

背景资料



联合社会各界,推动中国食育

——食话创始人 吴敏

说起食育,很多人的第一反应就是日本。日本确实是全球食育的一个经典,早在 2005 年就颁布了《食育基本法》,立法保证每个孩子都能接受到优质的食育。还有巴西、法国、英国等国家的食育也都各有所长。

2019 年 3 月,全国两会期间,就有多名全国人大代表和政协委员都提到了食育进校园的重要性,共同探讨“食育要从娃娃抓起”这个重要话题。

食话做食育其实已经有差不多 6 年时间了。早期我们做的主要是讲述人与食物之间关系的分享大会,一共做了 24 场,邀请了 147 位国内外讲者,通过线下和线上的传播,向数百万受众分享有价值的思想和观点。2017 年,我们在食育未来国际研讨会上,发起了“中国食育倡导者行动”,这也是食话升级走向 2.0 的开始。

来自浙江工商大学的国际食品科学院院士饶平凡教授与他的科研团队,是食话食育最坚定的共创者之一。我们从基础食物教养和食品科学知识普及入手,结合食品业界、学界非常熟悉的感官评价,形成了一套独特的感官食育课程体系。

我们所说的感官,其实有两个维度,一个是舌头能感受到的基本味,即“酸、甜、苦、咸、鲜”;另一个维度则是人体的五感,即“味觉、视觉、嗅觉、触觉、听觉”。整个课程体系分为三个部分,即感官、认知、行为。

首先我们进行的是感官训练,通过感官教学,让孩子们体验食物,懂得分辨各种不同的味道,在脑中建立信息库,即是什么。而认知则是通过食物知识、感官科学和饮食文化等各方面的学习,让孩子了解食物背后的庞大网络。尤其是饮食文化的学习,对于本地食物的保护和传承传统文化都有非常重要的意义,这也是本土食育区别

于国外食育的关键。

最后的“行为”,则是在感官和认知的基础上,引导孩子建构知食体系,最终学会怎么做,即选择适合自己的、健康和愉悦的,且富有社会责任感的,可持续的饮食选择。

在长期的授课经验中,我们总结了食育教育的“五力模型”,即辨食力、言食力、创食力、美食力、悦食力。食育就是要围绕这五种能力的培养而开展,相信只要孩子拥有了这五种能力,未来就会拥有更多的可能性。此外,我们还围绕中国传统二十四节气,创造了一整套食法自然的食育课程。目前已经走进了杭州、上海、北京等多所小学。

我们认为:食育不只是教会人们饮食健康的课程,更是以食物为载体,以文化为核心的通识教育。它所承载的不止健康的饮食知识,还有中华民族的传统饮食文化。在培养孩子科学饮食习惯的同时,提升他们对自己国家的文化自信力。

2018 年,我们和老板电器一起,在杭州上海世界外国语小学建立了首个中国食育创新实践基地,这是一个针对小学生的感官科学食育教育基地。基地里设有学习区和操作区,不仅涉及烹饪体验与教学,也提供食品科学教育、感官评价训练、全球饮食文化课程等。我们还制作了一本亲子食育读本《了不起的舌头》和一套亲子食育桌游《了不起的小饭桌》,作为家庭食育的解决方案。

读本主要是面向 6~9 周岁中国儿童及其家长,以绘本的形式介绍了“神奇的舌头”“酸甜苦辣咸鲜的王国”“厨房的秘密”。通过亲子共读,帮助孩子和家长共同获得感官认知、食物营养、饮食文化等知识教育和实践体验,学习“食”的知识,培养“食”的能力。同时引导孩子们从感官出发,探秘五味感知系统,学习食物营养与搭配,养成

科学健康饮食的习惯,理解并传承中华传统饮食文化。这本读本还入选了杭州市社科科普读物。

桌游是以大众熟悉的飞行棋为核心玩法,以专业的膳食金字塔为设计基础,包含了 100 种常见食物,适合家长与 6 岁以上孩子一起进行。在整个游戏过程中,孩子边玩就能边学到不同年龄层一天所需的不同饮食搭配。同时在互动中了解更多元的食物知识、餐桌礼仪以及烹饪技巧,从而让孩子爱上食物,好好吃饭,好好长大。

2019 年开始,我们与上海宋庆龄基金会好侍食品(中国)专项基金会合作开展了“好食之旅”系列活动。以“好好吃、好好品、好好爱”为主题,包括食育亲子工作坊、食育专家课堂、知食海报等一系列线上线下活动,通过与学校、社区、家长社群等社会各界联动。旨在以丰富、多元、趣味、专业的食育内容来影响和帮助更多亲子家庭关注食育,助力和推动中国食育的发展。

2020 年疫情期间,我们又推出了一个家庭食育微课堂的系列直播活动,围绕节约粮食这个主题进行食育科普,还开展了“创意饭团大赛”,邀请各位家长和小朋友一起用家里剩下的米饭进行二次创作。

此外,我们跟杭州市拱墅区妇联、科协、社科联、食安办等单位一起,开展了“女性圆桌派”系列活动,邀请多位教育专家、心理学家、科学家、营养师、瑜伽老师等女性嘉宾,在线进行 6 场不同主题的直播分享。

我们也很重视母亲在家庭食育中发挥的重要影响。2019 年,我还受邀在全国妇联主管的《婚姻与家庭》杂志上发表了几篇文章,讲述如何在日常生活中践行家庭食育的一些心得和方法。并受中国妇女杂志的邀请,以《食育未来》为主题做了一次分享。

科协也是我们一直以来的合作伙伴。2019 年的全国食品安全宣传周,中国食品科学技术学会联合全国 30 余家学/协会、学校、企业、媒体等单位,共同倡导、发起了“食育科普创新战略联盟”,倡导“以中华饮食为根,构建包容、开放的食育体系;以科学为基础,启动多方联动工作模式;以兴趣为导向,多轨并行创新食育方式;以健康为靶向,助力健康中国食育先行”。食话作为联盟的主要发起单位之一,还作为优秀示范,现场为北京铁十一小的 25 名小学生上了一堂生动的食育体验课。

2019 年的科普宣传周,我们与西湖区科协一起,在杭州求是附小开展了以“健康生活,美丽西湖”为主题的宣传活动,还邀请了浙江大学原子核农业科学研究所前所长华跃进、浙江工业大学生物工程学院执行院长王亚军、浙江工商大学食品与生物工程学院食品营养中心主任饶平凡及西湖大学工学院研究员荣国光 4 位优秀的科学家,以“健康的餐桌,可持续的城市”为题,一起探讨用科技引领绿色健康生活,助力城市可持续发展。小学生现场与科学家对话,聊一聊怎么吃得健康,吃得可持续。

饮食可持续其实也是我们所推广的食育当中非常重要的一个部分,让孩子们通过与食物建立认知和连接,构

建自己的知食体系,形成健康、愉悦、富有责任感和可持续的饮食方式。希望通过培育身心健康的个体、幸福美好的家庭,从而构建一个健康永续的生态,达成人和食物、自然、社会的和谐发展。基于这个目标,我们在 2020 年跟世界自然基金会(WWF)进行了一系列合作。

受世界自然基金会的邀请,食话参与了《森林对话,有滋有‘未’有森林》可持续论坛的筹备,并在会上发布了首个面向消费者的《森林友好产品消费者指南》,传递森林友好与生物多样性话题,向公众传播森林友好理念,描绘日常生活中与森林相关的场景和产品信息,为消费者提供保护森林的行动指南,鼓励更多人在日常作出绿色可持续的消费选择。

我们还共同研发了一套《WWF 可持续侦探社》森林保护课程,从食育视角切入,讲述森林可持续发展的必要性和实操性。后续在中国少年先锋队丽水市工作委员会的联手推动下,进入丽水市全市 178 所小学的少先队活动课和丽水市、县两级 10 个红领巾学院进行实施。我们还派了食话食育老师专门去丽水,为 120 多位老师进行了相关的食育课程培训。这套森林保护课程同时也是生动的“食物不浪费”课程,从食育视角切入,讲述森林可持续发展的必要性和实操性,讲述我们的一碗一筷是如何连接山川湖海,如何承载着森林的未来。我们希望通过这套课程,让青少年们从餐桌到森林,从认识到改变,再去影响更多家庭、社区、城市。让更多人守护森林,守护大自然。

总的来说,企业、政府、基金会是我们推广食育的三大重要支柱,当然也还有其他一些社会组织。食育的“育”字并不唯一指向“课程”或“学校”,它其实是一个社会构造,需要社会各界的共同参与。食育的推动不可能只靠我们自己就能完成,而是需要更多力量的支持。

我们当初发起“中国食育倡导者行动”,也正是希望能够集结更多认同食育理念并乐于参与的个人或组织,呼吁社会各界加入食育推广队伍中,联合更多的食育倡导者,推动中国食育发展,深化中国食育进程。这件事情也许不是几年十几年就可以完成的,但我们已经走在这条路上,并且已经走了很久。未来,无论前途坎坷,我们还会继续往前走。不忘初心,食育未来。

食话

国内知名食物垂直领域创新平台,创立于 2015 年,已组织 24 场分享大会,邀请 147 组国内外讲者,向数百万受众分享有价值的思想和观点。2017 年正式启动“中国食育倡导者行动”项目,培养健康的国民,倡导可持续的饮食文明。为实现人、家庭、生态三者良性循环,食话积极开展面向公众的食育分享大会、打造食育试点学校、研发食育课程、开发食育读本和食育盒子等原创产品,通过线上线下的方式,帮助公众构建知食体系,培养人们拥有自主选择健康的、令人愉悦的食物的能力。