

日本《食育基本法》的理念、经验及启示

Conception, experience and enlightenment of Japan's basic law of food education

杨金宇 李 旭 赵名扬

YANG Jin-yu LI Xu ZHAO Ming-yang

(贵州师范大学教育学院, 贵州 贵阳 550025)

(College of Education, Guizhou Normal University, Guiyang, Guizhou 550025, China)

摘要:研究围绕日本《食育基本法》的理念、经验展开分析,并得出日本“食育”推行经验:注重以法律为手段赋义、赋责;构建政府主导下的多主体合作体系;实施全方位“食育”推进路径以及强调“食育推进基本计划”的动态性。为发挥“食育”在改善中国儿童饮食方面的教育价值,可以借鉴:注重“食育”法律的配套衔接;建立健全政府管理体制机制;构建家庭、学校、社会三位一体化施育模式以及对儿童的饮食状况进行长期追踪调查。

关键词:食育基本法;食育;儿童;饮食;日本

Abstract: The research focuses on the conception and experience of the Basic Law of Food Education in Japan, analyzes its conception, and draws the experience of the implementation of "food education" in Japan: Focusing on giving justice and responsibility by means of law; Building a multi-subject cooperation system under the leadership of the government; Implementing an all-round "food education" promotion path and emphasizing the dynamic nature of the "food education promotion basic plan" are the practical experience of "food education" of the law. In order to give play to the educational value of "food breeding" in improving the diet of Chinese children, we can learn from the following aspects: Pay attention to the matching of "food breeding" laws; Establish and improve government management systems and mechanisms; Establish a trinity of family, school and society education model and carry out a long-term follow-up survey of children's dietary status.

Keywords: basic law of food education; food education; children; diet; Japan

为保障“食”安全,促进民众对健康饮食的思考,日本

于 2005 年颁布了《食育基本法》^[1]。《食育基本法》有效改善了日本儿童的“食育”实践问题,该法的颁布标志“食育”正式成为日本的基本国策之一。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020 年)》数据^[2]显示,中国城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,其中 6 岁以下儿童超重率和肥胖率分别为 19% 和 10.4%。而且,中国 6~17 岁儿童青少年超重肥胖率高达 19.0%^[3]。日本作为世界上“食育”体系建立最为完备的国家,虽然中国有部分学者关注到了日本在“食育”上采取的措施,但对于其重要法律——《食育基本法》的探讨不足。因此,研究拟对日本《食育基本法》的理念、经验进行分析,借鉴日本成熟的“食育”经验,探索可推广模式,旨在为儿童普及营养健康知识、培养良好饮食习惯,使其从小爱上自然食物,继承和发扬传统饮食文化,学会科学择食,合理膳食提供依据。

1 《食育基本法》的理念

1.1 启发国民对“食”的思考,实现健康饮食生活

根据日本厚生劳动省(2004 年)《国民健康·营养调查》^[4]显示:男性中各年龄组肥胖人数相较于 10 年前(1994 年)有所增加,其中 30 岁以上的男性大约有 30% 表现为肥胖,大概有 20% 的 20 多岁女性体重偏低,40 岁以上的男性和女性患代谢综合征(内脏脂肪综合征)的可能性高,患有两种或两种以上血脂、血压或血糖风险的男性和女性比例随年龄的增长而增加。当下的日本饮食问题正面临诸多挑战^[5]。面对民众肥胖率上升、体重偏低以及各类综合疾病风险上升的危急情况,日本政府立即对“食育”进行了立法并将其定位为智育、德育、体育的基础,旨在通过法律的形式提高国民对健康饮食的重视,启发其对“食”的思考,实现健康饮食生活。

1.2 加深国民对自然、食物制作人员的感激之情

《食育基本法》第 3 条提出:“在推进饮食教育方面,应使国民的饮食习惯以自然之利为基础……加深国民对

基金项目:国家社会科学基金项目(编号:18XSH001)

作者简介:杨金宇,女,贵州师范大学在读硕士研究生。

通信作者:李旭(1978—),男,贵州师范大学教授,博士。

E-mail: lifeng376@126.com

收稿日期:2022-08-02 **改回日期:**2022-11-25

食品相关人员的感恩和理解之情。”随着工业化进程的推进,社会产业结构发生改变,人口逐渐向城市集中,食物外化进程明显加速,使得国民直接参与食品加工的机会逐渐减少,渐而拉大了与生产者之间的距离,很难意识到有价值的粮食生产是来源于有限的土地和水等大自然资源的馈赠以及美味的食物是来自其提供者背后的努力和艰辛,久而久之导致自身与世界相通的珍惜粮食精神变得淡薄,并逐渐趋于消退。面对国内食物浪费率高的困境,日本秉持“吃的行为不仅是对动植物生命的继承,同时也是对食物制作者劳动成果的肯定”的理念,以政府为主体连同直接或间接参与政策制定、实施与监测的个人或者团体共同施策以增进国民消费者与生产者、食物制作者以及大自然的直接联系,以此来帮助国民获得与身心健康直接相关的知识,加深对自然以及食物制作者的感恩和理解之情。

1.3 构筑“食”的消费者和生产者之间的信赖关系

日本国内频发的食品安全事件,如雪山印事件、BSE事件以及出血性的大肠杆菌 O157 事件使得民众对于食品安全的担忧逐渐加重。为发挥“食育”在确保食品安全方面的作用,《食育基本法》第 8 条提出:“鉴于食品安全是健康饮食的基础,应在国际合作中积极开展营养教育……就包括食品安全在内的广泛食品相关问题提供信息和交流意见。”考虑到现实生活中生产者与消费者之间较少的直接关联互动可能会催生国民对公共食品安全事件更多的担忧,削弱其对食品生产者的信赖度。因此,日本在推进“食育”的过程中强调社区、家庭、学校以及托儿所与农林渔业、食品从事企业等相关利益者进行多方面的合作,以便广大国民直接参与到食品生产、流通、消费的流程中,对食品安全进行全面监督。同时,政府还积极与国际开展有关饮食教育方面的合作并为海内外的日本人建立“食育”数据库,精准把握国民有关饮食方面的意见,及时提供个性化的信息服务,借以增强消费者和食物生产者之间的联系和信赖。

1.4 继承和发展传统饮食文化,提高食物自给率

二战前,日本麦类农产品尚可基本自给,战后,美国通过“剩余农产品处理法”(PL480),将其国内剩余大豆、小麦等农产品对日出口。大量从国外进口食物使得本国粮食自给率大幅降低,进而导致日本食物自给率仅为 39%(截止 2006 年底),13 年来首次跌破 40%^[6]。从农产品自给率的长期发展变化来看,日本未来的粮食生产和消费结构会在一定时间内呈持续下降趋势。因此,《食育基本法》第 7 条为应对未来粮食自给率发展趋势作出如下规定:“饮食教育要以日本优良的传统饮食文化、地域特色的饮食习惯、与环境相协调的食品生产、消费和本国的食品需求为重点,加深公众对供给状况的了解并促进食品生产者和消费者互动,为振兴农林渔业和提高日本粮食自给率做出贡献。”日本政府敏锐地意识到食物自给

自足以及继承和发展传统饮食文化的重要性,故而强调国内饮食发展与环境和谐相处,兼顾农林渔业的可持续性发展,借助丰富的自然资源构建日式饮食,最大限度保护本土食物生产与消费,避免一味地追求数量上的扩张使得本土食物自给率降低而不得不依靠国外进口,最终导致本国食物陷入桎梏之中。

2 《食育基本法》的经验

2.1 注重以法律为手段赋义、赋责

为使“食育”运动在全国范围内顺利推进,《食育基本法》清晰地表明社会不同团体在该运动中应当承担的义务与职责。其中,第 9 条对国家在“食育”中应承担的职责做出如下规定:“国家有责任全面系统地制定和实施促进营养教育的措施。”第 10 条将地方公共团体的责任规定为:“地方政府负责根据所在地区的特点制定和实施自愿性措施,同时根据基本原则与国家政府协调推进饮食教育。”第 11 条表明,教育工作者有义务抓住每一个教育机会推动饮食教育,增强公众对食物的兴趣和理解;农林水产等相关者需提供各种体验机会,让公众了解大自然并积极地与教育工作者开展饮食教育活动。第 12 条将食品相关企业的职责划分为:“应当按照基本原则开展经营活动,自觉主动地推进食育,努力配合国家或地方自治体实施的食育推进措施及其他与食育推进有关的活动。”针对国民的义务,该法在第 13 条提出:“国民应根据家庭、学校、托儿所、社区和其他社会各个领域的基本原则,努力实现终生健康饮食,并为促进饮食教育做出贡献。”最后,第 14 条和 15 条则强调政府应采取必要的法律或财政等措施推进“食育”运动且每年必须向国会提交一份“食育”推进报告。

2.2 构建政府主导下的多主体合作体系

日本的“食育”推进体系为:政府主导,社会多主体共同参与。在《食育基本法》颁布之前,日本采取的“食育”推进措施是比较零散的,无论是政府还是社会层面,各利益主体之间的合作有所欠缺。该法颁布后,日本形成了以国家和地方公共团体为主的两条“食育”推进路线(见图 1),在全国范围内开展全民“食育”运动。

在国家层面设立“食育推进委员会”,会长由内阁总理大臣担任,设总务 1 名,委员包括“食育大臣”、相关官僚和“食育”领域的专家^[8]。由“食育推进委员会”制定“食育推进基本计划”,再提交给文部科学省、厚生劳动省和农林水产省等内阁部门实施。其中,食品安全委员会负责宣传食品安全基础知识,提高国民对食品安全的理解;文部科学省的职责为促进在校学生养成良好的饮食习惯,督促学校建立妥善的“食育”制度,传承特色文化;厚生劳动省负责推广国民健康强化运动、母婴保健运动、确保食品安全运动;农林水产省监督国内生产与海外进口的各种食品^[9]。地方公共团体则需要有效利用地域特

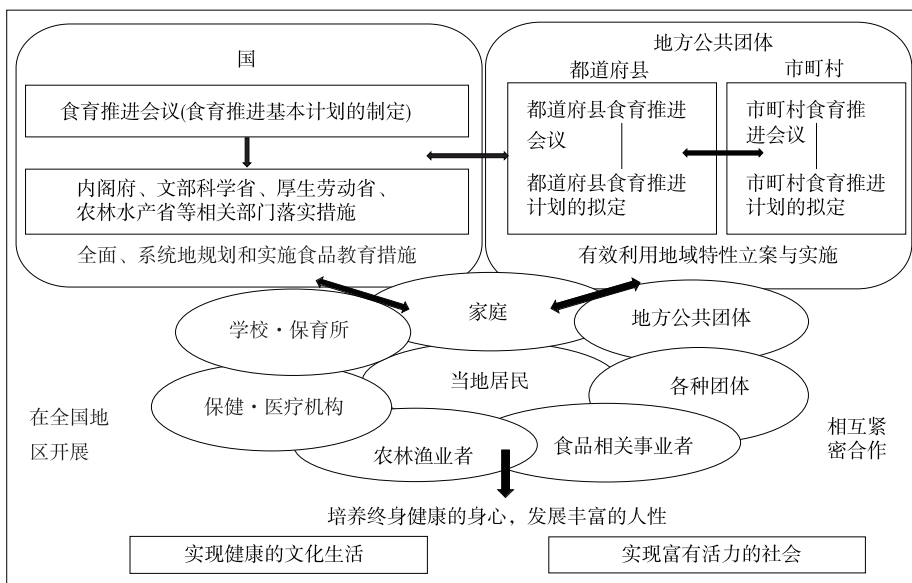


图 1 日本食育推进体制^[7]

Figure 1 Japanese food education implementation system

色制定与推进“食育”相关计划并向公众立即进行汇总和公布有关要点。

《食育基本法》除了强调政府进行上层的“食育”制度整体规划,对于社会各个主体针对“食育”应该“做什么”“怎么做”“谁来做”“为什么做”也给出了明确定位,目的在于建立健全一套政府主导下的多主体“食育”推行体系,详见表 1。

具体来说,内阁府负责“食育”目标和战略的整体推进,由文部科学省等部门连携地方公共团体、教育者、食品业务从业者制定“食育推进基本计划”,支援各类与饮食教育有关的活动,研究和调查“食育”现状并收集数据和发布信息;企业、消费者团体、自治体和电视·广播、网站等机构负责收集、发布、宣传和提供食品相关信息,形成“食育”推行模型;为促进食品文化的传播和有关活动

进行,学校·保育所内的营养师、厨师等工作人员需要与医疗机构、学校给食单位共同指导和设计菜单并提供营养健康知识,以此改善儿童生活方式;社区以开展志愿者活动和增强消费者与生产者的互动为抓手,通过创建关心食材的环境来进行专业知识人力资源训练,从而提升食物自给率,推进本土食料的地产地消;家庭方面则以交流为媒介围绕饮食礼仪、营养均衡以及适中的进餐节奏等内容帮助家人获得饮食平衡知识,习得理想的饮食习惯和知识实践。

2.3 实施全方位的“食育”推进路径

对于“食育”的整体推进应该采取哪些具体行动,《食育基本法》第 3 章“基本的施策”给出了相应建议,见表 2。

由表 2 可知,《食育基本法》提出的实施策略极大地推动了“食育”在日本社会中的进程。当然,“食育”推进

表 1 社会利益主体的角色分工^[10]

Table 1 Role division of social interest actors

主体	工作内容	如何推进	机构	主体	目标
内阁府	数据管理;同类型问题的年度连续调查;信息发布	食育推进基本计划的制定;各类活动的支援;研究·调查	国家,地方公共团体,教育者,食品业务从业者	文部科学省,厚生劳动省,农林水产省,相关部门	推进食育的目标和战略
企业	食品相关信息收集、发布、宣传	食品安全性信息的提供	电视·广播,食品相关企业,网站等	企业,自治体,消费者团体	形成食育推行模型
学校·保育所	促进食品文化的传播和培养活动等	菜单、营养等健康知识的提供	医疗机构,学校给食	营养师,专业厨师,保育所,学校给食负责人	改善生活方式;指导和设计
社区	专业知识人力资源训练	创建关心食材的环境	志愿者活动;消费者和生产人员的互动	商店街	提升食料自给率;推进食料的地产地消
家庭	获取食事平衡知识	食事礼仪,共食,营养均衡,饮食节奏	交流	家人	为了获得理想的饮食习惯和知识实践

工作仍离不开政府所采取的行动,该法强调各都道府在确保所在地区利益相关者开展密切合作的基础上根据地区特点高效地开展“食育”推进工作,通过收集公众的“食”信息,建立针对性的策略,用简单化的方式使得更多国民对“食育”产生兴趣;各级政府观测实时动态数据以了解“食育”推行状况,及时评估效果并向国家及国民公布结果,针对不足之处及时征求意见并在此基础上进行审查、改进;在财政困难的情况下,通过加强部委之间的合作以及判断公共和私营部门之间的角色和成本负担^[12],以便于最大限度地有效利用有限预算,集中选择最佳“食育”实施路径,消除重复措施。此外,《食育基本法》还强调在制定“食育”实施策略时要合理分配“食育”推进过程中的各个主体间的利益,充分考虑各个团体的创造性和背后付出的努力,实施奖励制度使其能够自主自愿地参与到“食育”建设之中。

2.4 强调“食育推进基本计划”的动态性

《食育基本法》规定要在国家层面设置“食育推进委员会”,由该委员会负责制定全面系统的“食育推进基本计划”。委员会成员以5年为时间段,结合实际考察每一阶段的主要“食育”矛盾,对目标进行不断地调整、完善。以第4次推进计划为例,委员会针对“食育”的部分当前

值(令和2年度:2020年)进行上调,设定了在令和7年度(2025年)所要达到的目标值,比如:对饮食教育感兴趣的人数由83.2%提升到90%以上,与家人一起吃早餐或者晚餐次数由每周9.6回提升到每周11回,平均每日蔬菜摄入量280.5 g调整到350 g等^[13]。该计划每5年进行一次,至今日本已进行4次“食育推进基本计划”。

2006—2010年为日本第一期“食育推进基本计划”,该时期的饮食状况已经到了危险地步,人们难以实现健康生活。基于此,日本政府把饮食教育定位为一切的基础,从性别平等的角度推动日本食品重建,将其视为生活结构改革的一部分。故而,第1次“食育推进基本计划”围绕着“促进国民身心健康,增强对食物的感恩理解,开展食育推进运动,促进父母、教育者在儿童饮食教育中的作用,食物体验和推广,贡献传统饮食文化、振兴乡村,提高食物自给率以及加大饮食教育在食品安全保障等方面的作用”为基本方针开展^[12]。

2011年,日本进行第2次“食育推进基本计划”(2011—2015)。该阶段的“食育”已经取得一定效果,越来越多的志愿者参与到对抗内脏脂肪综合征(代谢综合征)队伍之中,家庭、学校以及社区的“食育”也在稳步进行。但是由于生活紊乱而导致糖尿病等生活疾病的人数

表2 食育的基本施策^[11]

Table 2 Basic strategies for food education

法条	施策内容	推进策略
第19条	促进家庭饮食教育	加深家长和儿童对食物的兴趣和了解;加强对孕妇或包括婴儿在内的营养指导,促进家庭饮食教育
第20条	在学校、托儿所等推进饮食教育	托儿所等支持学校午餐;设置适合饮食教育指导的教职员工;提高领导层对饮食教育的认识;建立其他饮食教育指导系统;在农场进行的实践培训等作为教育的一部分进行;食物的烹饪、垃圾的回收利用应采取各种实践活动,促进儿童对食物的认识;大力宣传过度瘦身或肥胖对身心健康的影响
第21条	改善地区饮食习惯	国家和地方人民政府应当促进本地区营养、消费等有关饮食习惯的改善;预防生活习惯病,培养健康饮食习惯;促进专门知识人才的资格认定;加强对医学饮食教育的指导;支持食品相关企业开展食品教育宣传活动
第22条	开展饮食教育宣传活动	开展有关促进饮食教育的宣传和启蒙活动,使相关各方能够交流信息和意见;国家和地方政府在推进饮食教育时要注重加强与志愿者的合作
第23条	促进生产者和消费者之间的交流,振兴与环境协调的农业、林业和渔业等	确保食品安全,促进食品资源的有效利用;增强公众对食品的了解和兴趣,使其与环境和谐相处
第24条	支持饮食文化传承活动	国家和地方自治团体应提高对传统活动和习俗的认识,继承日本优秀饮食文化;例如与传统活动和礼仪相关的饮食文化,地区特色饮食文化
第25条	食品安全、营养等饮食习惯的调查、研究、信息提供和促进国际交流	调查研究消费状况、厨余产生及其回收利用情况;收集、整理和提供各种必要信息,建立数据库;国家和地方自治体在海外收集食品安全、营养等饮食习惯信息;与饮食教育研究人员进行国际交流并推进有关活动和采取其他必要措施

不断增加,儿童不吃早餐、“孤食”、老年人缺乏营养管理等问题都亟需解决。故,此次“食育推进基本计划”提出 3 个重点问题:① 按生命发展阶段持续推进“食育”,从儿童到成人再到老人,建设“终身饮食教育社会”;② 推进有助于预防和改善生活习惯病的饮食教育;③ 通过在家一起吃饭来促进儿童的饮食教育^[14]。

2016 年,内阁府在第 1、2 次“食育推进基本计划”的基础上,总结当前国内“食育”存在的问题有:① 年轻一代与其他几代人相比,不吃早餐的比例很高,营养均衡的人很少;② 随着家庭和生活条件的变化,对包括老人、单亲家庭和贫困儿童在内的单人家庭的支持成为一个重要问题;③ 国民对海外的食物依赖变高,产生大量的食物浪费,对环境造成了负担;④ 传承饮食文化在当下是一个紧迫的事宜。基于以上问题,日本开始实施第 3 次“食育推进基本计划”(2016—2020)^[15],针对饮食教育提出了 5 个优先重点主题:① 以年轻一代为中心;② 与日常生活相适应;③ 实施有助于延长健康寿命的食品教育;④ 加强食品循环、提高国民对环境的认识;⑤ 继承饮食文化。

为应对新冠疫情带来的“新日常生活”和实现可持续发展目标(SDGs)的承诺,2021 年 3 月,在食品教育促进会议上,第 4 次“食育推进基本计划”(2021—2025)提出 3 个优先主题:① 促进支持终身身心健康的饮食教育,延长健康的预期寿命,创造自然健康的饮食环境;② 从社会、环境、文化视角推进可持续的饮食教育,包括食物与环境的和谐(环境圈)、深化与支持农业、林业和渔村各种行为者的联系(人的圈子)和日本传统饮食文化的保护与传承;③ 推进与“新日常生活”和数字化对应的饮食教育,有效利用数字技术来提高人们对食物的认识。

3 对中国推进“食育”的启示

3.1 注重“食育”的法律配套衔接

中国正处于完善法律体系阶段,为实现《健康中国行动(2019—2030 年)》目标^[16],应该像日本一样重视“食育”立法^[17],组织教育界和食物营养领域的专家建立“食育”研究委员会,编订符合中国发展现状的“食育”法律,由国家层面做好“食育”政策的顶层设计,合理分配社会各主体之间的利益关系,以法律的形式明确各方义务与职责,制定并完善“食育”推进过程中与之配套的财政、税收和金融政策及其他保障措施^[18],不断完善“食育”基础研究和法治建设,做好政策制定、执行、评估、监控与终结的政策系统运行各个环节。另外,一项公共政策的产生、存在和发展往往受到一般环境和工作环境的影响,这要求制定政策时应该持系统性观点并加以分析其可行性,充分结合公共政策系统中的经济目标取向、政治结构、文化等因素,联系实际建立中国“食育”法律配套衔接体系。

3.2 建立健全政府管理体制机制

2022 年,中国营养学会发布《中国居民膳食指南

(2022)》,提出“东方健康膳食模式”概念^[19]。该膳食模式是一项涉及多部门、多主体进行长期管理的事业,其背后必定离不开政府的介入。因此,为促进“食育”的推行,实现儿童饮食行为的安全化、科学化和文明化的目标^[20],应该理顺各级政府在“食育”人才管理、监督保障等方面的责任,完善各部门的职责,采取多管齐下的工作机制,借鉴日本文部科学省在“食育推进基本计划”中提出的“上层价值定向—中层支持建设—下层教学实施”理念^[21],从而建立一套科学的政府管理体制机制。

(1) 保障人才队伍供给。当前,河南省开展了 100 所幼儿园“食育”试点工作,河南省教育厅分批为试点幼儿园的管理人员和骨干教师培训,使教师们具有开展“食育”实践和研究能力^[22];深圳市则启动了青少“食育”工程帮助青少年儿童掌握系统化、标准化的食品安全知识和营养健康知识^[23]。但是,“食育”在中国学校中的整体推行力度还是比较弱,政府应充分发挥正在践行“食育”理念试点幼儿园的价值,建立以点带面人才交流制度,逐一在各地幼儿园乃至其他层级的学校开展试点工作,探索实施“食育”的工作方式、方法^[24],加强对“食育”推广过程中专业人才的培养和资格认定,将“食育”人才作为急需人员纳入培养体系,联合高职院校、企业启动人才培养计划,积极开展面向重点人群的饮食研究,尽快制定符合“食育”专业人才队伍的待遇保障机制,加大对优秀人才的奖励,建立薪资、职称评比等制度,通过社会保障机制为人才的生活保障兜底,以法赋权、以法赋利,在实践中总结出符合国情的“食育”工作模式,避免日后在全国范围内推广“食育”时走弯路。

(2) 监督、保障社会团体利益。政府大力支援各种志愿者活动,对于在“食育”方面贡献较大的民间组织或者个人及时给予表彰,建立与各组织之间的合作制度并提供有益于食品教育宣传活动的信息。由政府层面组建专家全面贯彻实施“食育”的重大决策,掌握“食育”推行过程中各个利益主体的不同诉求,寻求主体间利益契合点,建设相关配套设施,提高主体素质和政策认同感,完善决策机制和监督制度,强化各主体责任。

(3) 宣传、推动饮食教育。“食育”整体推进的前提是被儿童所知晓其为何,因此,政府应开展有关促进“食育”的宣传和启蒙活动,有效促进食品企业、营养机构和社会各团体之间的互动,使相关各方能够交流信息和意见以增强儿童对食品的了解和兴趣,从而推动饮食教育在儿童生活中的进展。此外,为传承传统饮食文化,政府还应支持饮食文化传承活动,提高儿童对传统饮食文化、习俗的了解和兴趣。

3.3 家庭、学校与社会三位一体化

食物的生产、流通和最终被儿童消费是一个彼此相关联的环,其中离不开家庭、学校与社会等多方主体的合作。对于《食育基本法》中构建的以政府为主导,多主体

有序分工的“食育”全方位实施策略,日本社会各界给予了积极回应,共同为完善家庭饮食结构,强化学校“食育”指导做出了努力。当前,为加大“食育”在中国的整体推进以优化儿童的饮食教育,应该围绕着家庭、学校以及社会实施全方面的“食育”推行模式。

(1) 加大对家庭饮食教育的指导。不同喂养方式会影响幼儿食物摄入的种类、摄入量以及体重^[25]。也有研究^[26-27]表明,消极的家庭养育方式影响儿童进食水果、果汁和蔬菜的量,父母创设一个积极、支持性的饮食环境能够帮助孩子习得健康的饮食行为和态度。因此,从现实来看,家庭作为儿童生活的主要场所,为了加深儿童对营养均衡的认识,让全家人吃得健康,有必要推动对儿童的监护人或者对其饮食影响较大的重要他人的饮食教育,采取发放“食育”指导手册、加强孕妇的营养指导、举办专题讲座、亲子饮食运动会等措施以促进食品教育的传播和启蒙,提高儿童身边重要他人对健康饮食的重视,树立科学的饮食教育观,促使他们为儿童的健康饮食做出努力。

(2) 提高学校饮食教育的质量。学校作为实施“食育”的主要场所,首先,应该借鉴日本在学校建立营养师制度的做法,推进营养师指导学校厨师、保育员、给食负责人、科任教师以及家长共同为儿童创设适宜的饮食环境以促进传统食品文化传播、生活方式改善的系统性努力;其次,积极加强校餐的“活”利用,增强菜单的设计将饮食教育纳入其中;再次,在各学科、课外活动和教学计划当中融入饮食营养、良好用餐习惯、传统饮食文化以及对自然、食物制作者感激之情等内容,以丰富多样的学校教育活动强化对儿童的“食育”指导;最后,为加深儿童对理想饮食习惯和食物生产的兴趣和理解,学校领导层应当提高对“食育”实践的重视,增强饮食教育进教室、融课堂的指导设计。

(3) 创新社会多主体合作媒介。在互联网时代,人们理应利用 VR、互联网等新数字媒体技术为社会不同的工作者、教育者乃至各个国家地区之间搭建实际可行的沟通平台,发展应对数字化转型的非接触式“食育”,充分利用线上+线下方式实现《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》提出的完善食品标签体系等改善儿童营养状况目标^[28],积极推进企业为儿童提供更多接触食品的体验机会,联合多部门、多团体、多组织围绕“食育日”和“食育月”大力宣传以食物营养为代表的饮食信息,同时推动医疗业与营养业合作,将医食结合的理念深入学校和家庭,指导儿童及其监护人、重要他人的饮食教育。

3.4 长期追踪调查儿童饮食状况

日本“食育推进基本计划”从 2006 年一直进行至今,该计划围绕国民不同阶段饮食问题开展了 5 年为一期的跟踪调查,而后利用追踪收集到的客观数据有效地揭示该国人在饮食教育上的真问题。未来中国儿童“食育”的

推进工作也应该建立在对食品安全、营养等饮食信息的长期追踪调查基础之上,依据客观数据实施饮食基础调查和研究,将收集到的数据进行整理、分析并纳入向公众开放的共享数据库,针对数据反映的问题及时与国际交流并推进有关活动和采取其他必要干预措施,为科学推进儿童“食育”提供证据支持。

4 结束语

随着信息化社会的到来,中国儿童饮食问题正面临着食物外化、孤食、费食、挑食等现实困境。因此,为了让中国儿童吃出健康,有必要借鉴日本《食育基本法》中所采取的食育推广经验。当然,与日本丰富的食育实践经验比较,中国的政策支持、社会保障、学校课程开设、家庭支持、社会各团体参与、专职人才储备等方面都与日本存在一定现实差距。接下来,中国应当发挥地大物博、丰盈的饮食文化、社会分工程度高等优势,取长补短,在实践中形成贴切中国儿童身体素质发展现状的食育经验。如此,方能培养一个健康的新时代儿童。

参考文献

- [1] 内閣府. 食育基本法[EB/OL]. (2005-06-17) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>.
- [2] Cabinet Office. Basic law on food and nutrition[EB/OL]. (2005-06-17) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>.
- [3] 中国居民营养与慢性病状况报告: 2020 年[J]. 营养学报, 2020, 42(6): 521.
Report on nutrition and chronic diseases of the Chinese population (2020)[J]. Acta Nutrimenta Sinica, 2020, 42(6): 521.
- [4] 李斌, 王君璐, 张漫子, 等. 近两成超重肥胖! 青少年不能承受之“重”[N]. 新华每日电讯, 2022-05-21(3).
LI B, WANG J L, ZHANG W Z, et al. Nearly 20% of overweight and obese! the "unbearable weight" of adolescents[N]. Xinhua Daily Telegraph, 2022-05-21(3).
- [5] 厚生労働省. 国民健康・栄養調査[EB/OL]. (2006-05-08) [2022-07-01]. https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html.
Ministry of Health, Labour and Welfare. National health and nutrition survey[EB/OL]. (2006-05-08) [2022-07-01]. https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html.
- [6] 杨中. 日本的饮食启蒙教育中外来饮食文化的反思: 以《食育基本法》为中心[J]. 安徽文学(下半月), 2013(3): 40-41.
YANG Z. Reflections on foreign food culture in Japanese food enlightenment education: The basic law of food education as the center[J]. Anhui Literature (Second Half of the Month), 2013(3): 40-41.
- [7] 冯昭奎. 日本食物自给率变动及其对中国农业的启示[J]. 日本研究, 2008(4): 1-8.
FENG Z K. Changes in Japan's food self-sufficiency rate and its

- implications for Chinese agriculture[J]. Japan Studies, 2008(4): 1-8.
- [7] 内閣府食育推進室. 地域特性を生かした市町村食育推進計画づくりのすすめ[EB/OL]. (2012-09-20) [2022-07-01]. http://sicnp.jp/shokuiku_naikakufu/shokuiku_naikakufu2007.pdf. Nutrition Education Promotion Office, Cabinet Office. Recommendations for the creation of municipal nutrition education promotion plans that take advantage of regional characteristics[EB/OL]. (2012-09-20) [2022-07-01]. http://sicnp.jp/shokuiku_naikakufu/shokuiku_naikakufu2007.pdf.
- [8] 廖彬池, 吕鹏, 杨嘉莹. “舌尖上的教育”是如何成为国策的: 对日本政府在“食育”形成中角色的综论[J]. 日本问题研究, 2016, 30(6): 63-72. LIAO B C, LU P, YANG J Y. How "education on the tongue" became a national policy: An overview of the Japanese government's role in the formation of "food education"[J]. Japanese Research, 2016, 30(6): 63-72.
- [9] 丁诺舟, 张敏. 从塑造人格到助推经济的全方位教育理念: 日本“食育”思想的历史与现状[J]. 外国中小学教育, 2016(9): 8. DING N Z, ZHANG M. The history and current situation of "food education" in Japan: A comprehensive educational concept from personality building to economic promotion [J]. Primary & Secondary Schooling Abroad, 2016(9): 8.
- [10] 糸川・永利子, 佐々木・正一. 食育普及のためのプランターキットサービスの提案と検証[D]. 東京都: 东京慶應義塾大学, 2011: 9. ITOKAWA E, SASAKI S. Proposal and verification of planter kit service for nutrition education dissemination [D]. Tokyo: Tokyo Keio University, 2010: 9.
- [11] 内閣府. 食育基本法[EB/OL]. (2005-06-17) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>. Cabinet Office. Basic law on food and nutrition[EB/OL]. (2005-06-17) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>.
- [12] 内閣府. 食育推進基本計画[EB/OL]. (2016-04-01) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf>. Cabinet Office. Basic plan for the promotion of nutrition education [EB/OL]. (2016-04-01) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf>.
- [13] 農林水産省. 「第 4 次食育推進基本計画」啓発リーフレット[EB/OL]. (2022-05-10) [2022-07-01]. https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. 'Fourth basic plan for the promotion of food education' leaflet[EB/OL]. (2021-05-10) [2022-07-01]. <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>.
- [14] 内閣府. 第 2 次食育推進基本計画の一部改定[EB/OL]. (2013-12-26) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf>. Cabinet Office. Partial revision of the second basic plan for the promotion of nutrition education[EB/OL]. (2013-12-26) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf>.
- [15] 農林水産省. 第 3 次食育推進基本計画[EB/OL]. (2016-12-12) [2022-07-01]. <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/refer.html>. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. The third basic plan for the promotion of nutrition education[EB/OL]. (2016-03) [2022-07-01]. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/3kihonkeikaku.pdf>.
- [16] 健康中国行动(2019—2030 年): 总体要求、重大行动及主要指标[J]. 中国循环杂志, 2019, 34(9): 846-858. Health China action (2019—2030): General requirements, major actions and main indicators[J]. Chinese Circulation Journal, 2019, 34(9): 846-858.
- [17] 施用海. 关于日本的食育[J]. 中国食物与营养, 2007(10): 4-6. SHI Y H. About Japanese food culture[J]. Food and Nutrition in China, 2007(10): 4-6.
- [18] 苏佳. 日本食育理论体系与实践经验对中国推行食育行动的启示[J]. 食品与机械, 2021, 37(10): 171-175. SU J. Implications of Japanese food education theoretical system and practical experience for the implementation of food education initiatives in China[J]. Food & Machinery, 2021, 37(10): 171-175.
- [19] 孙秀艳. 合理膳食吃出健康[N]. 人民日报, 2022-05-20(19). SUN X Y. Eating healthy with a reasonable diet[N]. People's Daily, 2022-05-20(19).
- [20] 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. SHI B H. Food education: A national policy that needs to be developed[J]. Science and Technology of Food Industry, 2015, 36(1): 18-23.
- [21] 王世娟, 李秀菊, 高慧琛. 课程统整的四个关键问题: 日本食育课程体系的启示[J]. 全球教育展望, 2021, 50(6): 12-26. WANG S J, LI X J, GAO H C. Four key issues of curriculum integration: insights from the Japanese food education curriculum system[J]. Global Education, 2021, 50(6): 12-26.
- [22] 中华人民共和国教育部. 河南: 确定 100 所“食育试点幼儿园”[EB/OL]. (2020-08-09) [2022-07-01]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202008/t20200810_477222.html. Ministry of Education of the People's Republic of China. Henan: Identifying 100 "pilot kindergartens for food education" [EB/OL]. (2020-08-09) [2022-07-01]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202008/t20200810_477222.html.
- [23] 中华人民共和国教育部. 深圳: 启动青少年校园“食育”工程[EB/OL]. (2020-06-16) [2022-07-01]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202006/t20200616_466272.html. Ministry of Education of the People's Republic of China. Shenzhen: Launching the "food education" project for young people in schools[EB/OL]. (2020-06-16) [2022-07-01]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202006/t20200616_466272.html.

(下转第 198 页)

- compounds, tocopherols, phytosterols and antioxidant potential in Zhejiang pecan [*Carya cathayensis*] at different stir-frying steps[J]. LWT-Food Science and Technology, 2015, 62(1): 541-548.
- [22] LIU Y T, LI Y W, KE Y, et al. Processing of four different cooking methods of *Oudemansiella radicata*: Effects on in vitro bioaccessibility of nutrients and antioxidant activity [J]. Food Chemistry, 2021, 337: 128007.
- [23] KITA A, BAKOWSKA-BARCZAK A, HAMOUZ K, et al. The effect of frying on anthocyanin stability and antioxidant activity of crisps from red-and purple-fleshed potatoes (*Solanum tuberosum* L.)[J]. Journal of Food Composition & Analysis, 2013, 32(2): 169-175.
- [24] TIAN J, CHEN J, LU F, et al. Domestic cooking methods affect the phytochemical composition and antioxidant activity of purple-fleshed potatoes[J]. Food Chemistry, 2016, 197: 1 264-1 270.
- [25] 赖惠敏, 王世连, 阮征, 等. 热加工方式对火麻仁风味与品质的影响[J]. 中国食品学报, 2022, 22(2): 200-212.
- LAI H M, WANG S L, RUAN Z, et al. Effects of thermal processing on the flavor and quality of hemp seed[J]. Journal of Chinese Institute of Food Science and Technology, 2022, 22(2): 200-212.
- [26] 静玮, 苏子鹏, 林丽静. 澳洲坚果焙烤过程中挥发性成分的特征分析[J]. 热带作物学报, 2016, 37(6): 1 224-1 231.
- JING W, SU Z P, LIN L J. Volatile profiling of macadamia nuts during roasting[J]. Chinese Journal of Tropical Crops, 2016, 37(6): 1 224-1 231.
- [27] 郑兵福, 徐睿烜, 蒋立文. 油炸对臭豆腐中挥发性风味物质的影响[J]. 中国酿造, 2019, 38(3): 14-17.
- ZHENG B F, XU R X, JIANG L W. Effect of frying treatment on volatile flavor substances in stinky tofu[J]. China Brewing, 2019, 38(3): 14-17.
- [28] SIEGMUND B, MURKOVIC M. Changes in chemical composition of pumpkin seeds during the roasting process for production of pumpkin seed oil (Part 1: non-volatile compounds) [J]. Food Chemistry, 2004, 84(3): 367-374.
- [29] SUN X H, OHANENYE C I, AHMED T, et al. Microwave treatment increased protein digestibility of pigeon pea (*Cajanus cajan*) flour: Elucidation of underlying mechanisms [J]. Food Chemistry, 2020, 329: 127196.
- [30] REBELLO C A, SCHAICH K M. Extrusion chemistry of wheat flour proteins: II Sulfhydryl disulfide content and protein structural changes[J]. Cereal Chemistry, 1999, 76(5): 756-763.
- [31] DAVIES M J. The oxidative environment and protein damage[J]. Biochimica et Biophysica Acta (Proteins and Proteomics), 2005, 1703(2): 93-109.
- [32] LI Y, HU A, WANG X, et al. Physicochemical and in vitro digestion of millet starch: Effect of moisture content in microwave[J]. International Journal of Biological Macromolecules, 2019, 134: 308-315.
- [33] WANG X B, CHI Y J. Microwave-assisted phosphorylation of soybean protein isolates and their physicochemical properties[J]. Czech Journal of Food Sciences, 2012, 30(2): 99-107.
- [34] ZHENG Y M, LI Z Y, ZHANG C, et al. Effects of microwave-vacuum pre-treatment with different power levels on the structural and emulsifying properties of lotus seed protein isolates[J]. Food Chemistry, 2020, 311: 125932.
- [35] ZHU Y, VANGA S K, WANG J, et al. Effects of ultrasonic and microwave processing on avidin assay and secondary structures of egg white protein [J]. Food and Bioprocess Technology, 2018, 11: 1 974-1 984.
- [36] WANG X, GUO L P, SU Y J, et al. Microwave technology as a new strategy to induce structural transition and foaming properties improvement of egg white powder[J]. Food Hydrocolloids, 2020, 101: 105530.
- [37] PYSZ M, POLASZCZYK S, LESZCZYNSKA T, et al. Effect of microwave field on trypsin inhibitors activity and protein quality of broad bean seeds (*Vicia faba* var. *major*) [J]. Acta Scientiarum Polonorum-Technologia Alimentaria, 2012, 11(2): 193-198.
- (上接第 168 页)
- [24] 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.
- SHI B H. Food education: A national policy that needs to be developed (below)[J]. Science and Technology of Food Industry, 2015, 36(2): 17-20.
- [25] 陈旭微. 美国幼儿饮食营养教育的实施背景与形式及对我国的启示[J]. 学前教育研究, 2016(3): 15-28.
- CHEN X W. The background and form of implementation of diet and nutrition education for young children in the united states and the implications for China [J]. Studies in Early Childhood Education, 2016(3): 15-28.
- [26] WEBER CULLEN K, BARANOWSKI T, RITTENBERRY L, et al. Socioenvironmental influences on children's fruit, juice and vegetable consumption as reported by parents: Reliability and validity of measures[J]. Public Health Nutr, 2000, 3(3): 345-356.
- [27] STANEK K, ABBOTT D, CRAMER S. Diet quality and the eating environment of preschool children[J]. J Am Diet Assoc, 1990, 90(11): 1 582-1 584.
- [28] 王芳. 促进儿童健康成长推动社会可持续发展《中国儿童发展纲要(2021—2030 年)》之“儿童与健康”解读[J]. 中国妇幼卫生杂志, 2021, 12(6): 1-4.
- WANG F. Promoting healthy growth of children and sustainable development of society: interpretation of "children and health" in the "china's child development programme (2021—2030)"[J]. Chinese Journal of Women and Children Health, 2021, 12(6): 1-4.