



前线传真

食品安全、饮食结构、舌尖文化是影响一个民族繁荣与发展的重要因素,也是最不易被察觉的因素。日本人最早提出“食育”的概念,2005年6月,日本正式颁布《食育基本法》。目前,“食育”的理念正悄悄地走进中国的课堂——

食育:一项新兴的教育,不是培养“吃货”

□本报记者 池沙洲

婴儿生下来就会吃奶,但一个人进餐的能力是靠后天培养的,我们都有过小时候被大人训练吃饭的记忆。时代不同了,“如何正确地吃”也在发生相应的变化。当Herbert Stone博士走上讲台之后,播放了十几张PPT,描绘出不同地区、不同年龄的人群口味有多么不同,其中有33%~35%的人无法区分出不同的茶叶。近日,在杭州良渚文化艺术中心举办了一场国际食话(Food Talk)论坛,主题涉及食育怎样影响孩子的未来。

就像对音乐和美术,对食物的欣赏能力,需要从小培养

享受国务院特殊津贴的浙江工商大学教授饶平凡接过话筒后,称赞了一把拥有50年食品评定经验的Stone博士。他回忆有一年请Stone博士到他的家乡福州喝茶,其实是测一测这个美国专家是否有“真才实学”。结果,Stone博士将8种茶的口感全都区分出来了,在场的人无不佩服。

饶平凡说,现在的中小学有音乐课,有美术课,但没有食育课。父母带孩子去学习乐器,训练画画,学音乐是为了训练耳朵,学美术是为了训练眼睛,父母不指望孩子成为大艺术家,只希望孩子提高艺术欣赏的灵敏度,因为只有具备这样的条件,才能就此打开一个新的世界。但孩子们对食物没有敏感度,很多孩子只是喜欢重口味。“有一次,我带学生去参加一个学术会议,吃自助餐的时候,一个学生拿了整盘的火腿肠,竟然满脸喜悦。”饶平凡直摇头。

过去粮食不够吃的时候,许多学生会买整箱的可乐、果冻、方便面,现在食品变得丰盛了,但人的舌头似乎并没有准备好,我们的舌头还属于“野生的舌头”。

就像早年人们对雾霾无感一样,现在我们不知道“食育”这回事

不注重舌头的训练,不懂

得食物的选择,后果已经非常严重!

2016年4月2日,发表在英国医学杂志《柳叶刀》上的研究报告,收集了从1975年到2014年的数据,发现在过去的40年里,全球的肥胖人数从1亿500万上升至6亿4100万,而中国的男性肥胖人数为4320万人,女性肥胖人数为4640万人,高居全球第一。

而据美国《新英格兰医学杂志》今年8月12日的一份报告统计,全球超过20亿人超重或肥胖,自1980年以来,超过70个国家的肥胖率增加了一倍,中国、巴西、印度尼西亚等发展中国家的儿童肥胖率增加了两倍。儿童肥胖率最高的是美国,接近13%,但肥胖儿童人数最多的是中国,达到1530万人。

发展中国家经济刚刚走上快车道,民众摆脱贫困获得了丰裕的食物,就立刻招致了肥胖危机的侵袭。那么,在发达国家,人们是怎么应对这一课题的呢?

在日本,食育是一项国民运动,也是学校的必修科。小学教师会专门讲述各种食物的营养价值、烹调方法,以及餐桌礼仪、环保理念,并让学生进行体验。

意大利在幼儿园的专用花园里种植蔬菜、花草,幼儿通过绘本、图片和实物了解各种植物。中小学则将食育融入各门课程。起源于1986年意大利的“慢食运动”(Slow Food Movement)强调抵制快餐文化。2016年7月26日,意大利邮政发行了—枚纪念意大利慢食运动30周年的邮票。

英国自2005年起推动一系列的小学饮食教育,包括编写食育课标准教材、开辟种植地、开设烹饪课,启发孩子对食物的了解。

在瑞典,食育是一项全民教育。瑞典是欧洲第一个政府发布《饮食指南》的国家,《饮食指南》内容有:建议国民有计划地购买食物、少吃零食,指导如何保存食物、有创意地利用残羹剩饭、尽可能避免食物浪费等。

……



上海市长宁区天山第一小学校长吕华琼是—(5)班的“首席品鉴师”。2017年开学第一天中午,校长和行政人员走进各个教室,和学生们共进午餐,尝试探索食物里的教育。



浙江大学附属小学的课堂感官体验。

为了中国孩子的未来,上一堂“好吃的课”,食育课程在杭州生根

说起日本的食育计划,最有发言权的当然是日本专家了。论坛有幸请到了东京大学物理化学专业博士生导师西成胜好,西成胜好自2012年起全职受聘成为湖北工业大学菲利普斯亲水胶体研究中心外籍特聘教授,对食物有相当深厚的研究。

说起日本的食育,西成胜好对世界第一长寿国的美誉颇感自豪。他介绍说,日本目前有6万名百岁老人。接着,西成胜好介绍起《食育基本法》颁布以来的情况,特别是政府部门、学校、幼儿园甚至个人,都会发布关于饮食方面的年度报告,使得全民食育的细节得到精确的统计。

加上志愿者教师的推广宣传,以及学校食育课程的开设,早期的一些问题,诸如年轻人不吃早饭、不吃家里做的饭菜、吃生肉等有风险的食品等,逐渐得到了改变。我们非常熟悉的将食物用颜色标识出来分为三大类,就是日本人

的发明:红色(肉、鱼、奶、豆制品)、黄色(谷物、糖类、油类)、绿色(蔬果)。

对此,饶平凡呼吁:“中国应该尽快建立食育体系。”而他本人已经率先行动起来了,浙江工商大学食品科学与生物工程学院的研究团队联合“食话”论坛主办方的志愿者,全程参与了食育课程的设计与实施,在杭州设立的第一个试点学校是浙江大学附属小学。

饶平凡介绍,该校课程体系已经逐步完善,尤其是感官训练课程深受学生欢迎,课程名额基本上都被秒杀。

而在这一领域做得最早的是东北三省,2014年,由黑龙江省青少年发展基金会倡导和推广的食育课,在哈尔滨市香和小学正式开课,这是食育课程项目首次引进中国小学课堂。

在本期“食话”论坛上,和学校一起开发农业课程的“大地之子”项目负责人蔡艳芳,在中国最早倡导儿童免费午餐公益基金的邓飞等人——作了发言。



培训专场

□安吉县孝丰中心成校 张孟华

“生产发展、生活富裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”,这是中央提出建设社会主义新农村的目标要求。乡镇成校是村民培训和成人文化教育的主阵地,每年都会通过开展各类培训的方式来提升村民文化素养。

在培训过程中,从第一个村民报到,到培训正式开始,往往需要一二十分钟的等待时间。在这段时间里,早到的村民在会场里高谈阔论,随意走动、把玩手机……无聊地等待着培训开始。让时间就这样悄无声息地溜走,实在可惜,怎样把这段时间有效地利用起来呢?

有一天,我忽然想起小时候(上世纪70年代)看电影,影片开映前,都会放一两部加映片,每部10分钟左右,与即将要放映的影片内容可以毫不相干,内容大多是时政新闻、祖国风光、科技教育之类。这样,早到的观众在等待中就不会感觉到枯燥,反而不知不觉地成为一名学习者,同时后来的观众又不会错过影片。有加映片衔接过渡,一切显得那么自然、亲切,那么,我们又到哪里去寻找加映片呢?

众里寻它千百度,蓦然回首就是它——微课。如今,随着微博、微信、微视频等快速发展,我们悄然迈进一个“微”时代。微课就是一段视频,它可以在5~10分钟时间内就一个知识点进行针对性讲解,有着短小精悍、主题突出、吸引力强、使用方便、一次制作、循环使用等特点。

事不宜迟,说干就干,在信息教师的帮助下,我们很快制作出第一个微课——垃圾分类,在一次镇“老年心理健康教育”培训上进行尝试。结果一放映,嘈杂的培训会场渐渐安静下来,村民们开始认真观看学习。此举效果不错,得到了召集人的肯定。

第一次使用微课课到甜头后,信心倍增。此后,凡我校开展成人学历培训、农村党员干部培训、乡镇企业职工岗位技能培训、农村劳动力转移培训、老年教育等培训前,都会播放微课,对村民进行各种领域的科普宣传。

根据乡镇成校的工作特点,微课内容的选定主要是结合当地政府中心工作,让广大村民了解、支持党的政策,积极参与当地政府行动,如“剿劣八分钟”“最美县域——安吉”等。其次是创建美丽乡村、美丽社区、美丽家庭方面的生活知识,如“老年人防诈骗”“孝在孝丰”等。记得有一次在杭坑镇进行家政培训,第一天我们播放“老年人防诈骗”微课,第三天就有一位阿姨告诉我们,她看了我们的微课后,提高了防诈骗意识,帮助邻居张老太果断中止一桩“高效脚垫”买卖,避免了张老太上万元的经济损失。

在培训前播放微课的做法,还受到了当地党委政府的高度赞扬,并把我们的微课“垃圾分类”借去,傍晚时分在镇商业中心公共大屏幕上循环播放,对村民进行垃圾分类宣传。内容科学、图文并茂的微课,开创了广大村民自主学习的一种新方式,具有十分广阔的应用前景。



指点迷津

资深家长:促年轻班主任快速成长

□山东省枣庄市市中区实验小学 贾宪章

小李老师第一次担任班主任,她年轻有朝气,与学生代沟少,班级活动一向都是一呼百应。在新生家访之前,她仔细阅读每名学生的资料,自以为做好了各方面的准备。可她在交流过程中却发现,家长们对她这个年轻班主任抱有浓重的怀疑和不信任感。当她终于完成所有学生的家访任务,内心却有一种挫败感——期中考试班级整体成绩不太理想。她和老教师一起进行了细致分析后,制订了具体的整改方案,并在家长会上作特别讲解。但仍有家长质疑:某班某名学生原来成绩还不如自家孩子,但这次考试却高出许多;某教师带过好几届毕业班,她非常厉害……听着家长们的议论,小李老师深感委屈:……

小李老师的遭遇是年轻班主任成长过程中常见的情景。虽然资深家长不合作、不友好的做法的确会制造出种种麻烦,但教师不妨将此看作是前进路上的一种磨炼。

资深家长的挑剔,可以转化为教师提升自身素养的催化剂。面对家长的不信任,年轻班主任应全面审视自身素养的欠缺并予以弥补,以期在与人交流时能展现学识,在开展班主任工作时能感染学生,并让他们终身受益;在专业能力方面不断进步,出色地完成学科教学任务,以过硬的基本功赢得学生及其家长的敬佩。

资深家长的轻视,可以成为审视自身形象的一面镜子。一是提醒自己注重文明形象。面对家长,教师举止得体、言语礼貌,面对询问回答清晰、叙述客观,即使听到指责也会克制怨气,静心倾听,平和解答,走时起身相送并主动交换联系方式,用自己对他人的充分尊重回应资深家长的种种轻视举动。二是提醒自己注意沟通艺术。因为要顾忌资深家长的无视,年轻班主任在家访中必定要时刻提醒自己态度诚恳、方式得当,介绍学生优点时多选几个赞扬角度,指明不足时委婉提醒,让学生看清差距、找到努力方向即可;多用学生视角分析问题,多用几把尺子去衡量学生,让每一位家长都对自己的孩子充满信心,都愿主动配合家校工作。

资深家长的质疑,其实就是一块演好角色的提词板。一是真诚地对待每一名学学生,千方百计地接近、熟悉、理解他们,发现闪光点给予及时肯定,看到困难则温暖地给予帮助。学生和家必然能体会也会回应这份关爱。二是划定界线,制定规则。年轻班主任过分亲和会让自己难以管住学生,这也是备受质疑的一个方面。因此,对于不同的学生应该有不同距离,说话做事要有底线,对自卑内向的学生要拉近距离,多些鼓励,唤起他们的自信。三是公平地对待每一名学生。年轻班主任眼中永远都不应该有特殊学生,落后多帮助,优异不放纵,让学生和家长看到公正,他们才会信服。



成长之路

□朱华贤

文章以什么取胜?记叙性的文章以材料的新颖、情感的真挚而取胜,论述性的文章以思想的独特、观点的先进而取胜。教师所写的文章如教学随笔、教研论文,通常是以表达思想观点为主,如果老调重弹,拾人牙慧,其意义近于零。那么,教师的先进理念和新锐思想从哪里来呢?

首先,从实践中来。正如毛泽东文章中所说,“人的正确思想,只能从社会实践中来”。这段话也符合教育的实际。实践出真知。每位教师都应该敢于实践,勇于尝试,大胆探索。有一位上过一节大型公开课的教师不无幸福地告诉我:“自从上过一次课,写出了好几篇

文章。”这是为什么?道理很简单,公开课是高强度的实践,磨课,试教,再磨,再试……在这个循环过程中,思想的碰撞相当厉害。新的实践,必然会碰到新的问题;有了新问题,必然会去寻求新的解决方法。在这个过程中,新智慧的火花就有可能擦亮,与众不同的、科学的、进步的、时尚的思想,就可能应运而生。“宝剑锋从磨砺出”,说的就是这个理。

其次,从学习中来。一个人的实践毕竟有限,要想拥有更多的先进理念和思想,还必须不断地学习,看一看别人的东西,可以避免走弯路。但别人的思想毕竟不属于我们自己的发现和创造,因此,在学习时要作深入的思考,看看自己能不能突破和延伸。教师的学习

不能仅限于自己的学科或行业,作为教师也不能只读教育理论方面的书籍,不能只听教育专家的讲座,而是要尽可能博览群书,广泛涉猎。

我经常到图书馆去看各种报刊,包括非教育类的。一次,我从《编辑学》杂志上看到一篇关于编辑在审稿过程中存在着心理定式的文章,忽有所悟。我想到了语文教师在批改学生作文时,存在着同样的心理定式问题。比如一个学生连续写了两三篇好作文之后,教师就会觉得:这个学生的作文都是优秀的。于是,以后改他写的作文也往往给予高分。由此,我写了《作文批改中的心理定式及其克服》一文,由于视角独特、观点新颖,很快得以发表。此文就是学习借鉴的结果,而且学的内容来

自教育之外的领域。

再次,从思考中来。思考不只是托着下巴想一想,也不只是碰到难题找一找。许多教师都明白:反思最能促进成长。优秀教师的思考,有以下三个特点。一是常态化。教研活动上在思考,平时上课也在思考,有事没事心里总有疑问。二是勤于用笔。思考有深浅,光用脑子想一想,往往会搁在浅滩,如果静下心来用笔写一写,就有可能涉足深潭。三是敢于怀疑。敬重权威但不迷信权威,不排斥时尚但不盲从时尚。既要大胆怀疑,又要小心求证。

常听有人说:某某文采很好,其实对于文章而言,文采是次要的,思想才是第一位的。当我们拥有新锐而独特的思想之后,还怕写不出精彩华章吗?