

淮南家庭食育研究院研究中心

生成日期: 2025-10-23

每个民族都有自己特色的饮食，像我国的饺子、法国的鹅肝、日本的寿司，意大利的通心粉、韩国的泡菜。全世界各个国家都有自己的表示性食物，提到食物也就相当于提到了这个国家，食物也就成为了这个国家的象征。另外，食物不只表示着本民族对食材的理解，还带有特别的文化和审美属性。

我们民族特色的食品一般是和节日联系起来的，让孩子在“做”和“吃”中，更能理解认识传统文化的意蕴和精神。比如春节吃饺子，八月十五吃月饼，端午节吃粽子，腊八节要喝腊八粥、吃腊八蒜等等，这些都具有充分的表示性。

做菜讲究菜品菜相，漂亮的外表更能引起人们的食欲，勾起人们的胃口，所以摆盘是很重要的，在中国进行的“食育”实践中，大厨们非常注重摆盘，食物的味道固然重要，食物的品相也同样重要。食育让人类从幼儿阶段就懂得如何做到均衡饮食。淮南家庭食育研究院研究中心



“食育”为什么在很多国家的学前界都火了？

在国内，食物教育本身还是个很新鲜的事。有很多原本在做自然、环境保护的人从其角度切入，食物教育变成了自然教育；做消化、营养的人那里，变成了健康教育。

那我们看看，在世界上别的国家，他们是怎么做食物教育，能不能给我们带来什么有益的参考呢？

日本自 2005 年开始实施“食育”教育(日本有基本法规定，从幼儿期起，孩子得接受食物、食品相关知识的教育，以培养良好的饮食习惯)，当地的幼儿园或学校对于孩子们如何吃饭特别关心。

日本的食物教育可以说是亚洲食物教育的一个表示，其本身既包含了生命、自然、感恩这样的人类通识文化，又包含了均衡、协作、饮食习惯这样具体的生活文化。可以说是全球食物教育中较具有鲜明特点的一支，且立法保证每个孩子都能接受到的食物教育。淮南家庭食育研究院研究中心食育的主要目的是提高人们对“食”的知识，从而引导“食”的正确行为。



把食育课程融合到主题教育中。学校结合“春天来了”“在秋天里”“春夏秋冬”等主题，让学生了解植物生长的变化规律、植物与自然因素的紧密联系等；利用大自然的恩赐，引导学生进行艺术畅想，结合“我的身体”“有用的植物”等主题，了解食物对人类的重要影响。

将食育课程与社团活动相结合。学校开展“小小演说家”学生社团实践，在原有基础上进一步与食育课程结合，融入散文、古诗、儿歌、音乐剧、童话剧等内容，充分挖掘学生潜力，进一步培养学生的语言表达能力，帮助学生走向健康、阳光、睿智的人生之路。

组织学生体验食物的搭配和制作过程。在综合实践活动中，学校组织学生到配餐中心，将自己学习和积累的关于食物的知识，用自己独特的方式进行生动的展现、运用、创造。

食育关系到学生身心的健康成长。青少年时期是塑造学生良好饮食习惯的关键期，这个时期的饮食习惯会影响学生一生的生长发育。食育不只是饮食教育，更是以食养德的教育，是一个贯穿学生成长始终的长期工程。小学时期，学生身心发展存在较大的阶段性差异，针对这种差异性认识，学校可以将食育课程分为3个阶段。

一阶段：认识了解。学校以学生日常饮食为切入点，让学生了解日常食品的基本营养，学习饮食的营养均衡以及健康食品的制作方法。

二阶段：感受熏陶。学校通过中西方饮食历史以及中国民间特色美食的介绍，让学生了解中国的饮食体系，感受中国博大精深的饮食文化。

三阶段：实例讲解。学校通过实例讲解，让学生了解健康饮食与不良饮食对身体的影响，从而引导学生树立科学健康的饮食卫生习惯，指导学生制作健康美食菜单。较有效的食育应该从儿童甚至婴幼儿时期开始。



乡伴有家为什么要发起家庭食育师计划？

我们通过家庭食育师赋能团长IP，构建自己的影响力。
通过成长获得三个方面的收获：

- 1、内在富足
- 2、能力提升
- 3、财富自由



食育，即饮食教育，简单地说，就是良好饮食习惯的培养教育。我国自古就有关于幼儿食育的记载，但是我国的“食育”直到2006年才由中国农业大学教授引入。“食育”的内容和意义一直在不断丰富和拓展之中，目前尚未形成准确统一的说法，有学者认为，“食育”应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。

食物教育本身是一个很有趣的命题，在不同文化的土壤里，开出了截然不同的花朵。日本的包括万象、英国的饮食课程、意大利的慢食、法国的感知、芬兰的厨房教养，无一不是其基于本身文化与面对社会问题做出的答案。食育让“食物”成为家庭教育的关键，食物变成孩子的教具。淮南家庭食育研究院研究中心

食育的内容和意义一直在不断丰富和拓展之中，目前尚未形成准确统一的说法。淮南家庭食育研究院研究中心

对于农业而言，**重要的就是账目问题，要么有银行借款没有还，要么农业基础设施还要维护，所以他们对新增无人机的需求很小。但是相对于其它用户不同，他们每天都可以进行生产决策，他们自给自足，没有那么重的负担，只要是科技能够提高一分生产效率，他们就愿意接受。中国有大量或者是已经成为中产的家庭，他们对于食品安全需求非常强烈，他们愿意买更好的农产品。这种农业规模巨大，带来了全球性的变化。新西兰或者是澳大利亚的车厘子，刚上市可以卖到200元一斤，这在产地是不可想像的。我们认为，手机等终端设备将成为未来重要的农具，大数据将成为未来**重要的销售生产资料，数字农业解决方案也将成为**重要的生产力，而能孕育、促进数字农业发展的生产关系，才是农业生产关系！推进有机枸杞原汁，天边云礼，家庭食育师，有机红枣产品质量安全追溯体系建设，想进一步提升产品质量安全监管能力，落实生产经营主体责任，增强产品消费信心。未来，在地区、企业、消费者的共同努力下，有机枸杞原汁，天边云礼，家庭食育师，有机红枣产品安全将会得到保证。淮南家庭食育研究院研究中心