

日本幼儿食育的发展历程、实施特点和经验启示

The development process, implementation characteristics and experience enlightenment of infant food education in Japan

施桂红^{1,2}冯江英¹SHI Gui-hong^{1,2} FENG Jiang-ying¹

(1. 新疆师范大学教育科学学院, 新疆 乌鲁木齐 830054; 2. 盐城师范学院教育科学学院, 江苏 盐城 224007)

(1. The College of Education Science, Xinjiang Normal University, Urumqi, Xinjiang 830054, China;

2. The College of Education Science, Yancheng Teacher University, Yancheng, Jiangsu 224007, China)

摘要:系统梳理了日本幼儿食育的发展历程、实施特点,提出中国可在借鉴日本幼儿食育成熟经验的基础上,从创设幼儿特色食育课程、加强食育师资培养、构建食育协同机制、传承优秀饮食文化和完善食育法律法规等方面着手,建立科学完善的中国幼儿食育体系。

关键词:日本;幼儿食育;发展历程;实施特点;经验启示

Abstract: This paper systematically combs the development process and implementation characteristics of Japanese infants food education, and puts forward that China can establish a scientific and perfect Chinese infants food education system on the basis of learning from the mature experience of Japanese infants food education, starting from the creation of infants characteristic food education courses, strengthening the training of food education teachers, building a food education coordination mechanism, inheriting excellent food culture and improving food education laws and regulations.

Keywords: Japan; infants food education; development process; implementation characteristics; experience and enlightenment

现代生活方式逐渐改变了人们的饮食结构和习惯,也对儿童的身心健康带来一定的影响^[1]。研究^[2]表明,有效食育应从婴幼儿抓起。幼儿正处于身心发展的关键期,均衡的饮食结构、健康的饮食行为、良好的饮食习惯、对食物的科学认知,都会影响营养的摄入,进而影响其未来身心健康成长。

在知网以“幼儿或学前儿童”并“食育或饮食教育”为主题,检索到幼儿食育相关研究起始于 1995 年,学术期刊 70 篇,其中核心期刊 15 篇,学位论文 24 篇。如:韩晓德等^[3]提出幼儿园食育教师应具备幼教专业知识和教学能力,同时系统掌握饮食知识及其文化;张秋萍^[4]认为应从认知、情感、能力和文化 4 个方面建构幼儿园食育课程目标和内容;李锦等^[5]介绍了日本以立法为核心推进食育计划、以家庭为中心普及食育活动、以幼儿园为主体开展食育 3 种主要形式推进幼儿食育。张月等^[6]研究了日本幼儿食育,认同其将自然认知、饮食观念、文化教育等有效融入幼儿食育的观念;陈旭微^[7]认为可借鉴美国模式,将推进立法形式、科学系统培训、参与式教育模式和跟踪式研究等措施纳入幼儿饮食营养教育。概言之,国内目前对于幼儿食育的研究侧重于教师能力要素、食育课程构建、饮食行为习惯的分析,以及对国外食育先进经验的介绍,未能有针对性地根据中国幼儿发展实际提出全面的可行性的幼儿食育操作建议,缺乏聚焦性和综合性。

幼儿食育作为日本食育的重要基础和独特教育模式,不仅受到法律保护和指导,而且在经过多年发展后建立了相对完善和较为成熟的体系^[8]。吸收借鉴日本幼儿食育的特色经验,对完善中国幼儿食育体系具有十分重要而现实的意义。

1 幼儿食育的内涵

“食育”一词最早是日本明治时期著名医生和营养学家石冢左玄^[9]在《化学的食养长寿论》中提出,认为“体育、智育、才育即是食育”。2000 年,日本《现代用语基础知识》新词语词典将“食育”解释为:使孩子们具有选择食物能力的教育和培养孩子味觉的教育。2005 年日本颁布的《食育基本法》中将“食育”解释为:“可以让人们习得与食物有关的知识,掌握选择食物的能力以及形成良好饮

基金项目:国家哲学社会科学基金一般项目(编号:19BMZ082);新疆师范大学教育科学学院博士研究生自主创新基金项目(编号:XJNUJKYA2107)

作者简介:施桂红,女,盐城师范学院副研究员,新疆师范大学在读博士研究生。

通信作者:冯江英(1977—),女,新疆师范大学教授,博士生导师,博士。E-mail: iamfjy@sina.com

收稿日期:2021-12-20 **改回日期:**2022-04-23

食习惯的饮食计划和饮食教育的总称”^[10]。

中国许多学者对日本食育定义进行了扩充。李里特^[11]指出“食育应当是全民的教育,有效的食育应该从儿童,甚至婴幼儿开始”。程景民等^[12]提出食育是通过轻松有趣的方式向人们传播有关饮食的知识、培养健康的饮食生活习惯以及传承民族饮食文化等内容的系列活动。张秋萍^[4]认为食育是以食物为载体或中介的教育形态,具有促进幼儿身体健康、健全幼儿人格发展和传承优秀文化等教育功能。

研究将幼儿食育界定为以食物为载体,由政府、学校、家庭、社会等多元主体协同推进,旨在丰富幼儿对食物的积极体验和认知,养成健康的饮食习惯和生活方式,激发幼儿参与种植、选择食材、体验制作与烹饪食物的兴趣,培养幼儿珍惜食物的感恩意识和文明的餐桌礼仪,了解和传承优秀的饮食文化,实现幼儿个体与自然、文化和谐共生的饮食教育活动。

2 日本幼儿食育的发展历程

日本传统饮食文化历史悠久,食育从石冢左玄提出至《食育基本法》实施并成为“基本国策”,期间历经百年有余,这是日本全社会从重视食育并走向成熟的必然。《食育基本法》明确指出,食育的对象是儿童^[13],因此幼儿食育作为日本食育的基础,大概经历了 4 个发展阶段,且均与经济社会发展高度相关。

2.1 民间倡议、食育启蒙(19 世纪末—20 世纪中叶)

日本明治维新之后,综合国力越来越强盛,民族主义逐步崛起。民间人士成立以改良体质与营养的专门社团,推广倡导食育,但是效果甚微。继石冢左玄提出食育概念后,《报知新闻》主编村井弦斋在教育层面提出了食育理念,其在 1903 年所著的《食道乐》中提出了“食育论”,认为“对于儿童来说,食育比德育、智育、体育更重要,体育、德育的根本在于食育。”^[14]

1905 年,菟道春千代通过其主管的《食养新闻》,召集部分学者和从业者成立帝国食育会。协会的主要任务就是宣传石塚左玄倡导的化学食养法,提倡以谷物和蔬菜为主的日本传统饮食,极力批判以肉、奶制品为主的西方饮食,并通过定期召开集会、增加《食养新闻》发行量,不断扩大其影响力。但是,在物质生活依然比较匮乏的时代,饮食首先要满足果腹的生存需求,仅有极少数的富裕阶层能够保证一日三餐均食用多种谷物与蔬菜,因此食育理念的普及推广难度极大,协会的努力效果不佳。1907 年 7 月,帝国食育会解散,《食养新闻》也只好停刊作罢^[15]。

2.2 民众推动、营养改善(20 世纪中叶—20 世纪末)

日本在二战后的初期经济萧条,物资极其匮乏,食物自给率低,普遍营养不良。为增强国民体质,日本政府提出“多摄取油脂”“一日一次使用煎锅”和“每天一杯牛奶

强壮一个民族”等食育口号。1952 年,随着日本国民经济好转,政府进一步关注国民营养,特别是儿童的营养,并专门制定《营养改善法》,对如何开展营养调查、营养指导、营养成分检测和标识等提出明确要求。1954 年,日本制定《学校给食法》,旨在保障儿童营养摄取和身心健康。20 世纪 80 年代,日本儿科医生认为要“通过考量饮食培育儿童”。日本营养学教授饭野节夫指出,儿童的脑力发展取决于所摄取食物,应通过教授儿童食物相关知识,使其主动养成保健的习惯。1993 年,日本厚生劳动省编撰出版了《思考食育时代的食》。总体来说,这一时期的主要任务依然是简单的营养补给为主,幼儿食育还未引起日本国民的足够重视^[8]。

2.3 政府重视、科学膳食(20 世纪末—21 世纪初)

随着日本国民生活水平的提高,营养不均衡、蔬菜摄取较少、油脂摄取过多,以及肥胖比例持续上升等儿童饮食问题受到全社会的广泛关注。同时,受西方外来饮食文化的影响,日本本土饮食结构突变,导致传统饮食文化传承弱化,孤食(单独一个人就餐)、速食(食用简单烹饪的食物)和不吃早餐等现象严重,也给学校食育带来巨大挑战。2000 年,日本厚生劳动省、文部科学省和农林水产省共同制定了《食生活指针》,其中包含饮食健康、饮食文化和生态环境等多方面内容,同时把知识和技能调整为管理营养师主要课程设置方向。同年,通过修订《营养士法》,明确管理营养师的具体业务,并将其由注册备案制改为国家考试资格制。2002 年,为推进以健康为主的生活和饮食目标,日本政府修订《营养改善法》为《健康增进法》。2004 年,为推进儿童食育,促进儿童身心健康发展,政府部门制定了《儿童·育儿応援计划》,同时由厚生劳动省牵头完成《给快乐用餐的孩子——从食开始的健康指南》,并以此为据修订《保育所的食育相关指针》中的食育目标^[15]。

2.4 深化规范、食育立法(21 世纪初至今)

日本政府于 2005 年 6 月制定颁布《食育基本法》,该法在前言中首先指出,食育的对象是儿童,要明确学校、家庭和公共团体等组织的具体责任,并给予必要的指导,规定了食育月(每年 6 月)和食育日(每月 19 日),旨在培育全体国民正确的饮食思维方式和健康的饮食生活,建立食物消费者和生产者之间的信赖关系,丰富和发展传统饮食文化。在法律法规的坚强保障和政府部门强力推进下,日本食育得到了长足发展,并建成较为完善成熟的发展体系。从 2006 年起至今,日本已经连续实施三期《推进食育基本计划》,并确定了每期计划的重点内容和量化指标。《食育基本法》的颁布和《推进食育基本计划》实施标志着日本食育进入全面深化阶段。在政府相关部门协作和团体组织的指导下,特别是日本文部科学省的推动下,日本学校、幼儿园不仅将食育列入学校课程,还

实行以“食育”为导向的综合教育模式,实施“营养教师制度”,建立规范的食育体系。

3 日本幼儿食育实施的特点

《食育基本法》的实施重点是儿童食育,食育的重点是培养儿童的健康饮食行为^[16]。日本幼儿食育以健康生活、感恩情怀、生态保护、文化传承为基本理念,其快速发展与丰富的食育课程、多样的食育载体、专业的食育人才、协同的食育体系和完善的法律法规是分不开的。

3.1 以科学系统的食育课程为核心

随着政府和教育部门的高度重视,日本已经形成了规范化、体系化的课程内容。学校在课程设置上具有一定自主权,可根据校情和本地区特点制定特色食育内容。课程目标和内容明确。日本幼儿园依据《保育所食育指南》要求,从饮食健康、人际关系、饮食文化、生命教育和食材处理5个方面,结合自身实际制定食育课程的目标和内容,严格按照食育计划开展相应的食育活动^[17],并在日常教学和各项活动中渗透食育理念,使食育全面融入到幼儿的学习生活中。

(1) 开设特色课程教学方法。根据幼儿的视觉和味觉兴趣特点,日本幼儿园创设了“三色”“五感”教学法,以改善幼儿饮食结构。“三色”教学法是根据日常对食物认知和食物所含营养素的不同,把常见食物分为3种颜色,便于儿童识记并主动选择,以实现营养均衡。“五感”教学法则是通过视觉、触觉、听觉、嗅觉和味觉5种感官感知食物特点的食育方法。

(2) 注重开发食育特色校本课程。日本食育坚持分地区和分群体原则,因此鼓励针对学校根据地区特点和群体差别开设食育校本课程,加强对本地区传统食物宣传,强化幼儿对本土食物的原始记忆,保护和发扬日本传统文化,并弘扬至全世界^[18]。

3.2 以实践体验式食育活动为载体

实践是食育活动开展的重要途径。日本非常重视儿童的食育实践,从幼儿阶段就设计形式多样立足于生活的食育实践活动,让幼儿在实践中感知和体会食育的乐趣,实现食育的价值。

(1) 设立幼儿生活开放式体验空间。日本幼儿园注重在实践中融入食育理念,日本幼儿园通常会在校园内专门开辟菜园和开放幼儿厨房,幼儿可以在菜园中参与蔬菜的种植、管理和采摘,观察在厨房中食物的准备加工和烹饪过程,通过真实情境体验,引发幼儿自身对食物的切身体会,从而促进劳动情感生成。

(2) 幼儿适度参与食物制作过程。虽然有多种途径开展幼儿食育,但是参与感和体验感一直作为幼儿食育实践活动的重点。日本幼儿园鼓励幼儿尝试学习烹饪自己辛苦种植和采摘的食材,教师根据幼儿年龄特点和行为能力分工,分别负责择菜、清洗和切菜。通过参与式体

验,培养了幼儿劳动精神,充分认知自身价值,懂得感恩大自然。

(3) 利用企业、社区等外部资源开展实践活动。日本政府对企业和社区在食育中的作用进行了规范,因此,幼儿园定期组织幼儿参观农场、食品加工厂,拓展了幼儿园食育的空间,培养了幼儿惜食感恩和对大自然的热爱之情。

(4) 适时开展饮食文化教育。饮食文化是文化的重要组成部分,其教育意义不容忽视。日本幼儿园根据本国本地区的饮食文化开展食育主题实践活动,在促进幼儿理解和认知不同饮食特点的同时,也培养了幼儿对饮食文化的传承意识。例如幼儿园在配餐中加入传统食物寿司、柏饼,指导幼儿制作传统料理天妇罗面糊等,通过传统饮食教育不仅激发了幼儿对日本传统饮食的兴趣,还丰富了幼儿对本国饮食文化的认知。

3.3 以配备专业的食育师资为前提

2005年4月,日本政府正式实施营养教师制度,并被作为学校推进食育工作的核心制度,旨在发展儿童的社会性,培养其自我管理水平和营养意识。营养教师起源于营养职员,名称的变化也意味着专业性的提升,因此,当前日本营养教师兼具营养专业职员和教育教学资质,兼有食品卫生监管和食育职责。

(1) 严格的准入资格标准。从事普通营养教师人员需要取得“营养教师”资格证书,而参与监管和事务管理的人员需要取得“管理营养教师”资格证书,其最低学历要求为本科,同时需要修满相应专业课程学分^[19]。此外,拥有营养师或管理营养师资格是取得营养教师资格的前提^[20]。

(2) 持续推进营养教师的配备。2006年制定的《食育推进基本计划》(第1次)要求各级政府加快营养教师的配备,2016年制定的《食育推进基本计划》(第3次)明确规定要做好营养职员向营养教师过渡工作,同时,大力宣传营养教师的取得及在食育中的重要作用。此外,文部科学省专门出台《关于促进营养教师配备》的法规,确保营养教师的配备。2005—2018年,日本全国营养教师从34名上升至6324名,成效非常显著^[21]。

3.4 以构建食育协同机制为基础

食育是日本一项全民教育工程,为了保证其实施,日本建立了由政府、学校、家庭、企业、社会组织等多方主体共同参与、多方联动、相互配合、高效运行的食育体系^[22]。

(1) 建立各级政府推进机制。设立由内阁总理大臣担任会长的食育推进委员会,专门负责食育相关企划、立案及综合事务等工作,并联系厚生劳动省、文部科学省、农林水产省、消费者厅和食品安全委员会等部门,作为一个整体协同推进^[23],呈现综合化和立体化特征。同时,充分发挥日本地方自治的传统优势,从都、道、府直至町、村

均建立专门食育推进机构,全面负责本级层面食育推进计划的制定实施^[24]。

(2) 建立校内和校外联动机制。除了政府层面的强势推进外,政府、学校和保育所还需要与食品厂商、农林渔业者和食育志愿者建立紧密联动协作关系^[25],形成网状推进结构。例如儿童在学校学习食育相关基本知识和技能后,学校联合食品厂商开展校外实践活动,组织儿童参观甚至适度参与食品生产过程,不仅可以巩固幼儿园食育成效,还能引导其树立正确的饮食观和价值观。

(3) 建立学校和家庭联动机制。为明确家庭食育责任、提高家长食育意识,并创设幼儿良好的家庭食育氛围,文部科学省与食育推进团体编制《家庭教育手册》,指导家庭在日常生活中潜移默化的渗透食育内容。例如倡议“每天从早饭开始”,共餐时要求儿童爱惜食物、树立环保意识等,进一步引导孩子动手制作食物。同时,学校定期邀请家长参加食育讲座,与儿童在校共进午餐等。家庭与学校形成联动系统,不仅将幼儿所学食育内容进行强化,还有效增进了亲子感情,改善家庭人际关系。

3.5 以法律法规持续完善为保障

对于长期存在并重点强调的社会问题,日本均会以“基本法”形式固化其指导方针和实施原则。《食育基本法》的颁布,标志着日本把食育上升为了基本法的高度,并作为一项基本国策来实施,至今这在世界各国尚属首例。该法对食育推广基本计划、基本实施策略和食育推广会议细则等作出了具体要求。在此之前,日本政府相关部门曾制定或修订一系列的法律法规,如《学校给食法》(1954 年)是在美国停止供餐援助、供餐资源匮乏的情况下颁布的,明确了学校的供餐目的、供餐补贴、供餐费用等具体内容。该法在 2008 年修订时还增加了愉快进餐、健康饮食等方面的实施要求^[23]。《“健康日本 21”计划》(2000 年)的颁布旨在强化居民健康习惯和饮食观念,并倡导健康生活的营养目标^[26],目前已实施第二期。

为保证《食育基本法》的实施效果,日本内阁府自 2006 年开始先后制定了 3 次《食育推进基本计划》(2006—2010、2011—2015、2016—2020 年),以塑造健康、安全的饮食习惯为主要目的,结合社会发展和新时期的特点,食育朝着更加广泛、更加深入的层次发展^[27-28]。《保育园保育指针》(2008 年修订)明确规定了“食育”,并确定了培养奠定健康生活基础饮食行为能力的教育目标^[29]。

日本幼儿食育得到高度重视与发展,其根本在于日本各级政府制定了相关法律条文以保证学校食育的高效实施,且各地方教育主管部门根据自身区域特点也制定了具有可操作性的食育政策。

4 推进中国幼儿食育体系建设的启示与思考

在人的全面发展过程中,食育作为个体生存与发展

的基石,起着基础性和决定性作用。新型饮食和趋西餐化倾向的出现正在悄然改变中国的传统饮食结构,传统饮食文化有失语趋势。当前中国对幼儿食育价值认知还停留在日常饮食管理方面。后疫情时代“健康中国”建设背景下,借鉴日本食育从幼儿抓起的理念和经验,全面推进和完善中国幼儿食育体系十分迫切而必要。

4.1 创设幼儿特色食育课程体系

学校是推进食育的基层单位,课程体系则是实施教育理念的有效途径和重要基础。当前中国幼儿园也开设了一些食物认知的课程,但是均未形成统一完整的课程体系,整合儿童个体发展与社会文化发展,通过食育促进学前儿童认知、情感态度价值观、能力等多维食育目标尚显不足。因此,立足实际,完善食育课程体系显得尤为必要。

(1) 设计多维的食育课程体系目标。基于儿童的能力、情感和认知需求和特点,充分考量幼儿年龄差异基础上,以教育部《3~6 岁儿童学习与发展指南》五大领域对幼儿食育的目标要求为依据,制定和完善幼儿园食育课程目标体系。

(2) 合理安排食育课程内容,丰富实施途径与方法。陈鹤琴^[30]指出:“凡是儿童自己能做的,应当让他自己做”。幼儿园食育课程内容的构建应以儿童生活为基础,充分考虑儿童的年龄特征,充分发挥其主动性,合理利用本园和本地区特色食育资源,因地制宜设计实践性教学内容。如农村幼儿园可充分依托农耕优势建立食育基地,城市幼儿园可设立小菜园等场地创设参与性和体验性食育内容。通过家园社区合作共育创设幼儿生活化的食育课程环境和体验场域。通过建立食育工作坊,邀请家长参加制作午餐亲子活动以提升食育效果。

(3) 食育课程评价关注幼儿身心全面发展。评价应以关注通过食育促进幼儿全面健康发展为目标导向,评价内容重点关注幼儿对食物的积极情感体验和认知,健康饮食习惯和文明进餐礼仪的养成,对传统饮食的兴趣和参与食物制作的兴趣,对食物的珍惜感恩意识等方面。

4.2 全面加强幼儿园食育师资培养

食育是一项极富专业性的工作,其顺利开展离不开专业食育教师的指导,通过提高幼儿园食育教师的专业素养,可以明显改善幼儿园饮食供给^[31]。中国食育引入幼儿园的时间相对短暂,食育师资数量和质量均明显滞后于现实需求,幼儿园食育教师紧缺的现状亟需改善。

(1) 建立营养教师制度,为幼儿园配备专门的营养教师。中国营养学会于 2016 年 12 月发布《注册营养师水平评价制度暂行规定》^[32],并于 2017 年 7 月举行中国首次注册营养师水平评价考试^[33]。鉴于此,教育行政部门应尽快出台专门的营养教师制度,确立从业资格认定标准,明确岗位职责。可将注册营养师作为营养教师准入基本资格条件之一,将饮食教育规划、幼儿园一日生活饮食指

导、卫生保健管理工作作为营养教师的主要职责,从而构建具备科学食育理念、深厚食育知识和优秀食育能力的专门营养师队伍。

(2) 开展食育专题培训,提升幼儿园教师的食育素养。中国幼儿园目前从事保教工作的人员分为两类:一类是保育员和炊事员,这类人员从业起点较低,且不参与具体教学活动,可以对其进行食育保育能力的专题培训;另外一类是幼儿园专任教师,这类人员具有幼儿教育专业知识,但是关于幼儿营养保健的知识以及食育能力普遍欠缺,可对其进行食育能力专题培训,以解决食育专业师资补充、食育课程自然有机融入幼儿一日生活课程的现实需求。

(3) 制定转任过渡办法,鼓励保育员等人员获得教师资格后转岗专职营养教师。教育相关部门需制定转任专职营养教师过渡实施办法,激励具备一定幼教基础的保育员通过注册营养师等继续教育培训成为专职营养教师,补充到幼儿园食育教师队伍中。

4.3 构建多元主体协同推进机制

2009年7月,食育率先走进郑州幼儿园^[34]。2020年7月,河南省教育厅确定100所“食育试点幼儿园”,食育已成为河南幼教闪亮的名片^[35]。与此同时,上海、杭州、成都和东莞等部分学校也相继开始推广幼儿园食育,并取得初步进展,但是政府层面依然尚未形成协同推进体系。食育的推广、普及和发展不是一蹴而就的,而是一项需要政府、学校、家庭和社会等各方力量协同共治的系统性、全民性工程^[36]。

(1) 多元主体协同推进是食育顺利推进的前提。不同主体的功能和资源存在差异,因此食育开展需要多主体发挥作用、各施所长、紧密配合。总体来说,食育既需要政府和学校的整体推进,也离不开家庭、社会组织等协同参与。

(2) 多元主体协同有助增强食育社会氛围。多主体共同推进参与可以有效扩大食育的影响力和覆盖面,引领科学饮食、保护自然新风尚,引导民众参与食育、自我健康管理的积极性和主动性,形成推进食育的良好社会氛围。

(3) 发挥家庭在食育中的基础性作用。一是重视家校合作,家长可通过参加幼儿园家长学校、家长会等专题讲座、交流活动提升有关幼儿食育的科学家理念和自觉意识;二是积极开展家庭食育活动,如通过家人共食,增进亲子情感,学习餐桌礼仪;通过体验式食育,帮助幼儿提高参与饮食制作的兴趣和初步的生活自理能力,养成尊重劳动的态度,热爱劳动的习惯。

4.4 传承和发展优秀饮食传统文化

饮食文化教育食育的一个重要组成部分。食育自古以来就是传统文化的重要内容,在饮食礼仪和饮食文化方面都有所涉及,如《礼记·礼运》中“夫礼之初,始诸

饮食”和《黄帝内经·素问》中“五谷为养”等阐述均较为接近现代食育理念,都是开展食育的重要资源。此外,《礼记·内则》中对“子能食食,教以右手”的幼儿食育也有所记载,但是均未形成系统完整的食育概念。因此,在幼儿食育中增加传统饮食教育,在继承传统饮食文化的同时,发扬中华优秀传统文化十分必要。

(1) 注重地方传统饮食宣传,弘扬中华饮食文化。一方水土养一方人,饮食文化是国家民族身份的标识。中国各地区各民族都有其地区特色食物,幼儿园可以利用不同地区的特色食物来开展食育活动,例如南方的馄饨、北方的水饺等,让幼儿通过运用团、揉、捏、搓等技能体验、制作、品尝美食,使幼儿在对特色饮食感受了解的基础上培养对中华传统饮食的喜爱之情和文化自信。

(2) 以食育传承中华优秀传统文化。食育是弘扬中华优秀传统文化的重要途径^[37]。幼儿园开展食育时,可充分利用中华优秀传统文化元素,以达到学习、了解和传承中华优秀传统文化的教育目的。如三字经中提出“食有度、需均衡”的饮食要求,使幼儿体会一日三餐进食要有规律、有节制;不偏食,不挑食;吃多少,盛多少;不暴饮暴食,不浪费粮食。此外,中国古人在二十四节气时令、节气变化中发明了不同特色的饮食,这些饮食中渗透着中国古人的生活智慧、健康的生活理念和生活方式;中国传统节日中蕴含着中国历史与传统文化意义的食物,如粽子、月饼、元宵等传统饮食中传递着中华民族对家庭团圆、家人安康、家国昌盛的美好祝愿和中华民族的核心价值观,这些传统节日中都蕴含着宝贵的食育文化资源。

4.5 推动出台和修订食育法律法规

(1) 修订完善已有的政策法规。中国政府和相关部门虽已出台相关政策法规,但多以营养健康、食品安全、饮食习惯为主,与食育要求存在较大差距。如教育部在2012年颁布《3~6岁儿童学习与发展指南》提出要帮助幼儿养成良好的饮食习惯^[38],但未对幼儿饮食认知、情感态度价值观、能力等全面发展目标维度具体做法和要求作详细的阐述,导致幼儿食育的开展缺乏明确的目标指引和政策依据。因此,要促进中国幼儿食育的健康发展,对现有政策法规的修订完善是当务之急。

(2) 推动食育专门法律法规的制定。人类社会发展的实践证明,依法治理是最可靠、最稳定的治理。政府要重视食育法律法规的制定和出台,发挥政府主导功能,形成政府牵头,各职能部门参与的食育法律法规制定组织,共同推进法律法规的完善进程。例如,可以制定关于食品安全教育、食育等方面的法律法规,将食育理念、宗旨目标、内容方法、人才培养、教育途径、责任主体和主要职责等写入相关法律法规,并将食育正式纳入中国教育体系,保证食育的开展有法可依,获得长远科学稳定的发展。

食育是需要全民参与的教育,在广度和深度上都应

该高度重视和全面落实。幼儿教育是终生教育的起点, 食育应从幼儿开始抓起, 并形成终生惯习。中国食育发展相对滞后, 借鉴日本幼儿食育的成熟经验, 从创设特色儿童食育课程体系、加强食育师资培养、构建多元主体协同推进机制、以传承发展优秀传统文化和推动食育法律法规出台修订等方面, 推进具有中国特色的幼儿食育体系建设。

参考文献

- [1] 张娜, 马冠生.《中国儿童肥胖报告》解读[J]. 营养学报, 2017, 39(6): 530-534.
ZHANG N, MA G S. Interpretation of the report on childhood obesity in China[J]. Journal of Nutrition 2017, 39(6): 530-534.
- [2] 傅利军. 食育与中华饮食文化: 专访中国农业大学教授、教育部食品科学营养教学指导委员会主任李里特[J]. 食品科学, 2013, 34(2): 10-12.
FU L J. Food education and Chinese food culture: Exclusive interview with Li Ritter, professor of China agricultural university and director of the food science and nutrition teaching steering committee of the ministry of education[J]. Food Science, 2013, 34(2): 10-12.
- [3] 韩晓德, 张宏霞, 李苑姿, 等. 幼儿园食育师资的培养[J]. 学前教育研究, 2018(12): 61-63.
HAN X D, ZHANG H X, LI Y Z, et al. Training of food education teachers in kindergartens[J]. Research on Preschool Education, 2018(12): 61-63.
- [4] 张秋萍. 幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 学前教育研究, 2018(8): 70-72.
ZHANG Q P. Construction and implementation of food education curriculum in kindergartens[J]. Research on Preschool Education, 2018(8): 70-72.
- [5] 李锦, 李静. 日本幼儿食育的理念、实施形式及启示[J]. 今日教育(幼教金刊), 2021(3): 56-59.
LI J, LI J. The concept, implementation form and enlightenment of food education for young children in Japan[J]. Education Today (Preschool Education Gold Journal), 2021(3): 56-59.
- [6] 张月, 姜露, 吕小耘, 等. 日本幼儿食育活动的价值与思考[J]. 宁波教育学院学报, 2020, 22(1): 110-113, 126.
ZHANG Y, JIANG L, LU X Y, et al. The value and thinking of children's food education activities in Japan[J]. Journal of Ningbo Institute of Education, 2020, 22(1): 110-113, 126.
- [7] 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 implementation background and form of dietary nutrition education in American children and its enlightenment to China[J]. Research on Preschool Education, 2016(3): 15-28.
- [8] 殷逢燕, 杨思帆. 日本《食育基本法》述评及其对我国中小学开展食育的启示[J]. 世界教育信息, 2018(7): 68-71.
YIN P Y, YANG S F. A review of the basic law of food education in Japan and its enlightenment to the development of food education in primary and secondary schools in China [J]. World Education Information, 2018(7): 68-71.
- [9] 石塚左玄. 化学的食養長寿論[M]. 东京: 博文館, 1896: 276.
Ishizuka Sagen. The theory of chemical feeding and longevity[M]. Tokyo: Bowen Hall, 1896: 276.
- [10] 河野公子. 食育[J]. 日本食品科学工学会誌, 2007, 54(4): 204.
KAWANO K. Feeding and breeding[J]. Journal of Food Science and Technology, 2007, 54(4): 204.
- [11] 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.
LI L T. "Food education" is a major event for National Health[J]. Chinese Food and Nutrition, 2006(3): 4-7.
- [12] 程景民, 郑思思. 日本《食育基本法》对我国的启示[J]. 中国食物与营养, 2016(6): 5-7.
CHENG J M, ZHENG S S. Enlightenment of Japan's basic law on food and education to China[J]. Chinese Food and Nutrition, 2016(6): 5-7.
- [13] 食育基本法: 2005[S/OL]. (2005-07-17)[2021-03-01]. https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf.
Basic law of food education: 2005[S/OL]. (2005-07-17)[2021-03-01]. https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf.
- [14] 村井弦斎. 食道楽秋の巻[M]. 东京: 報知社, 1913: 242-245.
MURAI G. Drunken autumn[M]. Tokyo: Hochi Sha Shrine, 1913: 242-245.
- [15] 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(6): 63-72.
LIAO B C, LU P, YANG J Y. How did "education on the tip of the tongue" become a national policy: A comprehensive discussion on the role of the Japanese government in the formation of "food education"[J]. Research on Japanese Issues, 2016(6): 63-72.
- [16] 内閣府. 食育白書: 平成 27 年版[M]. 东京: 勝美印刷, 2015: 2.
Cabinet Office. White paper on food and nutrition: Heisei27[M]. Tokyo: Katsumi printing, 2015: 2.
- [17] 蔡美辉. 日本幼儿园食育的实施及对我国幼儿园开展食育工作的启发[J]. 早期教育(教科研版), 2018(11): 13-17.
CAI M H. The implementation of food education in kindergartens in Japan and Its Enlightenment to the work of food education in kindergartens in China [J]. Early Education (Teaching and Research Edition), 2018(11): 13-17.
- [18] 张可喜. 日本推行“食育”的经验[C]// 2015 食文化发展大会论文集. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 305-308.
ZHANG K X. Japan's experience in implementing " food education"[C]// Proceedings of 2015 Food Culture Development Conference. Beijing: China Light Industry Press, 2015: 305-308.
- [19] 文部科学省. 栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育[EB/OL]. (2017-07-20)[2021-04-01]. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_ _ icsFiles/afieldfile/2017/08/09/1385699 _ 001.pdf.
Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Nutrition education in the school[EB/OL]. (2017-07-20)[2021-04-

- 01]. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2017/08/09/1385699_001.pdf.
- [20] 李宗宸. 日本: 设立学校营养教师, 保证食品健康安全[J]. 人民教育, 2019(12): 70-71.
- LI Z C. Japan: Set up school nutrition teachers to ensure food health and safety[J]. People's Education, 2019(12): 70-71.
- [21] 末永美雪, 张磊. 日本营养教师的培养方式与现状[J]. 中国学校卫生, 2019(11): 1 604-1 606.
- Suenaga Miyuki, ZHANG L. Training methods and current situation of nutrition teachers in Japan[J]. School Health in China, 2019(11): 1 604-1 606.
- [22] 糸川永利子. 食育普及のためのプランターキットサービスの提案と研究[D]. 東京: 慶応義塾大学, 2011: 1-130.
- Itokawa Eriko. Planter kit service for the spread of dietary education[D]. Tokyo: Keio University, 2011: 1-130.
- [23] 季丽云. 体系化的日本小学食育[J]. 世界教育信息, 2019, 32(20): 66-71.
- JI L Y. Systematic food education in Japanese primary schools[J]. World Education Information, 2019, 32(20): 66-71.
- [24] 内閣府. 平成 23 年版食育白書[M]. 东京: 佐伯印刷, 2011: 178.
- Cabinet Office. White paper on food and nutrition: Heisei23[M]. Tokyo: Saeki Printing, 2011: 178.
- [25] 農林水産省. 我が国の食生活の状況と食育の推進について[R/OL]. (2016-03-06) [2021-04-01]. http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/mejigi_22803.pdf.
- Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. Situation of dietary life and promotion of dietary education in Japan[R/OL]. (2016-03-06) [2021-04-01]. http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/mejigi_22803.pdf.
- [26] 卢昱嘉, 王萍萍, 郑瑞熙. 美日食物营养的政策演变精读收藏[J]. 世界农业, 2017(4): 117.
- LU Y J, WANG P P, DAI R X. The evolution of food nutrition policy in the United States and Japan[J]. World Agriculture, 2017(4): 117.
- [27] 内閣府. 平成 18 年版食育白書[M]. 东京: 社团法人時事画報社, 2006: 3.
- Cabinet Office. White paper on food and nutrition: Heisei18[M]. Tokyo: Jiji Gikisha, 2006: 3.
- [28] 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): 28-35.
- DING N Z, ZHANG M. From shaping personality to boosting economy: The history and current situation of Japanese "food education" thought[J]. Foreign Primary and Secondary Education, 2016(9): 28-35.
- [29] 藤森平司. 食育: 从摄取营养到重视饮食行为[M]. 孔晓霞, 译. 北京: 当代中国出版社, 2014: 97.
- Tenmori Heiji. Food Education: From nutrition intake to dietary behavior[M]. KONG X X. Beijing: Contemporary China Press, 2014: 97.
- [30] 陈鹤琴. 陈鹤琴全集: 第五卷[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2008: 203.
- CHEN H Q. Complete works of Chen Heqin: Volume V [M]. Nanjing: Jiangsu Education Publishing House, 2008: 203.
- [31] MYSZKOWSKA-RYCIĄK J, HARTON A. Eating healthy, growing healthy: Impact of a multi-strategy nutrition education on the assortments of beverages served in preschools, Poland [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018, 15(7): 1 355-1 364.
- [32] 注册营养师水平评价制度暂行规定[EB/OL]. (2016-12-30) [2021-10-01]. <https://www.cnsoc.org/acadconfig/7017212050.html>.
- Interim provisions on the level evaluation system of registered dietitians[EB/OL]. (2016-12-30) [2021-10-01]. <https://www.cnsoc.org/acadconfig/7017212050.html>.
- [33] 关于注册营养师水平评价考试报名的通知[EB/OL]. (2017-04-17) [2021-11-11]. <https://www.cnsoc.org/acadconfig/7017212035.html>.
- Notice on the registration of registered dietitian level evaluation examination[EB/OL]. (2017-04-17) [2021-11-11]. <https://www.cnsoc.org/acadconfig/7017212035.html>.
- [34] 陆意玲. 谈幼儿的食育[J]. 宁波教育学院学报, 2012(1): 99-108.
- LU Y L. On children's food education [J]. Journal of Ningbo Institute of Education, 2012(1): 99-108.
- [35] 河南省教育厅关于公布河南省首批“食育试点幼儿园”名单的通知[EB/OL]. (2020-07-23) [2021-11-01]. <http://jyt.henan.gov.cn/2020/07-23/1879055.html>.
- Notice of Henan Provincial Department of education on publishing the list of the first batch of "food education pilot kindergartens" in Henan Province [EB/OL]. (2020-07-23) [2021-11-01]. <http://jyt.henan.gov.cn/2020/07-23/1879055.html>.
- [36] 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. The Enlightenment of Japanese food education theoretical system and practical experience on China's implementation of food education[J]. Food & Machinery, 2021, 37(10): 171-175.
- [37] 李晓燕. 中国传统饮食文化融入食育路径研究[J]. 食品与机械, 2021, 37(10): 181-184, 207.
- LI X Y. Research on the integration of Chinese traditional food culture into food education[J]. Food & Machinery, 2021, 37(10): 181-184, 207.
- [38] 教育部关于印发《3~6 岁儿童学习与发展指南》的通知[EB/OL]. (2012-10-09) [2021-11-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3327/201210/t20121009_143254.html.
- Notice of the Ministry of education on printing and distributing the guide for learning and development of children aged 3~6[EB/OL]. (2012-10-09) [2021-11-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3327/201210/t20121009_143254.html.