

国家卫生和计划生育委员会 中国人口宣传教育中心
中国家庭儿童安全计划



食育从儿童抓起

让食育走进教育视野

宋 媛 贺永琴 主编



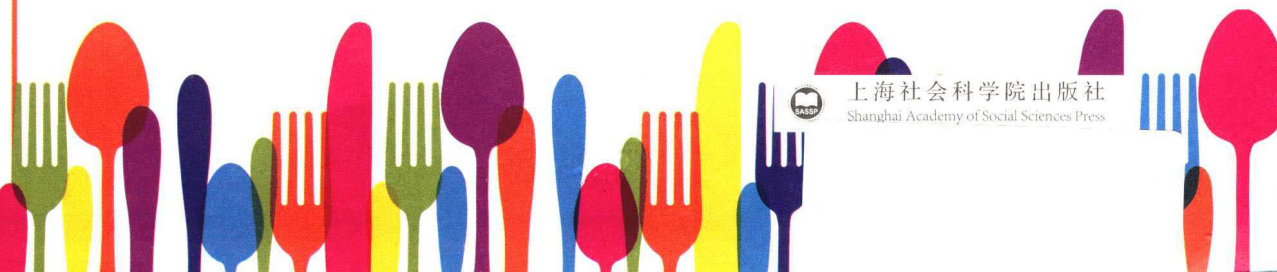
上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press



食育从儿童抓起

让食育走进教育视野

宋 媛 贺永琴 主编



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

图书在版编目(CIP)数据

食育从儿童抓起：让食育走进教育视野/宋媛，
贺永琴主编. — 上海：上海社会科学院出版社，2015
ISBN 978-7-5520-1051-0

I. ①食… II. ①宋… ②贺… III. ①儿童少年卫生—营养卫生 IV. ①R153.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第261205号

食育从儿童抓起 ——让食育走进教育视野

主 编：宋 媛 贺永琴

责任编辑：杨 国

封面设计：黄婧昉

版式设计：徐小写

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：787×1092毫米 1/16开

印 张：11.5

插 页：1

字 数：186千字

版 次：2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-1051-0/R·028 定价：59.80元

版权所有 翻印必究



编委会

主 编：宋 媛 贺永琴
副主编：王韶恒 曹军文 卞明昊 刘金华 于 轶
委 员：陈竹青 郁文娟 梁卫花 韩玉英
孙 艳 韩莉莎 陆丽丽
参编人员：朱成丹 贾喜丽 刘琳琳 陆善玉 张 贺 邹 靓 薛伟伟
葛利宁 沈 慧 韦广英 潘 华 付桂林 杨 静 周 丹
王 虹 杨 秀 李 艳 史海燕 魏燕萍 何 芳 蒋春娟
沈美丽 叶素芳 王玲娟 周秀凤 陆正红 魏 芬 徐 燕
钱 倩 王学菊 谢晓霞 陆晓依 顾 琴 王 娟 丁金花
张灵华 郑 燕 李晨丽 高志娟 王 静 朱颖娴 顾美芳
乔 雯 罗 薇 邱晓兰 沈玉萍 张 妍 钱玉珍 叶婷婷
沈玉洁 侯颜芝 付利敏 李艳梅 赵彩霞 柳慧敏 李 萍
马艳春 陶 欢 童亚玲 卫利青 林钦闽 张功敏
美术编辑：徐小写

前言

一、背景

随着经济的发展、社会的进步,儿童健康状况明显改善。这也得益于中国不断加强卫生体系建设,以及儿童和妇幼保健卫生服务水平的提高。但由于西方快餐“入侵”和家长不正确的饮食观念,如不少家长片面地认为,营养食品就是鸡、鸭、鱼、肉、牛奶、鸡蛋,吃得越多越好,使得平衡膳食的重要性和食品的互补性作用被忽视了。不仅如此,现实生活中还存在不吃早餐;过多食用快餐及方便食品;喂养不合理,谷类食物摄入量偏低造成热量不足;饮食结构搭配不合理,爱吃油炸薯条、奶油蛋糕等垃圾食品;吃饭不香、挑食、偏食、频繁吃零食;食物浪费,不尊重生命等现象。国务院妇女儿童工作委员会办公室和中国儿童中心发布的“中国十城市0—6岁儿童健康状况调查”表明,儿童营养不良患病率为10.6%,严重营养不良患病率为5.36%,儿童生长迟缓患病率为3.83%,5.95%的儿童超重,8.83%的儿童肥胖。我国0—4个月婴儿在身高、体重、头围和坐高等方面与世界卫生组织公布的国外同龄孩子生长发育指标基本相同,但在4—6个月以后生长发育指标上滞后。在历时1年多的调查中,通过对8 000多个样本的调查分析可知,3—4岁儿童最容易发生营养健康问题。在调查中,3—4岁儿童的生长迟缓患病率为11.74%—13.22%,3岁儿童营养不良率为20.19%—26.44%。近年来的研究发现,成年人的一些慢性疾病与儿童的不良饮食行为有关,如肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化、痛风之类的疾病。目前,城市儿童营养不足与营养过剩同时存在,吃出来的现代儿童病,不健康的饮食是罪魁祸首,这些难以抵抗却又很不健康的饮食习惯,其实跟儿童形成的饮食口味和习惯有很大关系,膳食结构均衡与否影响着儿童的生长发育。





卫生部《2011—2020年中国妇女儿童发展纲要》指出,出生缺陷、营养性疾病、心理疾患等已成为威胁妇女儿童健康的突出公共卫生问题。要求2011—2020年实现低出生体重发生率控制在4%以下,控制巨大儿发生率。0—6个月婴儿纯母乳喂养率达到50%以上。5岁以下儿童生长迟缓率控制在7%以下,低体重率降低到5%以下,控制儿童肥胖发生率。5岁以下儿童贫血患病率控制在12%以下。为全面落实《2011—2020年中国妇女儿童发展纲要》,目前迫切需要解决的一个问题是,需要提倡通过营养和运动改善儿童健康。而正确的营养观念必须通过食物教育改变,把食育作为心灵环保,作为我们生命教育最有力的一个抓手,作为生存的根本,看成为智育、德育及体育的基础。

何为食育?简单说来就是关于“吃”的教育。狭义的食育即饮食行为教育。广义的食育指通过各种饮食观念、营养知识、饮食安全、饮食文化等知识教育和多种多样的烹饪、栽种等体验,获得有关“食”的知识和选择“食”的能力,培养出有传统饮食文化理解力的、有良好饮食习惯的能过健康饮食生活的人。

食育是全民的教育,但最为有效的食育应该从婴幼儿开始,甚至包括教育未来的母亲懂得正确的孕期营养和育儿知识。从儿童会说话和简单交流起,就要有意识地灌输所有饮食的来源、制作、营养价值,以及怎样吃、吃多少等知识。在连续强化教育中,潜移默化地使他们认识偏食的危害,让他们重视食物、珍惜食物,养成健康的饮食和进餐习惯,并自觉做到膳食平衡。儿童接受“食育”后,才能把健康科学的饮食方式变成自己终身的习惯。儿童时期培养良好的饮食习惯对孩子健康成长至关重要,这不仅关系着孩子身体的强健,想象力和创造力的提高,更关系着他们人格与性情的形成。调查显示,家长、儿童在接受“食育”后,能将健康的饮食习惯延续终生,且能从中培养丰富的艺术想象力及正确的人生观。

二、目的

“食育”包括生命与营养科学知识的教育,良好饮食习惯的培养,人与自然、人与环境和谐的教育和饮食文化的传承弘扬。完整的“食育”致力于培养家长和孩子选择食物的能力、了解什么食物有益于健康的能力、饮食中的味觉能力、了解食物生长方式和烹调营养食品的能力等。通过对食物营养、食品安全的认识,以及食文化的传承、与环境的调和,对食物的感恩之心等,使孩子具备自己管理自己健康的能力,减少生活习惯病的发生。

0—7岁是饮食习惯形成的关键时期。7岁以后,人的摄食习惯和饮食好恶基本形成,很难改变。面对当前食品工业化现象泛滥,孩子偏好垃圾食品以及饮食习惯不健康等状况,给予孩子健康的“食育”可谓迫在眉睫,托幼机构“食育”工程正是为此孕育而生。这是一门新兴的课程,也是一门古老的学问。现代社会提倡德智体美劳全面发展,却单单忘记了“食”。在学校里,老师们会给学生们关于“德智体美劳”正确的方向,却没有一个老师告诉我们,关于“食育”的正确认识。而自古以来,就有“民以食为天”这句俗语。托幼机构是培养和教育孩子的第一课堂,推广食育的重中之重就在于从一开始就让孩子养成正确的饮食习惯,了解营养、健康以及和粮食生产有关的知识,增强环境保护意识,提升饮食文化水平。激发其产生对食物的感恩之心和传承传统饮食文化的责任感。

本书作为托幼机构“食育”工作的教材,不仅可供托幼机构的老师使用,同时也是一本适用于儿童保健工作者和家长“食育”的参考书。





目录

前言	1
----	---

第一章 儿童消化器官构造和功能	1
-----------------	---

第二章 儿童营养知识	6
------------	---

第三章 托幼机构“食育”教案	15
----------------	----

小班食育教案(36—48个月)

1. 小毛巾,我会用	17	8. 小手爱干净	26
2. 开饭啦	18	9. 独立吃饭我最棒	27
3. 饭前饭后做什么	20	10. 豆类食品我爱吃	29
4. 咕噜咕噜漱漱口	21	11. 动物餐厅	31
5. 多吃冷饮害处多	22	12. 早餐你喜欢吃什么	32
6. 多多的零食	23	13. 今天我们吃什么	33
7. 不挑食的乖宝宝	25		

中班食育教案(49—61个月)

1. 食品分分类	34	8. 蔬菜宝宝来聚会	45
2. 用餐礼仪	36	9. 有用的食品标志	47
3. 多喝饮料害处多	38	10. 膳食金字塔	48
4. 粗粮、细粮	39	11. 米制品和面制品	51
5. 多吃蔬菜身体棒	41	12. 餐具大家庭	52
6. 给小兔喂食物	42	13. 富含蛋白质的食物有哪些	53
7. 我的小手好干净	43	14. 不可缺少的豆制品	54

大班食育教案(62—74个月)

1. 再识餐桌礼仪	56	2. 均衡饮食最重要	58
-----------	----	------------	----



3. 你身边的“三无”产品	59	9. 水果从哪里来	69
4. 文明进餐我最棒	61	10. 香香的饭菜从哪里来	70
5. 菜谱配配乐	63	11. 营养美味的肉	72
6. 牙齿“咔咔咔”	64	12. 各地蔬菜水果运过来	73
7. 粮食从哪里来	66	13. 好吃的紫甘蓝	74
8. 牛奶从哪里来	67		

第四章 “培养幼儿良好的饮食习惯”主题活动

78

主题一：农艺园

小班主题活动(36—48个月)

1. 种土豆	78	3. 种四季豆	81
2. 收土豆	79		

中班主题活动(49—61个月)

1. 开开心心种玉米	82	3. 种植黄瓜	87
2. 收获马兰头	84	4. 收获黄瓜	88

大班主题活动(62—74个月)

1. 种植青椒	89	3. 种毛豆	93
2. 收青菜	91	4. 收韭菜	95

主题二：快乐的厨房

小班主题活动(36—48个月)

1. 做糖蒜	97	6. 煮蚕豆	103
2. 水果沙拉	98	7. 糖番茄	104
3. 榨果汁	99	8. 自制酸奶	105
4. 蒸紫薯	100	9. 葱香蚕豆	106
5. 卤鸡蛋	101		

中班主题活动(49—61个月)

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 糖醋排骨····· | 107 | 6. 荠菜豆腐羹····· | 112 |
| 2. 干果剥一剥····· | 108 | 7. 蒸荸荠····· | 114 |
| 3. 南瓜粥····· | 109 | 8. 豆豆加工坊····· | 116 |
| 4. 做饼干····· | 110 | 9. 凉拌黄瓜····· | 117 |
| 5. 鸡蛋饼····· | 111 | 10. 做百合绿豆汤····· | 118 |

大班主题活动(62—74个月)

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 1. 做寿司····· | 120 | 6. 包饺子····· | 126 |
| 2. 做肉月饼····· | 121 | 7. 炒茭菰····· | 127 |
| 3. 做重阳糕····· | 122 | 8. 做糖藕····· | 129 |
| 4. 做蛋糕····· | 124 | 9. 包粽子····· | 131 |
| 5. 做披萨····· | 125 | | |

主题三：身体的自我保护

小班主题活动(36—48个月)

- | | | | |
|---------------------|-----|----------------|-----|
| 1. 《胖国王》和《瘦皇后》····· | 134 | 3. 好朋友生病了····· | 137 |
| 2. 他怎么了····· | 135 | | |

中班主题活动(49—61个月)

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 小胖胖变瘦了····· | 139 | 5. 人体的支架····· | 144 |
| 2. 当鼻子出血了····· | 140 | 6. 便便····· | 145 |
| 3. 咳嗽了怎么办····· | 141 | 7. 哎呀,肚子疼····· | 147 |
| 4. 爱护眼睛····· | 142 | 8. 预防龋齿····· | 148 |

大班主题活动(62—74个月)

- | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 要结实不要胖····· | 150 | 4. 舌头本领大····· | 155 |
| 2. 保护牙齿····· | 151 | 5. 神奇的消化器官····· | 157 |
| 3. 放屁好臭····· | 153 | | |





主题四：绘本介绍

幼儿饮食教育绘本活动参考	160
--------------------	-----

小班主题活动(36—48个月)

好饿的小蛇	163
-------------	-----

中班主题活动(49—61个月)

汉堡男孩	164
------------	-----

第五章 托幼机构开展食育的条件

166

附件 表格

167

小班幼儿食育测评表	167
中班幼儿食育测评表	168
大班幼儿食育测评表	169
幼儿食育个案观察记录表	170
家庭饮食行为调查表	171

儿童消化器官构造和功能

一 儿童消化道生理特点

① 口腔

刚出生不久的婴儿口腔黏膜细嫩, 供血丰富, 唾液腺发育不足, 分泌唾液较少, 其中淀粉酶含量也不足。出生后3—4个月唾液腺发育完全, 唾液的分泌量增加, 淀粉酶含量也增多。由于婴儿口腔较浅, 又不会调节口内过多的唾液, 因而表现为流涎现象, 即所谓生理性流涎。

② 食管、胃

新生儿及乳儿的食管缺乏腺体, 食管壁肌肉发育未完善, 再加之婴儿胃呈水平位, 胃的肌层亦发育不全, 且贲门较宽, 括约肌不发达, 其关闭作用不够强, 故婴儿易发生呕吐和溢乳。

③ 肠

小儿的肠管较长, 总长度约为其身长的6倍(成人约为4倍)。肠黏膜发育较好, 含有丰富的血管及淋巴, 全部肠有发育良好的绒毛, 由于婴儿的肠黏膜对不完全分解产物尤其对微生物的通透性较成人为高, 故较易由此引起其他的全身性疾病。肠的运动形式有两种: 一种是钟摆式运动, 它能促进肠内容物的消化和吸收; 另外一种蠕动式的运动, 它可以推动食物向下运转。食糜的刺激可增强肠蠕动。食物通过肠道的时间, 个体差异很大, 从12—36小时不等。肠道缺乏稳定微生态环境, 婴儿出生后即以乳类为主食, 至幼儿期转换为日常膳食, 在这一过程中膳食结构和食物成分都有较大变化, 肠道菌群也随着发生相应改变; 而正常的肠道菌群在此转变过程中其原有的对入侵致病微生物的拮抗作用有所降低, 因而容易发生肠道感染。

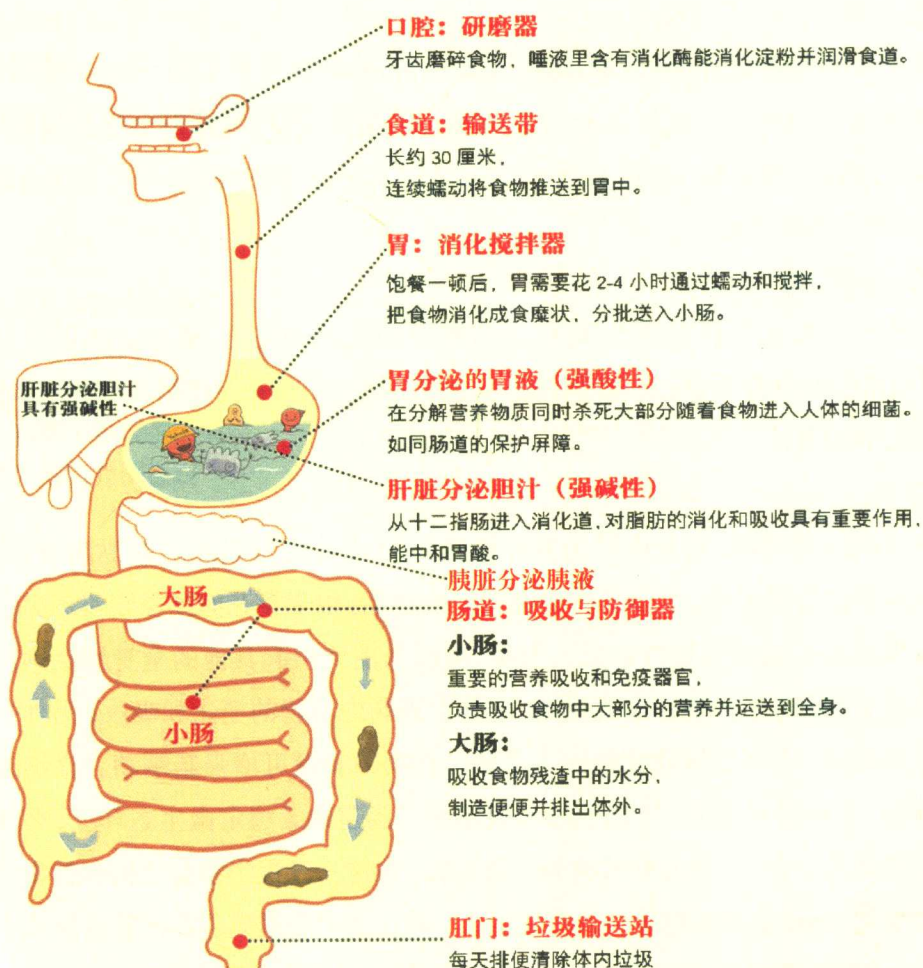
④ 小儿粪便

新生儿出生后数小时开始排出胎便, 呈黑绿或深绿色, 黏稠状, 无臭味。2—3天

后逐渐过渡为普通婴儿粪便。人乳喂养的婴儿其大便次数较多,每日排便2—4次,质较软,呈糊状,偶或稀薄。1周岁以后,便次可一日一次。小儿肠壁肌层发育不全,肠

消化道神奇之旅

首先,我们需要从肠道所处的宏观大环境——人体消化系统入手。
跟随食物在人体中的消化旅途,看看消化系统各个器官的功能。



蠕动力量不够大,造成残糜在肠内停留时间加长,水分被吸收,粪便变得较硬,难于排出。当然,小儿每天排便次数因人而异,多少不等。小儿排便是反射性的,只要按时坐盆,在2岁前后即可养成定时排便的习惯。

二 儿童消化系统

消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。消化道包括口腔、咽、食道、胃、小肠(十二指肠、空肠、回肠)和大肠(盲肠、结肠、直肠、肛管)等部。临床上常把口腔到十二指肠的这一段称为上消化道,空肠以下的部分称为下消化道。

消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散在消化管各部的管壁内,大消化腺有三对唾液腺(腮腺、下颌下腺、舌下腺)、肝和胰,它们均借助导管,将分泌物排入消化管内。人体共有5个消化腺,分别为:唾液腺(分泌唾液,唾液淀粉酶将淀粉初步分解成麦芽糖),胃腺(分泌胃液,将蛋白质初步分解成多肽),肝脏(分泌胆汁,储存在胆囊中,将大分子的脂肪初步分解成小分子的脂肪,称为物理消化,也称作“乳化”),胰腺(分泌胰液,胰液是对糖类、脂肪、蛋白质都有消化作用的消化液),肠腺(分泌肠液,将麦芽糖分解成葡萄糖,将多肽分解成氨基酸,将小分子的脂肪分解成甘油和脂肪酸,也是对糖类、脂肪、蛋白质有消化作用的消化液)。

消化系统的基本生理功能是摄取、转运、消化食物和吸收营养、排泄废物,消化系统从口腔延续到肛门,负责摄入食物、将食物粉碎成为营养素(这一过程称为消化)、吸收营养素进入血液,以及将食物的未消化部分排出体外。下面我们来看看消化道神奇之旅。

三 建立保护好儿童肠道的绿色环境

肠道是人体最大的免疫器官,除了掌管消化、吸收、分泌功能外,肠道还肩负着相当的完成人体免疫大计的重任,肠道如果健康,受益的可不仅是肠道而已,更会惠及全身。反之,如果肠道不够健康,整个人也会处在免疫力低下的非正常状态。

正常人的肠道里有好菌,也有坏菌,两者平衡才构成了健康的肠道,当菌群遭到破坏,肠道失去正常功能时,大便就会出现异常情况,出现腹泻或便秘,因此通过观察大便,我们就可以很容易推断出肠道内的健康情况,如果孩子的大便软硬度刚刚好且排便规律,就说明他的肠道是健康的。

便便巧观察

你是不是觉得便便又脏又臭，避之唯恐不及呢？

其实便便的颜色、形状、气味能直接反映出我们身体的健康状况。

我们要了解便便，观察便便，扫除心理障碍，端正认知，

随时掌握自己的健康风向标，是我们迈向健康的第一步。

不健康 ◀ ▶ 健康					
水液形		细条形	硬块形	香蕉形	完美金字塔形
形状					
水分含量	90% 以上	80%-90% 以上	70% 以下	70%-80%	70%-80%
颜色	淡黄 / 红褐	偏黑的红褐	深褐偏黑	黄	金黄
气味	相当臭	很刺鼻	臭得惊天动地	稍有气味	气味可以接受
建议	清淡饮食。 去泡个热水澡吧。	多吃容易吸收水分的食物， 如木耳、香菇、豆腐等。	多喝水，多吃清火的食物。 即使没有便意也要按时去厕所。	保持现状！ 保持完美！	

优质便便三部曲

1. 提供便便的优质原料
多摄取高纤食物、
五谷杂粮，均衡膳食搭配

2. 打造和谐的肠道环境
天天补充益生菌，
维持肠内菌群平衡

3. 增强排出便便的力量
锻炼身体，增强腰腹力量，
促进肠蠕动

四 如何维持正常的肠道功能？

① 均衡营养的膳食

健康的一日三餐均包含蛋白质、维生素、矿物质、脂肪酸、膳食纤维等人体所需的营养物质，完全可以满足孩子的身体需要，而不需要额外补充任何营养素。饮食上注意不要食用过冷、过热的食物，切忌暴饮。

② 充足的睡眠

当身体处于疲劳状态时，很难抵御外界入侵的病菌。高质量的睡眠可以使免疫系统得到某种程度的修复和调整，有助于改善孩子的免疫系统。

③ 规律的作息

成年人大多有这样的体会,暴饮暴食、熬夜后经常出现便秘的问题,对于孩子来说,因为肠胃发育还不够完善,因此更需要保持自然规律的作息习惯。

④ 少菌而非无菌的生活环境

细菌在人体免疫系统的发育中起着至关重要的作用,如果平时没有接触细菌的机会,周围环境太干净,肠道就无法发育成熟。家庭要停止使用任何化学消毒剂,让孩子适量接触细菌,少量细菌能进入到孩子的肠道内,这对他(她)之后肠道的免疫功能的建立和成熟非常有好处。

⑤ 母乳喂养

母乳喂养是指用母亲的乳汁喂养婴儿的方式。母乳营养丰富,易于消化吸收。婴儿出生后,吸吮妈妈乳房时,首先接触到的是妈妈乳头上需要氧气才能生存的需氧菌,继之是乳管内的不需要氧气也能存活的厌氧菌,然后才能吸吮到乳汁,这个过程能够促进婴儿肠道正常菌群的建立,有利于婴儿肠道健康。

⑥ 不滥用抗生素

抗生素只针对细菌感染,不是治疗发烧、咳嗽、消化不良、肝炎等的万金油,如果是病毒性感染引起的咳嗽、发烧,抗生素不仅不会起作用,还会因误杀细菌使得正常的菌群遭破坏,影响人体的免疫功能,加重病情。只有经过化验发现这些疾病是由于细菌感染引起,抗生素才能发挥应有的作用,如果病情需要服用抗生素,在服药后两小时,要适当服用益生菌,这样能减少被破坏的正常菌群,并使肠道免疫功能尽快得到恢复。

