以及成为食品之前的初级产品、加工产品的生产的综合性教育”。日本提倡“食育”的动机,还在于保护和发扬日本食文化传统。因为在现代社会生活里,日本的传统食文化面临着丢失的危机。为确保“食育”效果,保育园十分注重与家长合作。面向保育园儿童的家长就孩子回家后在餐桌上的表现进行问卷调查,调查内容包括就餐时间是否过长、坐姿是否端正、是否挑食、是否边看电视边吃饭、拿筷子姿势是否正确、吃饭时是不是聊天、咀嚼力度和速度怎么样、饭量不大以及自由阐述意见部分。到了小学,“食育”内容会更加多元,甚至有些小学会举行厨艺比赛。

其实,中国的食文化历史更加悠久,内容更加博大精深,人文价值也是更加值得发扬光大。但为“食育”立法或许还超前了些,目前的基础氛围或许还远没有形成。因为,我们餐桌礼仪文化还没有得到足够的重视,特别是在相当一部分家长中,几乎从没有重视过孩子的“吃相”教育,更不懂得“食育”也是修养品行培育的重要一课。由此看来,先补补课,先从最基本的规矩做起,恰是一种好办法。本学期,沪上各校从午餐礼仪文化教育入手,这样的“第一课”意义非凡。 本报记者 王蔚

『食育』是个大课堂