

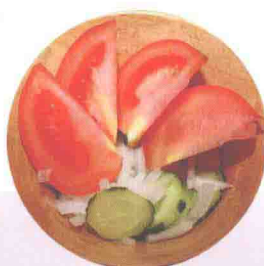
日本资深教师权威发布：建立良好的生活和饮食习惯是将孩子引向成功的金钥匙

改变孩子,从这里开始

起居和饮食习惯影响孩子的未来

[日]合田芳弘 著

陆倩燕 译
秦雯 译
沈晓敏 审译



对12 025名学生调查数据显示的教育法则



学林出版社
www.xuelinpress.com

改变孩子,从这里开始

起居和饮食习惯影响孩子的未来

日本资深教师权威发布：建立良好的生活和饮食习惯是将孩子引向成功的金钥匙

[日]合田芳弘 著

陆倩燕 译
秦雯 译
沈晓敏 审译



学林出版社
www.xuelinpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

改变孩子, 从这里开始: 起居和饮食习惯影响孩子的未来 / (日) 合田芳弘著; 陆倩燕, 秦雯译. —上海: 学林出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5486-0819-6

I. ①改… II. ①合… ②陆… ③秦… III. ①青少年—生活—卫生习惯—研究—亚洲 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第031463号

改变孩子, 从这里开始

——起居和饮食习惯影响孩子的未来



作 者——(日)合田芳弘

译 者——陆倩燕 秦雯

审 译——沈晓敏

责任编辑——陈翔燕

整体设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司学林出版社

地址: 上海钦州南路81号 电话/传真: 021-64515005

网址: www.xuelinpress.com

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址: 上海福建中路193号 网址: www.ewen.co

排 版——南京展望文化发展有限公司

刷——启东市人民印刷有限公司

开 本——640 × 965 1/16

印 张——18.25

字 数——18万

版 次——2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0819-6 / G · 286

定 价——48.00元

(如发生印刷、装订质量问题, 读者可向工厂调换。)

前 言

我是一名来自日本的教师，曾在中学执教30余年，算是一名老教师了。在30多年的从教生涯中，我深感起居、饮食习惯对孩子的成长至关重要。2004年由于一个偶然的机，我开始关注学生的饮食情况，在中国、韩国和泰国的学生中进行了调查。我是用我在立命馆大学和鸣门大学研究生院中学到的统计学、心理学和营养学等知识，对调查数据进行分析的。我将我的调查结果通过这本书与各位分享，希望此书能有助于中国、韩国、泰国以及日本孩子的健康成长。

近年来，随着生活节奏的加快和社会结构发生的变化，日本的学生中出现了很多生活没有规律的现象，如睡眠不足和不吃早饭等，直接影响了他们的健康成长。这种现象引起了社会的广泛关注，日本文部省也为此于2006年在全日本范围内开展了“早睡、早起、吃早餐”的活动。

本书所写的内容，在日本的学生、家长和教师中众所周知。我曾对中国上海、韩国首尔、泰国曼谷和日本4个国家的城市总计12 025名学生的饮食和起居情况展开了调查，本书根据这些调查数据，对4国城市学生的饮食和起居情况展开分析。



为何“早睡、早起、吃早餐”是重要的生活与饮食习惯呢？我认为养成这些习惯，能使孩子们遵守生活规范，过有规律的生活，有利于他们的健康成长。在分析各国学生调查数据的过程中，许多数据反映的现象让我深思，这些现象我会在书中详细为大家解释。日本学生曾经出现过的问题，现在在首尔、曼谷的学生身上也显现出同样的迹象，这让我难以平静。我希望中国、韩国、泰国的家长和教师都能读一读这本书。

日本学生中出现过的问题，也许各位读者还不太了解，也难以想象。自20世纪70年代开始，在日本的中小学中“校内暴力”、“班级崩溃”事件频频发生。校内暴力是指学校内所发生的暴力行为，包括学生之间以及老师对学生的暴力行为、对学校内物品的损害等。所谓“班级崩溃”是指学生在教室里不听从老师指导，导致课堂教学不能正常进行。另外，逃学、旷课（不是因生病或经济困难原因，而是因心理、情绪、身体或社会等方面的因素，学生不愿意去学校或者想去学校而不能去学校）、恃强凌弱、欺辱同学、规范意识淡漠导致的犯罪和性犯罪等大幅增加。战后至今对考试的过度重视、填鸭式教育、精英取向以及小家庭和单亲家庭的增加，少子化和老龄化趋势的扩展等是引起这些问题的主要原因。

上海的学生情况又是如何呢？通过这次问卷调查，我将上海与首尔、曼谷、日本的学生进行比较，上海学生的总体情况比较良好，我想这应该归功于上海优质的教育。在上海的这段时间，我曾经去参观过一些学校，与学生们接



触,感到上海的学生在学习、生活方面都比日本学生优秀,学生们遵守秩序、精神饱满,但是上海的教师和家长并没有就此满足与放心。

中国是社会主义国家,但是,在教育方面我感觉,“中国的教育像是资本主义,日本的教育像是社会主义”。上海的贫富差距超过日本,听说富裕家庭的父母,将自己的孩子送到北京或者上海的一流大学,希望将孩子送去美国名校的父母也为数不少。日本大多数家庭都认为“自己家庭是普通家庭”,不论是谁都接受同样的、平等的教育,学费和书费都免费。另外,现在的日本社会正面临少子化趋势,学生人数急剧减少,为了能增加生育,创造方便的育儿环境,日本采取各种育儿援助措施。在日本,如果孩子多的话,国家会给予经济上的援助,并开始实施免费的高中教育。上海的教育非常优秀,但是将来会如何,难以预料。我不希望上海学生重走日本学生的弯路。出于这样的心情,我决定将这本书首先在中国出版。

2010年3月至2013年3月的3年期间,我有幸在上海日本人学校浦东分校担任副校长一职。中国经济在快速发展,GDP(国内总生产总值)超过日本成为世界第二,在国际社会中的地位也大幅提升。特别是在上海,高楼林立,一派国际大都市景象。在教育方面,中国首次参加了2009年OECD(经济合作与发展组织)主办的每3年一次针对15岁学生进行的国际学生学业调查简称(“PISA测试”),2010年12月发表的阅读能力、数学、科学素养方面,上海均为世界第一(2013年发表的数据上也显示上海为第一位)。



日本学生的生活以及日本的自然和社会环境都与中国不同,我对获得世界第一的上海学生的行为非常感兴趣。这3年来,我每天从浦东新区的家中步行30分钟至学校,一方面是对自己健康的管理,另一方面也是想了解上海学生真正的风貌,了解一些透过车窗所看不到的风景。当有成人乱穿马路、乱扔垃圾时,学生们依然能够遵守交通规则,不乱丢果皮。不过,中国学生边走边吃的现象在日本学生中是没有的。除了上、下班,周末我也经常乘坐地铁,车上有老人、孩子、怀抱婴儿者需要让座时,初中生和高中生会率先让座。可惜日本人并不太了解中国,在上海工作与生活一段时间,与上海人接触后,发现上海人不论是成人还是学生,都诚实勤勉,关心他人,亲切程度超过日本。中日两国之间,因为信息交流不充分而产生误解,这些由于对信息的一知半解而带来的成见,对两国人民来说都是不幸的。

我通过对上海、首尔、曼谷、日本的学生进行调查,获得12 025份宝贵的数据,从基本生活习惯、规范意识、自尊感、饮食爱好、精神压力等各个角度进行统计和分析之后,发现基本的起居生活、饮食习惯给孩子的成长带来重大影响。我想通过本书与中国读者分享我的调查和发现,如能有助于各国的家长和教师了解和学习彼此所长,促进各国儿童健康成长,我将感到莫大的欣慰。



目录 *contents*

上编：来自 12 025 人调查问卷中的发现

前言 / 3

第一章 早睡早起

- | | |
|-----|-----------------|
| 第一节 | 保证充足的睡眠 / 5 |
| 第二节 | 早睡早起 1 小时 / 13 |
| 第三节 | 这样做就能早睡、早起 / 18 |

第二章 坚持吃早餐

- | | |
|-----|-----------------|
| 第一节 | 一日之计在早餐 / 29 |
| 第二节 | 早餐内容有讲究 / 40 |
| 第三节 | 与家人一起吃早餐 / 47 |
| 第四节 | 睡眠与早餐的深度关系 / 52 |



第三章 培养正确的饮食习惯

- 第一节 各大城市学生的饮食状况 / 62
- 第二节 饮食拯救孩子 / 70
- 第三节 反思饮食习惯 / 79
- 第四节 中国餐馆里的景象 / 87
- 第五节 纠正挑食的方法 / 91
- 第六节 谨慎减肥 / 96

第四章 饮食喜好改变孩子

- 第一节 上海人饮食生活观感 / 107
- 第二节 食物金字塔与六大基础食物群 / 111
- 第三节 重新认识茶文化 / 118
- 第四节 远离甜食 / 129
- 第五节 慎选零食和夜宵食物 / 133
- 第六节 绿黄色蔬菜挽救孩子心灵 / 140
- 第七节 培养有忍耐力的孩子 / 148
- 第八节 饮食习惯造就孩子 / 156
- 第九节 为了挽救孩子的心灵 / 159

第五章 课堂教学塑造有活力的儿童

- 第一节 学校教育责任 / 169



第二节 | 关于饮食的教学案例 / 171

第三节 | 成为教师后的感受 / 195

第四节 | 上海教育给予的启示 / 198

后记 / 201

附录：问卷调查学校 / 204

下编：能与孩子共同制作的简易早餐

前言 / 209

可以作为主食的料理

面包类

- 1 | 法式煎面包 / 212
- 2 | 烤三明治 / 214
- 3 | 玉米沙拉三明治 / 216
- 4 | 土豆饼 / 218
- 5 | 简易蔬菜披萨 / 220
- 6 | 蔬菜热狗 / 222

米饭类

- 7 | 芝麻青菜饭团 / 224
- 8 | 考生特制咖喱及咖喱烩饭 / 226
- 9 | 鸡蛋米饭大阪烧 / 230



- 10 | 热乎乎的牛奶烩饭 / 232
- 11 | 爽口的香菇鸡肉泡饭 / 234

面类

- 12 | 超全营养拉面 / 236
- 13 | 辣味番茄芦笋通心粉 / 238
- 14 | 番茄意面 / 240
- 15 | 奶汁意面 / 242
- 16 | 青菜香菇和风意面 / 244

简便料理

鸡蛋类

- 17 | 西班牙式蔬菜蛋饼 / 246
- 18 | 柔软的青菜煎蛋 / 248
- 19 | 豆类蛋花 / 250

豆腐类

- 20 | 和风豆腐汉堡肉 / 252
- 21 | 松软炒豆腐 / 254

沙拉

- 22 | 果粒玉米薄片配酸奶 / 256
- 23 | 红薯泥 / 258



24 | 水果酸奶 / 260

25 | 莲藕饼 / 262

26 | 日式烤甘薯 / 264

汤

27 | 香肠土豆咖喱汤 / 266

28 | 蘑菇蔬菜汤 / 268

饮品

29 | 香蕉豆奶 / 270

30 | 没有苦味的苦瓜汁 / 272

关于本编 / 274

上 编

来自 12025 人 调查问卷中的发现



第一章

早睡早起

育儿法则1 保证充分睡眠

育儿法则2 早睡、早起1小时

提 要

日本有句俗话“睡足的孩子长得好”

保证充足的睡眠是健康成长的重要因素

晚睡、晚起不利于成长

早睡、早起1小时非常重要



第一节 保证充足的睡眠

睡眠是一种非常重要的行为。如果按照每天8小时睡眠来算的话,可以说人生的三分之一都是在睡眠中度过的。睡眠不仅对于消除身体疲劳十分必要,更重要一点是可以让大脑休息。之后会在文章中进行详细描述,在睡眠中会分泌出各种各样的荷尔蒙,促进新陈代谢,更有效地对疲于日常活动的身体进行修复。

另外,睡眠还有提高免疫力的作用。连续的睡眠不足可能会导致自律神经中的交感神经过度紧张,容易引发感冒等疾病。睡眠是让大脑休息的极其重要的活动。身体的疲劳只要躺下来就可以有一定程度的恢复,但是只要您醒着,大脑就会不间断地进行工作。所以只有躺进被窝里,睡着的时候才能够使大脑得到真正的休息。

那么,怎么做才可以更好地保证睡眠质量呢?最最简单的方法就是在白天的时候进行运动。“我讨厌运动!”对于这样的人群,我们建议每天早上步行20分钟。有计步器