

食育

全民健康的未来

林军 著

人民日报出版社

食育会带来众多产业革命！

图书在版编目 (CIP) 数据

食育 / 林军著.

—北京: 人民日报出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5115-1336-6

I. ①食... II. ①林... III. ①饮食卫生—少儿读物②营养卫生—少儿读物③人生哲学—少儿读物IV. ①R153.2-49②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 228559 号

书 名: 食 育

作 者: 林 军

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 袁兆英

封面设计: 闫 冰 付译娴

插图作者: 闫 冰

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369511

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊市金虹宇印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 18

印 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1336-6

定 价: 39.00 元

感 谢

感谢亲爱的妈妈付涛：

我从您的身上深深感受到母爱的执着，以及您对生命的渴望，让我真正感受到生命的意义。十分感谢十几年前用您生大病的方式，及时给到我伺候您和表现爱您的机会，您的坚强使我没有遭受亲人变故的痛苦，谢谢您！

感谢尊敬的老爸林昭奎：

我是过了 40 岁的时候才真正品懂您的，您的身教大于言教，您的毅力、包容、和勇敢让我内心充满了崇敬之情，您的大爱也会使我未来更有信心地做出成就，身体里流着您的血是我的荣幸！

感谢爱妻付译娴：

老婆：一晃我们在一起很多年了，以前我总是自以为帮到你很多，现在定下来一看，发现你给到我的是最多的！你给了我最大的空间和时间让我成长，谢谢你！

序

蒙以养正在“食育”，教化圣功“物性”开

——恭贺《食育》开新篇

“食育是教育之本”——作者在书中的话真是铿锵有力，掷地有声！《食育》可以说是 21 世纪人类返璞归真的一篇檄文。

《食育》填补了国内这个领域的空白，如书中所述，现在的西方和东方国家很多都有“食育”，但把它提升到由“食”而达“育”的“教育之本”的地位，还在于作者洞悉之深刻。《食育》看似围绕“物性”而展开，中心却在“人性”之教化。由“物性”而开“悟性”，即是“格物致知”，“正心诚意”；实为“修齐治平”之根，《大学》道统之本也。因此，《食育》也是中华上古文明血脉升腾复兴之号角。

“首孝悌，次谨信”的蒙童之学，需要具体的方法，食育可以说就是蒙学之基。在这个孩童阶段培育“泛爱众，而亲人”的品质，就需要在家庭生活、乃至学校、工作单位和社会的具体活动的设计。这方面书中有大量的描述。《食育》从“物性”方面开辟了上古人性教化的现代篇。

“平等参与”是家庭和社会生活深层民主变革、乃至组织团队培育仁爱氛围和集体创新能力的必由之路。“亲近自然”则是格物致知、乃至天人合一修炼的必备素质。这两点本是华夏上古优秀文化传承，却在四千年父权家天下和两千年大汉民族官本位的等级体系里逐渐衰变成实际上最不发达的。而《食育》中强调的家庭乃至工作单位成员平等参与厨房和餐桌活动的原则，刚好形成跨越时空的互补。因此，“食育”将来一定会有成长的巨大空间。

《食育》确立了厨房和餐桌在子女教育和家庭和谐方面的枢纽作用和源泉。食育可以通过调动“眼耳鼻舌身”的全面投入，而进入人我两忘、物我合一的境界，从而成为生命本源上的大道。此即回归《黄帝内经》的上古生命教化道统。从这个层面

着眼,食育就有无穷的韵味、无限的潜力和无尽的源动力。

值此龙运升腾良机,《食育》入世开新篇,其势将如百川汇流,大河连海;其利将跨越东西,南北普惠。可喜可贺! 可亲可佩!

张成林

壬辰端午节 于德拉门

张成林先生是彼得·圣吉的名著《第五项修炼》、《第五项修炼·心灵篇》的中文译者;第五项修炼可持续发展篇《必要的革命》的合译者。他是彼得·圣吉创立的国际学习型组织学会(SoL)的第一个中国专家学者,并成为其中国分会“索奥中国”的创始总裁,致力于学习型组织的推广。八年前南怀瑾先生创立太湖大学堂伊始,张成林就成为其学生。在南老师特别嘱咐下,开始了中欧文化的双向沟通交流活动。随后,南老师又把《论语别裁》的英译任务交给张成林。张成林先生成为古今东西、跨文化“学—习—行”者。

目录

001 前言

006 特殊内容:你≠你自己

第一章 食育在各国

013 英国食育的故事

015 日本食育简论

017 中国食育的历史

第二章 食育是什么

019 日常生活的食育测试

020 食育的定义

021 为何食育是必须的

023 食育的本质

第三章 家庭食育

025 对比

026 家庭食育开篇

031 食育的主体——家庭

033 厨房篇

045 餐桌篇——你的孩子会吃饭吗?

047 饭前感恩

- 050 幸福的餐桌
- 056 你知道孩子厌食、偏食、食欲不振的原因吗?

第四章 家庭食育之孩子的品质塑造

- 061 孩子的感恩之心
- 064 敢于失败
- 069 孩子的责任感
- 071 孩子的时间管理
- 075 孩子理财
- 079 培养孩子的自制力
- 082 给孩子挫折才是爱
- 085 鼓励孩子闹独立
- 088 孩子的想象力和创造力
- 093 孩子拥有超级学习力

第五章 家庭食育之父母要带孩子做的事情

- 099 让孩子做个真人
- 103 快乐 再快乐 永远快乐
- 107 关爱孩子最佳方式:耐心
- 113 绝大部分时间你要笑对孩子的哭声
- 117 探险 探险 创造最难忘的经历
- 119 庆祝,没完没了的庆祝
- 122 父母要带孩子做的十件事
- 125 让你和孩子坚持下去的几种办法

第六章 家庭食育之父母要做的事情

- 129 孩子是社会资源
- 133 教育者(父母)的自我教育
- 137 向儿童学习
- 139 你在家庭中的新职位头衔
- 143 兴奋事主管
- 146 食育中无小事
- 148 父母具备的很好的食育素质之一
- 151 祖父母喂养孩子注意事项
- 154 实际上,你是你人生的 CEO
- 156 家长在食育中应该做的事情
- 159 本章小结:作为家长的反省与希望

第七章 学校食育

- 163 对比
- 164 学校食育开篇
- 166 学校食育是要分级的
- 169 幼儿园食育
- 171 中小学食育
- 179 大学生食育
- 180 学校小实验
- 183 野餐真有趣
- 187 本章小结:学校食育的本质

第八章 企业食育

- 189 对比
- 190 企业食育开篇
- 193 餐馆篇
- 195 我心目中好的老板
- 197 未来餐饮行业的发展主体,我——赌小
- 203 创业篇——我对创业者的一点思考,算是抛砖引玉吧!
- 207 超市篇
- 209 便利店篇
- 210 食品半成品篇
- 211 老年人饮食产品篇
- 213 顾客篇
- 214 厨师篇
- 219 本章小结:关于食育产业发展和机会

第九章 社会食育

- 221 对比
- 222 社会食育开篇
- 230 营养师
- 233 婚宴配菜也要升级了——“点菜师”
- 235 农民的出路是什么?
- 239 传承 传承 传承
- 244 饮食文化创意产业
- 246 食育培训学校的描绘清单
- 248 大部分消费者好坏不分

250 本章小结:丧钟为谁而鸣

第十章 食育杂篇

253 对比

254 食育杂篇开篇

258 从小看大,从大看小

260 食育所用的装备

263 设计 设计 再设计

266 你太懒了

267 结束语:成功与失败 创造与毁灭

273 改变的力量

274 附录:日本小学的食育实录(与日本孩子一起吃午饭)

277 后记

前言

一位大师的话深深的打动了，

他说：“如果目标是自由，从开始就要是自由的”！

“自由不是在人的进化的结尾，而是在他存在的第一步。”

这句话如醍醐灌顶，霎那间我明白了更多：

如果目标是美德，就要从美德开始

如果目标是好习惯，就要从好习惯开始

如果目标是健康身体，就要从健康生活方式开始

如果目标是拥有爱的能力，就要从爱开始

如果想要孩子成龙成凤，就要让他从小就开始表现出龙凤的样子

……

这个逻辑，你可以持续的展开，它相当迷人！

这位大师还说过下面这句话：

真正的教育：

一个没什么心思的人，不一定是通常所称的“没知识”的人，而是那些“不了解自己”的人。而一个饱学之士，若总是依赖着书本，依赖着权威与知识，不管他／她多么会引经据典，缺少了灵魂、少了一颗心，他／她仍然是一个愚蠢的人类。灵魂、心、或了解等这些能力，只有透过了自我觉知，透过明察自我的心理过程，才有可能达到。

“真正的教育也就是帮助一个人做到自我了解”

你认同这段话吗？你能做到自我了解吗？你的孩子可以做到吗？要知道能够自我了解的人才有可能成为完整的人！

说到教育，很多人都会直接想到学校教育，认为把孩子送到一个好学校，好像一切

都会搞定,而家庭教育是辅助学校教育的,然而事实如此吗?要知道,现在的学校教育能够给到孩子的只是学科教育,这离孩子的全面教育差的远着呢!一个孩子的未来发展成才、成功,学科教育只占了15%左右,占决定性因素的60—70%是人性的教育,是靠家庭来完成的。

很多父母说,他们不知道如何做好家庭教育,我们成长的历程中,也没有接受过怎样养育孩子的教育。那我们来请专家吧!可是现实生活中,这样的专家似乎总是不在身边。然而,这一切是事实吗?这是极大的错误观念!孩子品行的成长完全不需要专家,你,作为孩子的父亲、母亲,你完全有能力做好这个教育。本书会告诉你,你每天至少有3次机会,一年1000多次,对孩子身心方面产生影响,它的影响力比学校的功课深刻和到位!简单的说:你就可以成为孩子的教育专家!通过日常的饮食生活,你一定能够把孩子教育成品德优秀的人,而这个过程就叫**食育**!

现实生活中很多父母反映跟孩子很难沟通,很少有共同的语言,动不动脑子里就出现了“代沟”这个词,很是烦恼,真是这样吗?你是否会通过饮食,在一日三餐中,获得和孩子无限、而且有趣的沟通机会吗?如果你学会了,利用好食育,这问题就变得很简单。因为食物是联系人与人的最佳纽带,通过食物制作和饮食过程,可以产生无数的有趣话题,供你和孩子来交流,请问你把握好这个机会了吗?

你与孩子一同尝试烹煮食物,享受美食,可以增进亲子之乐,顺道培养孩子学习负担家务,提高孩子的责任心,同时这也是提高孩子生活技能的好方法之一。可谓一举多得,其乐无穷。当然谈话焦点并非只局限在食物之上,**因为亲子沟通的时刻可能比美食更加重要**,可以一边制作食物,一边提问对话,让孩子在轻松愉快中学习,一家人的感情也亲密了,这个过程就是食育。你还需要昂贵的亲子班吗?天哪,看到这里,你会懊悔你曾经损失了多少跟孩子沟通和亲近的机会!不用懊悔,现在开始,来得及!

是的,教育并不难,它只是生活中的一部分,你只要把孩子带入生活中,他就会很好的成长,很不幸,很多父母都做错了!我在此呼吁父母,请让孩子**在**生活中!

其实,你要做的就是通过食育重启家庭教育的掌控权,仅此而已。

所有人都知道饮食的重要性，但是绝大部分人都忽略了饮食还有两大类问题，而这两大类问题是大家一定要关注的：

一是，饮食有传承问题，饮食它不是简单的一个人的事，它是家庭事（父母的口味会影响到孩子的口味），父母口味重，孩子很难变得正常，这也是家族病的一个根本性的诱因，全家都吃一样的饭菜、一样的口味，这是关系到整个家族健康的事，是大事（一代代的传承）。

二是，饮食是受环境影响的，环境包括，家庭饮食、学校饮食、餐饮企业、农业、食品生产企业、运输、以及国家政策法规。那一个环节出了问题都会影响到饮食健康安全！

这里要提到的核心问题是——我们每个人不能把健康交给别人掌管，我们要有自己掌控的能力。这就要求我们重视起饮食的事情，要多学习，知道真的，才能辨别假的。

请你考虑一下这个问题，改变不良饮食我们是要依赖个人行为和教育，还是尝试去改变环境呢？其实两者都需要，缺一不可！

再次重申，人的健康饮食不是靠简简单单的教育而能够做成的，它要靠通过对环境进行干预来保证，环境的干预是极其重要的，我们要推动全社会进行环境营造，来改善这个结果，而不是仅仅靠个人的努力！因为只有健全的饮食环境，才是真正达到健康的饮食保证！因为环境影响是最重要的因素！这里有你的期求，同时这里也有你的责任！

不要期待，只把自己管好就万事大吉了，这是不可能的事情，试想，当一条河流都被污染了，生活在这里的鱼能好到那里去呢！我们像不像这被污染的河流中的鱼？

在食育中，做好你自己该做的事，大家共同让这条“河流”重新清洁起来，并富含营养，让我们子孙后代生生不息。

在这本书里，我想与你真诚的沟通：

1. 我爱生命，你呢？
2. 我认为生命一定要绽放，最好绽放多次，你绽放过吗？
3. 我喜欢对生命在乎的人，他表现为对自己的身体、工作、社会、自然充满热忱。

4. 我认为每个人应该想尽一切办法打碎困扰你的“壳”，每次打破自己的壳时我总是雀跃不已。为了帮助更多的人“破壳”，本书才得以诞生。

5. 教育的书籍大都枯燥，但我希望本书有趣（最好也能把你气的哇哇大叫）！

6. 我不是专家，但想尽一份责任，本书所说的一切，均来自我本人（绝大部分），以及其他研究的心得。

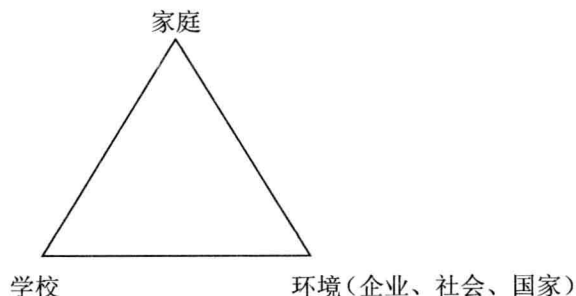
7. 我希望你喜欢，或痛恨这本书，如果你对它不置可否，我会气个半死！这还不如大骂我一顿呢！

8. 在此，我要承认，我经常犯错（而且错的厉害），但是，我 95%（最严重）的错误，都是因为太保守，而不是因为太过头，真的，我深有感触！本书的建议可能不对——因为它肯定还是太软弱，太中庸，十分抱歉！

在本书中我不会教你太多方法，因为我深知每个人的情况都是不同的。但这里有个原则说给你：当你的动机是让孩子拥有爱的能力时，在这个观念上，你所做的大都是对的，在这个方向上，你就大胆的向前奔跑吧，同时也盼望你告诉我你的喜悦和成功，我也会很享受的，谢谢！

本书是写给你、你的家人和朋友的，里面有些犀利的言辞，并不一定是写给你的。我希望你能够用这些词去影响你的至爱亲朋，因为他们需要这些冲击，他们的问题是：知道不对了，但不知道那里不对，你用这些话点拨他们试试，如果还不管用，就送他这本书，让他们好好“悟”一下吧。

一切饮食问题和教育问题均来源于这个三角形所包含的几方面：



食育是个系统工程,家庭是食育的基础,是核心,家庭篇可以给你很多很多。

食育是个系统工程,为什么孩子放学回来就老是喊饿!但学校厨余(剩饭剩菜)却居高不下,这是什么原因,应该怎么办?学校篇将给你好的答案。

食育是个系统工程,你总是有不少机会去外面吃饭吧,现在的食品安全,你放的下心吗?难道你不想,食品安全这件事不存在吗?企业篇将提供给你一些好的方案。

食育是个系统工程,社会上和饮食相关的行业、商业也是比比皆是,当他们对食品安全毫不上心时,你和孩子的饮食健康,也同样会受到威胁。怎么办?社会篇中会跟你做深度探讨。

因此,你说食育是谁的事?食育是大事还是小事?食育还是仅仅教人吃什么和怎么吃这么简单吗?肯定的说,食育远远不是这么简单的事!

我将从这三部分(家庭、学校、环境),开始这不同凡响的食育之旅。

让我来揭示出一个广为人**不**知的事实(秘密)

你≠你自己

我们很多人,生活了很久,可能在工作上、生意上、都很优秀,但是我发现大部分人都搞不清“你和你自己的关系”,在此,请让我从健康方面为你做个解释吧。

你≠你自己

你自己>你

你自己=世代代所有智慧的集合体,是亿万年智慧的传承者

你=你现在年龄所拥有的智慧是(2岁、10岁、30岁、50岁、80岁?)

你自己是一只高效、高质、高准确的施工团队,靠着它几亿年的智慧,利用你提供的简单的建筑材料(食物),就能建造出任何东西来。掌控这身体的生长、修复、运行。你自己包含了健康、疾病和长寿的**程序**。你身体里发生的**每一件事**都少不了你自己参与。

你的日常任务就是为你自己提供正确的原材料(食物,它包括:维生素、矿物质、蛋白质、抗氧化剂、脂肪酸、碳水化合物、纤维素、好水等)。

你自己是在亿万年前形成的,所以你提供给你自己的建筑材料就要符合它的标准。然而现代饮食带给人的巨大困惑——食品加工技术发达了,使得你喜欢上现代的食品口味,喜欢上方便、快捷的饮食方式,但这些却离你自己对食物的要求愈来愈远了。你和你自己产生了矛盾,听谁的?听你的,那就得改变你自己,这个过程叫做基因突变,嘿嘿,你敢吗?不敢!是的,谁都不敢,所以只有听你自己的。

听你自己=你要正确采购(就是说你要正确的饮食)就对了,就是说,你正确采购