

# 上一代人吃饱,下一代人正学习用舌尖思考

□本报记者 张纯纯

“请分别仔细看一看两块面包,根据感受选择并打分。”

“请戴上眼罩,分别轻轻摸一摸、捏一捏两块面包,根据感受选择并打分。”

“请捂上耳朵,分别咬咬两块面包,根据嘴巴和耳朵的感受选择并打分。”

……

在“知味杭州”亚洲美食节“美食与食育”论坛现场,杭州市丹枫实验小学近30位二年级学生在教师带领下,分别用视觉、触觉、嗅觉、味觉、听觉,认真感受和品尝两块完全不同的面包。

“吃一块面包而已,真有必要这么费劲吗?”在场有家长提出自己的疑问。

中国食育倡导者行动发起人吴敏说:“作为妈妈,我希望下一代更多地了解食物知识,对于食物的感受不再是简简单单‘好吃’二字。因为我相信,面对食物的态度就是面对世界的态度。”

## 识味知食,从娃娃抓起

2017年,浙江工商大学食品科学与生物工程学院研究团队联合中国食育倡导者行动“食话”,在分析杭州上千个家庭饮食现状调研数据的基础上,从基础食物教养和食品科学知识普及入手,进行食育课程的设计与实施。

“目前全世界有各种各样的食品教育,但如果我们只做简单的知识传授和灌输,是不够的。我们需要的是一个更快乐的课堂,从简单授课、知识灌输,到感官训练,意味着学生多项能

力的提高。”国际食品科学研究院院士、浙江工商大学教授饶平凡如是说。

饶平凡是食育课程设计的带头人,他认为在物质丰盈的时代,“怎么吃”是一个非常重要的选择,不识字读不了书,很多人不识味却在乱吃饭。他说:“‘感官食育’是这个食育课程体系的重点,将原本应用于成人的感官训练运用到教育上,融入到学生的课堂中,从而提高学生的辨食力、言食力、创食力、美食力和悦食力。”

作为食育课程试点学校之一,杭州上海世界外国语小学为学生建立了农庄,学生一年四季都可以在农庄里种植蔬菜水果,和泥土接触,直接感受植物的生长过程,并在食堂里完成食物的烹饪。

“每个学期,学生们都可以在食育课中接触到不同与食物相关的主题,比如‘好吃的蔬菜’‘看不见的油脂’‘感官五味’等。我们发现,当学生了解越来越多的食物知识,以及具备辨别食物的能力以后,也促进家长、教师、学校等多个层面更加重视食品安全问题。”杭州上海世界外国语小学校长陈民仙总结道。

据“食话”发布的《2018年杭州市小学生食育教学发展评估报告》,在杭州市3所“食育课程”试点学校中,学生在食物营养知识储备、食物选择能力、健康饮食习惯等方面都有显著的提升及改善,其中拥有良好饮食习惯的学生比例从9%提高到82.3%。有不少家长表示,以前孩子只吃自己喜欢的食物,喜欢什么就吃什么,现在会

和家人讨论食物的荤素、干湿搭配等问题。

在论坛现场,有教师从上海前来取经,也准备在自己学校里开设食育课程。问及原因,她告诉记者:“我所在的学校是一所国际学校,有许多学生初高中就会出国留学,开展食育课程可以帮助他们树立文化自信,用食物去标记他们的‘中国心’。”

## 多方合力,创立中国特色食育体系

“如果你这次考试考得好,那妈妈就奖励你吃零食。”

“妈妈让我吃什么,我偏偏不吃什么。”

“奶奶说吃这个对身体好,妈妈却不让我吃,我该怎么办?”

……

这些都是日常家庭生活中常常能听到的对话。在青少年食育情况调查中,“食物奖励行为”“跨时代饮食观念冲突”等成为不断出现的高频词汇。

“三代同堂情况下,餐桌营养搭配权力往往由上一辈掌握,随着越来越多的90后成为父母,这其中产生很多矛盾,比如家长的很多食育知识亟待更新,导致大部分家庭的厨房很难成为小学生勇于探索和满足好奇心的地方。”吴敏指出。

为让厨房与餐桌更好地成为亲子沟通的重要场合,此次论坛现场发布了一款亲子食育桌游——《了不起的小饭桌》食育盒子。这是一个面向家庭场景的食育解决方案,能够让学生在和父母互动的过程中,从生产、消

费、烹调到食用等各个生活场景出发,认识食物、食物与文化、食物与烹饪,以及食物感官感受与人的关系。

“饮食除生理机能的需要,更是传递餐桌礼仪和家庭教养的直接载体,从吃饱到吃好,任重而道远。”杭州市委宣传部部务会议成员刘长征强调,“需要社会各界一起联动,一起助力,从而推动食育在中国发展,创立中国特色的食育体系。”

据报道,日本于2005年7月实施《食育基本法》,以家庭、学校、保育所、地域等为单位,将食育作为一项国民运动在全国普及推广。到2010年度,关心食育的国民人数占70%~80%;不吃早餐的国民,儿童从4%降到0%,20岁一代男性从30%降到15%;具有食品安全具体知识的国民达到60%。

在对话中,中国食品科学技术学会副理事长丁钢强指出,2016年我国发布《“健康中国2030”规划纲要》,其中就提出引导合理膳食,加强食育,促成健康生活,从国家政策层面强调食育发展的重要性和必要性,“公众对食物的了解有很多误区,而食育就是为给公众一个机会,让他们对食物安全有一个更加客观的了解,食育必将为人民群众的健康保驾护航”。

论坛现场听众中还有来自杭州第一技师学院烹饪班的学生,他们表示,学习一些正确的食育知识,可以帮助他们更好地了解人与自然、食物、厨房之间的关系,从而获得更大的职业空间。

## 风起时

(水彩)

裘杰 绍兴市鲁迅小学教育集团

## 宝宝不开心 不想来上学

□杭州绿城育华亲亲学校 金宵

不论受到的是表扬还是批评,乐乐的脸上都写着“宝宝不开心”几个字,似乎没有教师能对她的胃口,似乎情绪永远处于关机状态。

一开始,我尝试用女教师特有的温柔去打动她,无果;再后来,我尝试跟她沟通学习之外的事情,依旧碰了一鼻子灰。她心门紧闭,任凭我在门外循循善诱,她除了冷漠之外没有其他反应。我只能用“性格如此”来安慰自己,渐渐不再去尝试。

“金老师,今天乐乐要迟到一会儿。”早读时间,乐乐妈突然发来消息。

“是身体不舒服吗?”我连忙询问。

“昨晚作业没做完,今早怎么说都不肯起床,骂也没用,就是不要去学校,在床上哭闹。”乐乐妈发来长长的一段语音,带着无奈与疲惫。

此时此刻,哪怕是隔着屏幕,我也能感受到一个母亲内心的无助感和挫败感。我先回复了3个“拥抱”表情。

“她不愿来上学确实挺让人担心的。”我接纳乐乐妈的情绪,接着劝她,“乐乐不愿来学校可能是害怕老师批评,或者是觉得在同学面前丢面子。如果在她情绪还很激动的时候给她讲道理,她肯定听不进去。所以先不要勉强她,等她情绪稍微稳定一些,再跟她心平气和地聊一聊”。

我一直赞同“先处理情绪,再处理问题”的正面管教策略,因此没有强硬要求乐乐必须来学校,而是想让孩子负面情绪宣泄出来,慢慢恢复冷静,恢

复正常思考能力。

上午第三节课时,我正在上课,乐乐突然出现在教室后门。

她没喊“报告”,我点头允许她进入教室,走到自己座位上。透过窗户,我看到乐乐妈在走廊徘徊。

我以为她只是担心孩子,想多看几眼,可是5分钟过去了,她还没有离开。于是我让学生们先做相关练习,然后推门出去。

乐乐妈马上迎上来,大倒苦水:“金老师,怎么办啊?我真的拿她一点办法都没有。”

原来,早上乐乐妈在乐乐情绪稳定下来之后,说服她返校。但就在校门口,乐乐突然反悔了,再次任性地哭闹。

乐乐妈说着,眼泪竟夺眶而出。

那一刻,我也深感无助。作为一个班主任,作为一个学习过心理学的教师,我甚至有点痛恨自己的无助。但我还是想再试着跟乐乐沟通,慢慢地帮助学生处理自己的情绪,学会理性地自我分析。午间整理的时候,我拉着乐乐的手,把她带到“亲亲心灵港”个辅室。

在沙发上坐定,我问:“现在心情怎么样?愿意和我聊一聊吗?”她板着小脸回应道:“聊什么?”

我暗自庆幸,至少这个回答表示并不抗拒。“聊什么都可以啊,说说你最近开心的事,让你烦恼的事。”

“老师,你直接切入正题吧。”她说。

这一招打得我猝不及防,乖乖,她的防备心如此之重。我仍强装淡定:“正题?没什么正题,就是想跟你聊聊天而已。”

她没有回应我的话,显然依旧没有放下防备。

我便反问:“那你觉得正题应该是什么呢?”

“肯定是我妈又向你告状了。”她似乎已确认我是奉她妈妈的命令来“声讨”她的。

我笑了:“你妈妈只是说了你早上说过的一句话,我对这句话有点好奇。”

“哪句话?”

“你说过什么话呢?”

“我说,我不想来上学。”

对于她这突如其来的坦诚,我着实又吃了一惊。

“如果1分代表有一点点不想来上学,10分代表极其不想来上学,你给自己打几分?”我尝试用最近学习到的CBT认知行为疗法相关知识来沟通。

“9分。”她回答得斩钉截铁。

我在心底长舒一口气——还好,还有希望。

“啊。这么高的分啊,剩下那一分为什么幸存下来了呢?”我接着聊。

“啊?”她似乎被这个问题噎住了,思考良久才说:“因为在学校可以和小甲一起玩。”

我知道,小甲是她的好朋友。

是啊,如果真的不来学校,就没办法和小甲一起玩了呢。”我说。

“那我可以周末约她一起玩啊。”她不以为然。

“那周一到周五的时间,你做什么呢?”

“我可以睡懒觉啊,睡到自然醒,然后吃饭,出去玩啊。”她笑着回答,似乎

这理想中的生活马上就要开始了。

“那你只能自己一个人玩,小甲可是在上学。”我提醒她。

“那我就找其他人玩啊。”她说。

“周一到周五白天,你的同龄人都在做什么呢?”

她没有回答我,但我相信她一定知道答案。

“那我就周末再去找小甲。”话题又转到周末。

“可以啊,周末一起玩,那你们以前周末在一起都会做什么呢?”我继续提问。

她突然有些沮丧。

“如果你不去学校,就不用做作业了,对吗?”我跟她确认。

“嗯。”她说。

“那你们在一起都聊些什么呢?”

“……也没什么。”虽然嘴上没说,但我猜想,她脑海中浮现的应该是同学们。

看她有些低落,我转换话题,现身说法,给她讲我读书时英语成绩从8.5分逆袭到120分的故事,同时和她分享林肯的一句话:“我走得很慢,但是我从不后退。”

比起故事的励志性,她更感兴趣的似乎是我的分享本身。她的情绪明显好起来,笑容生动地绽放在她的脸上。

“现在你能打几分?”

她犹豫片刻:“7分吧。”

我不知道从9分到7分,这下降的2分到底意味着什么;但我知道,此后,乐乐再也没有不想来上学。

这个“不开心宝宝”,也慢慢学会了嘴角上扬。

□杭州市东园小学

陈翩翩

自修课,我身边围着好几个学生在订正作业,又有学生来告状,说小雨转过身去动小凯的文具,或是去打扰小鑫写作业。

我突然有些恼火,对小雨喊道:“你好好写作业,这张没写完你今天不要回家。”

我低下头批了几张卷子,小凯举手,说小雨在他的桌上乱涂乱画。

我起身过去看,小凯的桌上被铅笔、彩笔涂得乱七八糟。

我火冒三丈,正准备朝小雨劈头盖脸数落一通,转念一想,我从来没和他有过心与心的交流啊,或许他有什么特别的原因呢?

我立马冷静下来,把他拉到讲台边,问他为什么要这样。

“因为我不喜欢他。”小雨说。

我没有急于反驳,接着问:“为什么?”

“因为他长得丑。”他立马回答。

我本来以为,上课时小凯总是很直接地指出小雨发言的错误,这应该是小雨讨厌小凯的理由。可我万万没有想到,小雨的回答是这样的,而且小凯其实是一个长得非常帅气的男孩。

我脑子飞速转了一下,又问:“那小雅说你上课总影响她,或者靠在她身上,或者拿她的铅笔,你觉得她也长得丑吗?”

“是的。”

我更疑惑了,他会不会是在乱说?因为小雅长得十分标致。

“那你觉得班里谁长得好看?”

“小溪。”

“可是小溪太矮了,陈老师不能让他坐到后面和你同桌……”嘴上说着,我心里突然意识到了什么,随即看着他问:“你是不是不喜欢老师?”

“是的。”

这个答案让我有些难过,但我继续用温和的语气问他:“为什么?”

“因为你长得丑。”他看着我,毫不掩饰。

我始终认为,学生古怪的想法背后,一定有原因可以解释。于是,我请他说说,到底为什么讨厌我。

他不语。

我语气变得低落:“陈老师一直很喜欢你,但你却不喜欢陈老师。我很难过。”

他眼眶红了,泪光闪烁:“因为你总是烦我,上课的时候你烦我。”

我终于想到了,为了提醒他认真听讲,上课时我总是当着全班点他的名,叫他起来回答问题,或者直接让他站起来,等等。

他偶尔会反抗,我就十分生气,批评过他。

我又想到,这实在是一个缺乏胆量的孩子,尤其害怕当众说话,一个月里的发言量很少,每次发言的声音也非常小。但是这样一个疏于表达、好面子的学生,却被我逼得必须屡屡站起来发言。

我深深地意识到,是我做错了,伤害了学生的自尊心,难怪我会失去他的喜爱与信任。

想到这儿,我立马拉住他的手,看着他的眼睛对他说:“陈老师很喜欢你,所以会一直非常关注你,特别是上课的时候。你一发呆,陈老师就注意到了,就提醒你。当然,可能提醒你的方式有问题,陈老师不该直接点你的名字,不知道这让你不舒服了。现在,请让我和你你说声对不起。”

他安静地听我讲着,大眼睛忽闪忽闪。

“以后,我不会再这么做了。我会用其他办法提醒你,比如摸摸你的脑袋。你要记住,这是陈老师给你一个人的信号。如果上课的时候你收到我的信号,你会怎么做?”

“我会立刻坐端正听课。”他露出了笑容,我也对他竖起大拇指。

最后,我还是要回到正题:“你在小凯的桌子上画画,这个行为怎么样?”

他又沉默了。

“桌子是公物。”我提醒道。

“我不应该在桌子上画画。”他躲开我的眼睛,两只小手握得很紧。

这次我没有作声,把他拉到怀里,手把手地教会他如何用橡皮把课桌擦干净。

当我批改完学生的作业,抬头朝小雨的方向望去,我看到那张桌子洁白如新。

我笑着向他点点头。

你是不是不喜欢老师?是的!