

多元主体视角下食育建设的现实意义及路径研究

管晓慧¹, 程书波^{1,2*}

¹河南理工大学应急管理学院, 河南 焦作

²河南理工大学安全与应急管理研究中心, 河南 焦作

Email: *guanxhhh@163.com

收稿日期: 2021年4月10日; 录用日期: 2021年5月19日; 发布日期: 2021年5月26日

摘要

2021年是我国“十四五规划”的开局年, 是开展粮食节约行动的新起点, 也是建设健康中国的新征程。在此背景下, 通过借鉴日本食育发展经验, 构建政府、科研机构、社会、学校、家庭等多元主体系统性的食育建设, 普及营养健康知识、减少餐饮浪费、促进个体身心健康, 对提高科学饮食能力、促进粮食安全、推动健康中国建设具有重要意义。

关键词

多元主体, 食育, 健康中国建设

Research on the Realistic Significance and Path of Food Education Construction from the Perspective of Multiple Subjects

Xiaohui Guan¹, Shubo Cheng^{1,2*}

¹School of Emergency Management, Henan Polytechnic University, Jiaozuo Henan

²Safety and Emergency Management Research Center of Henan University of Technology, Jiaozuo Henan

Email: *guanxhhh@163.com

Received: Apr. 10th, 2021; accepted: May 19th, 2021; published: May 26th, 2021

Abstract

2021 is the first year of my country's "14th Five-Year Plan". It is a new starting point for food con-

*通讯作者。

ervation actions and a new journey to build a healthy China. In this context, by learning from Japan's food education development experience, building a systemic food education construction for the government, scientific research institutions, society, schools, families to popularize nutrition and health knowledge, reduce food waste, promote individual physical and mental health, and improve science, the ability to eat, promote food security, and promote the construction of a healthy China is of great significance.

Keywords

Multiple Subjects, Food Education, Healthy China Construction

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

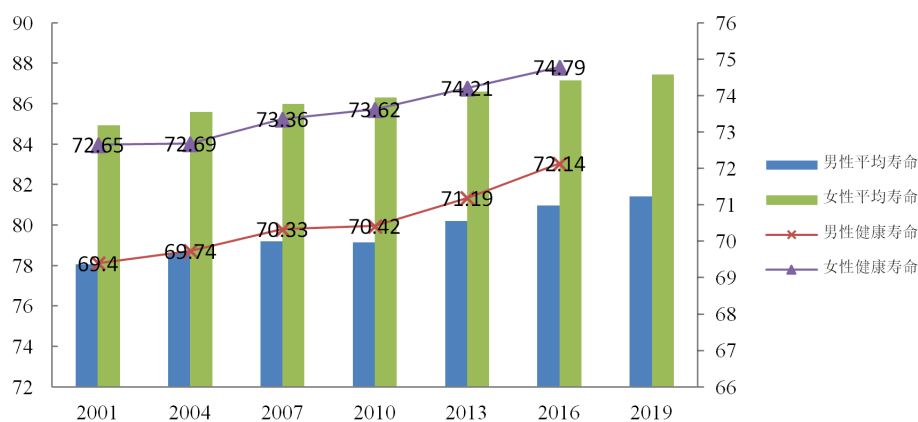


Open Access

1. 引言

1898年,日本著名养生学家石塚左玄在《食物养生法》提出“食育”一词,指出“体育、智育、才育即是食育”[1]。2005年,日本政府颁发《食育基本法》,其中将食育界定为“以提高国民的饮食判断能力、实现终身健康生活、培养健全人格等为目的而进行的必要活动”[2],从立法的高度肯定了食育发展的必要性和紧迫性。以该法律为依托,日本至今已实施三个五年期的“食育推进计划”,目标群体逐渐从贫困儿童扩大至全民,维度从营养健康拓展至综合教育,目标从加强贫困儿童营养供给发展至教育、文化、经济、健康等全方位系统建设,成果显著。例如,2001~2016年,男女性平均寿命与健康寿命均持续增加[3][4](见图1),2019年,日本男女人均寿命分别为81.41岁、87.45岁,连续八年实现增长,被西方学者誉为“人类体质的发展奇迹”。

食育,即是通过科学饮食促进个体身心健康的过程与方法的总和,是建立人与食物情感纽带、减少食物浪费的有效方式,是普及营养健康知识、养成健康生活习惯的重要途径,是促进身心健康、助推健康中国建设的重要内容。通过完善的食育制度、科学的食育方法、系统的食育规划,加强安全绿色饮食观念,建设现代餐桌文明,发扬优秀传统饮食文化,提高国民身心健康素质,进而推动健康中国建设。



(数据来源:2006~2019年日本食育白皮书)

Figure 1. Changes in life expectancy of Japanese nationals from 2001 to 2019

图1. 2001~2019年日本国民寿命变化(单位:岁)

2. 食育的概念与内涵

2002年,我国学者首次引入食育概念[5],认为是从幼儿时期开始,将其作为培养健康饮食习惯、艺术想象力与正确人生价值观的重要途径。此后,相关学者采用文献分析法、实地调研、扎根理论法等不断丰富食育的概念与内容,探索理论与实践。食育不只是简单的知识学习,更是通过“吃”的实践,传播生命与营养科学知识,弘扬传统食文化,培养良好饮食习惯,开展人与自然、人与环境和谐的教育,对营养事业、身体健康、饮食安全、生态安全等具有积极意义[6][7][8]。

“食育”一词虽为舶来品,但其面向全民的、全方位建设的理念与行动同样值得研究与借鉴。近年来,我国国民健康意识提高,膳食结构趋于多元化,加之国家政策支持、多方关注扩大、国际先行经验研究等多管齐下,为食育的本土化提供良好契机[9]。食育依托于教育学、农学、管理学等多学科专业知识,贯穿于学习与实践多环节,其目标分为三个层次,即知识、技能与观念。食育知识在于通过系统教育增加国民对营养、卫生、健康等基础性知识;食育技能包括掌握合理饮食方法、膳食营养搭配、饮食安全、饮食礼仪等应用性技巧;观念则是在“五育并举,五育融合”过程中对艺术想象力的培养、对优秀食文化的传承、对生态环境和谐相处的认知与实践。

3. 多元主体视角下食育工作的现实意义

2021年是我国“十四五规划”的开局年,是开展粮食节约行动的新起点,也是建设健康中国的新征程。近年来,随着经济水平的提高,国民饮食从以植物性食物为主,转变为植物与动物性食物并存的局面,在国民营养摄入趋于科学化、身体素质显著提升的同时,仍面临局部餐饮浪费严重、营养知识缺乏、健康素养不足等系列突出问题。食育作为面向全民的综合教育,以食物为载体,全方位、多角度传播食育知识与技能,推动国民身心健康发展。

3.1. 普及营养知识,提高科学饮食能力

近年来,我国蛋类、奶类、水产品等食品消费量有所上升,在此背景下,一方面,国民饮食结构呈现多元化趋势;另一方面,仍存在整体膳食环境与局部营养知识缺乏、科学饮食能力不足的问题。2004~2015年,中国疾控中心营养与健康所对九省(自治区)成年居民营养健康知识进行调查,结果显示,受年龄、教育程度、地理位置等因素的影响,同一年份不同特征组、不同年份全人群的膳食知识知晓率存在一定变化:糖、高脂肪、体育锻炼及体重相关命题知晓率显著下降;膳食营养知识知晓率总体较低,其中包括肉类消费、健康等方面[10]。此外,我国居民平均膳食脂肪供能比逾30%,超过推荐上限,加之运动不足、饮食习惯不合理等因素,极易导致超重肥胖,诱发多种慢性病。

在现代化征程中,食育是应对饮食安全与营养失衡的有效之策[11]。食育知识作为食育内容的重要组成部分,主要包括食物营养成分、分类、储存与食品安全等的普及与传播,促使国民全面掌握食物营养相关知识,切实加强国民对健康饮食的关注并付诸行动。其中,有效的食育应从娃娃抓起,学校作为教书育人的主要阵地,通过课堂讲授、实地体验、讲座等多项教学方式,有责任将大中小学生的饮食行为科学化、安全化、文明化置于教育工作的突出位置,以斯金纳强化理论为指导,不断强化儿童青少年的食育意识,同时开展家校食育共建,形成“学校包围家庭,社会多方共建”的推进方式,继而在全民范围内普遍推广。

3.2. 减少餐饮浪费,促进粮食安全

在我国粮食供需紧平衡的时代背景下,食物浪费意味着生产期间所消耗的水、肥料、时间等生产资料的无序耗用及温室气体的无端排放,过去为了满足粮食等物质增长的需求,倾向加大生产要素的投入,

如今加之公众不合理的食物消费态度已经引发一系列可见性后果, 如淡忘勤俭节约传统, 威胁粮食安全建设, 阻碍可持续发展理念与行动的传播等。2020年, “十四五规划”中明确提出, 要传承中华优秀传统文化, 坚定文化自信; 要开展节约粮食行动, 坚持节约优先、保护优先、自然恢复为主, 建设人与自然和谐共生的现代化[12]。

食育旨在贯穿农田到餐桌的全过程, 促进国民对食物的种植、生长、收获与加工等食物供应链环节有一定的了解, 学会尊重劳动成果, 强化珍惜粮食的意识与行为, 建立人与食物之间的情感连接, 促使国民向主动减少食物浪费转变, 进一步保障国家粮食安全。目前, 全球多个国家与机构从食物供应链(Food Supply Chain)着手, 开展节能减排、可持续发展、粮食安全等多方面的行动与建设。因此, 减少食物浪费, 厉行勤俭节约行动与文化遗产、安全战略、绿色发展息息相关, 亟需开展食育工作、采取有效行动减少食物浪费的影响。

3.3. 促进身心健康, 推动健康中国建设

2012年, 党的十八大将健康中国建设上升为国家战略, 把健康置于优先发展地位, 提出“没有全民健康, 就没有全面小康”; 2017年, 党的十九大报告进一步作出“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”的论断; 2020年, 党的十四五规划明确指出, 坚持预防为主, 促进全民养成健康生活方式, 推进全民健康中国建设。健康中国战略是国之大计, 社会各界都应贯彻将健康融入所有政策的方针, 将健康同各领域、各方面的工作结合。

其中, 食物作为生存之本, 膳食观念、膳食结构、膳食能力与健康水平直接相关, 如何切实提高国民健康生活能力, 规避不良饮食习惯、营养不平衡、食物污染、烹调加工不当等潜在健康风险至关重要。目前, 国民逐渐从食饱、食好到食健, 膳食结构处于升级转型的关键期, 普及科学饮食方法、选择健康饮食方式、鼓励适当运动与平衡膳食具有重要意义。食育通过普及食育知识、提高食育技能, 扩大食育志愿者群体数量, 提高参考《中国居民平衡膳食宝塔》而进行饮食生活的国民比例, 扩大为预防或减轻慢性病症而减盐、减油的国民比例, 加强国民对食品安全与健康生活方式的关注, 从源头上促进健康中国建设进程。

4. 多元主体视角下食育的相关路径

相较于国外, 我国食育研究与实践起步较晚, 政策制定、理论研究、实践探索、教育教学等多方面均处于探索期。然而, 在以北京市顺义政府、中科院地理科学与资源研究所、首都保健营养美食学会、郝堂宏伟小学等为代表的政府部门、研究机构、非政府组织、中小学校等多主体的推动下, 取得一系列初步成就[13]。大量国内外实践证明, 应坚持政府引导与社会动员双轮驱动, 坚持“政府推动 - 科研探究 - 社会探索 - 学校实践 - 家庭教育”五项联动, 构建“政府 - 科研 - 企业 - 学校 - 家庭”五重螺旋模式, 有效整合社会力量、聚焦实践主体、提升专业能力、提高食育实效, 全面合理、科学有序地推进食育发展进程。

一是政府推动, 注重顶层设计。从国民健康与粮食安全的长远利益出发, 注重政府引导、循序渐进、全面推广, 由顶层到终端、由国家到地方, 系统建构, 整体规划, 奠定稳中求进的总基调。第一, 构建适应德智体美劳食的教育大体系, 确立食育体制、目标、保障与制度体系, 制定食育中长期发展规划, 明确规划原则、建设思路与方向, 从饮食、营养、保健、护理、健康基础设施等多方面保障食育规划的顺利实施, 构建全员育人、全程育人的教育体系。第二, 确定食育总体实施方案, 构建完善专业知识理论以及系统体系, 借助政府食育文件与政策, 确保食育行动落地; 第三, 构建多部门联动协作网络, 联合建立食育专家库, 积极推进对大、中、小、幼学生的食品安全与营养健康教育工作; 第四, 注重培养

营养师、食育教师等专业人才培养, 制定人才考核与聘用机制, 全面提升食育人员素质; 第五, 探索食育的本土化, 建设食育试验基地与示范学校, 由点及面, 由试点到全局, 探索食育与德智体美劳的有机衔接, 编辑食育教材, 确定食育效果评价办法, 促使食育课程常态化、规模化。食育是亟待制定的国策[8], 通过政府的推动, 保障其约束力与强制力, 加快推进食育建设进程, 真正做到全民参与。

二是科研探究, 聚焦理论与应用研究。理论研究即对某一现象内在联系与规律的研究, 为解决实际问题提供科学依据; 应用研究主要针对某一特定的目的进行的针对性研究, 是将理论发展成实际应用的一种形式。前者是后者的基础, 后者是前者的实践。一方面, 鼓励设置食育、营养健康相关的研究课题, 设置专项资金, 从上至下, 加大科研人员对食育的关注; 另一方面, 在社会营造全民健康、全民运动的氛围, 从下至上, 推动食育的发展。

三是社会探索, 凝聚多方力量。第一, 确定一批具有代表性的媒体、营养专家、社区工作专家、网络名人, 发挥其影响力与号召力, 深入社会生活的方方面面, 大力推广“合理膳食行动”和“健康知识普及行动”, 营造“全民食育”的氛围; 第二, 鼓励地方成立食育委员会、食育协会等组织, 以社区为单位, 做好“专业专家-社区居民”的食育共建共享平台, 策划并实施食育相关活动, 普及健康知识, 学习健康管理技能, 加强营养指导与健康交流, 逐渐使其常态化、规模化; 第三, 以志愿者服务团队为手段, 鼓励和引导广大社区居民行动起来, 主动担任营养健康志愿者, 先学先会、服务邻里, 争创健康社区, 促进社区健康服务体系建设, 推动食育行动落到家家户户; 第四, 鼓励多方主体之间的合作与联结, 充分发挥农林牧渔从业者、食品制造人员等在食物供应链中生产、加工与流通环节的优势, 加强区域间食物生产与供应链韧性, 疏通区域间农业经济循环渠道, 实现农业可持续发展。

四是学校实践, 探索系统教育。第一, 规划与管理。学校课程规划与管理需从实际出发, 结合区域差异、民族特色与文化差异, 在综合考虑国家课程、地方课程、校本课程的基础上, 进行食育课程的整体设计: 组建高水平师资专业队伍, 将食育课程与语文、历史、体育、生物等标准课程有机融合, 不断优化课程方案、教学师资、考核方式与课程评价方式; 重视食育第二课堂建设, 加强学生管理, 注重教师发展, 发展硬件建设, 注重课程资源开发与建设, 探索适于学校的食育推进模式。第二, 教育与教学。教育教学作为学校工作的核心, 可就食育与高校、科研机构、农林牧渔从业者等开展密切合作, 发挥“产学研”优势, 从教学方法与内容、前沿动态与趋势等方面展开教学研究与经验交流, 组织饮食、健康、营养相关主题的学术研讨与实践培训, 鼓励教师发现问题, 不断提高师资的专业水平与技术能力。增设食品科学、饮食礼仪、烹饪实操、卫生知识等相关的具体的通识选修课程, 通过理论与实践相结合的方式, 寓教于乐, 创新教学实践方式。第三, 拓展与延伸。开拓学校食育资源库, 设置节气饮食课程, 创新课程形式, 走进传统饮食文化, 传播科学饮食理念和做法, 感受大自然的多元化。

五是家庭教育, 重视科学饮食。国际经验显示, 家庭教育与饮食质量、传统饮食文化传承、健康饮食生活等多项指标密切相关[4]。作为引导家庭成员养成良好饮食习惯、提高科学饮食技能的重要方式, 家庭教育是巩固学校教育、夯实食育体系的基础, 同时, 家庭成员通过有意识的言传身教和实践活动, 可促进家庭关系和谐, 有效减少个食、孤食现象的发生。首先, 建立家校共育平台。通过亲子活动、网络指导、家长会、食育讲座等渠道, 使家长充分认识到食物的自然属性、社会属性、科学与艺术属性以及生活属性, 提高对食育活动的认同, 吸引其积极参与食育课程构建, 主动向更为健康、绿色的饮食习惯靠拢, 向更为科学、合理的生活方式倾斜, 助力家校共育良性发展, 共同促进学生身心健康发展。其次, 发挥家委会模范作用。借助线上线下平台, 发挥家长专业及生活优势, 就食治、食养、科学搭配、饮食礼仪等定期组织资源共享, 通过融合教育全方位提升学生的综合素质。最后, 以食物为媒介, 积极带领学生融入自然, 引导学生参与食物生产, 创造亲子共同劳动的机会, 促进家长与学生之间的交流, 由此帮助其树立正确的食物观、生命观与世界观。

参考文献

- [1] 石塚左玄. 食物养生法: 一名化学的食养体心论[M]. 东京: 博文馆, 1898.
- [2] 日本厚生劳动省. 食育基本法[R]. 东京, 2005.
- [3] 日本厚生劳动省. 平成 18 年版食育白皮书[R]. 东京, 2006.
- [4] 日本厚生劳动省. 平成 30 年度食育推進施策[R]. 东京, 2018.
- [5] 李泽华. 日本的儿童“食育”[J]. 医药与保健, 2002(10): 37.
- [6] 侯鹏, 王灵恩, 刘晓洁. 国内外食育研究的理论与实践[J]. 资源科学, 2018, 40(12): 2369-2381.
- [7] 李里特. “食育”是国民健康的大事[J]. 中国食物与营养, 2006(3): 4-7.
- [8] 施宝华. 食育: 亟待制定的国策(上) [J]. 食品工业科技, 2015, 36(1): 18-23.
- [9] 刘晓洁, 管晓慧, 程书波, 吴婵媛. 基于 SWOT 分析的食育发展战略研究[J]. 中国食物与营养, 2020, 26(8): 5-8+14.
- [10] 贾小芳, 王志宏, 张兵, 等. 2004~2015 年中国成年居民膳食营养知识知晓率的变化趋势[J]. 卫生研究, 2020, 49(3): 345-356.
- [11] 施宝华. 食育: 亟待制定的国策(下) [J]. 食品工业科技, 2015, 36(2): 17-20.
- [12] 新华网. 中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议公报[R]. http://www.xinhuanet.com/politics/2020-10/29/c_1126674147.htm, 2020-10-29.
- [13] 刘晓洁, 黄琼. 食育在中国 2019 [M]. 北京: 科学普及出版社, 2020.