

德国

在全国中小学推行“公共厨房”项目

本报记者 李强

“有机蔬菜有什么特点？同学们请看这箱胡萝卜，每一颗的形态和颜色都不一样，完全不像超市里整齐划一的盒装胡萝卜。”在德国举办的“柏林国际绿色周”有机食品企业Bio Company展位前，一群小学生正在认真倾听工作人员讲解。

一年一度的“柏林国际绿色周”是全球知名的农业和食品展会，每年吸引来自全球70多个国家和地区的40万名观众。“柏林国际绿色周”上除了买家、卖家和专业观众以外，成群结队的小朋友格外引人注目。

在完成从一个蔬菜筐里选出有机蔬菜和普通蔬菜的任务后，学生们进入了最喜欢的教学环节：一边现场品尝有机粗粮面包，一边听营养师介绍有机面包的原料产地、营养成分，以及有机食品对环境和气候保护产生哪些积极影响。

在畜牧业展厅，德国各州的农业协会直接搭起牛棚和羊圈，展出饲养的牲畜，这里也成为低年级小朋友最喜欢的地方。他们不但可以和小动物接近，尝试亲自喂小牛，还可以体验黄油和奶酪的生产实践。高年级的学生则对德国食品和饮料雇主协会的展位更感兴趣，通过与从业者的对话，他们能够获得诸如“有哪些职业岗位”“需要什么技能和兴趣”“未来有哪些发展机会”等行业信息，完成一次有价值的职业规划探索。

这些丰富多彩的活动都隶属于绿色周针对学校设计的“年轻一代”项目。“只是‘换个教室’，体验动手教学”——每年参展商都会以此为题，为德国当地学校提供700多种课外活动，涉及农业和食品工业、健康和园艺等相关主题。在德国政府的支持下，每名学生只需支付4欧元，就可

以享受到这场“课外教学”，德国联邦食品和农业部也设置了大型展位，邀请农业等行业从业者为学生们介绍相关知识。

近年来，为提高学生对健康食物的认识，培养他们的健康饮食习惯，德国联邦卫生部、联邦食品和农业部、各级教育部门以及德国营养学会等共同合作，在全国中小学推行“公共厨房”项目，将学校厨房变为帮助中小培养学生健康饮食习惯的“公共厨房”，学校的食育课也借助“公共厨房”来进行体验式教学。此外，学校还邀请家长和政府部门代表参加“公共厨房”活动，共同参与健康饮食教育。

作为食育的主要实施者，德国各中小学推出丰富多彩的实践活动，比如开辟菜地，让学生在植物专家和菜农的指导下学习种菜；或是由拥有职业营养师资格的老师带孩子们去市场实地认识、感受食物。专家认为，食育课有利于帮助学生树立健康的饮食和烹饪观念，养成均衡的饮食习惯。

2018年，德国食品和农业部等政府部门与相关行业协会出台一份国家战略，明确关注加工食品，特别是针对儿童和青少年的加工食品，以减少加工食品中糖、脂肪和盐的含量，促进学生的健康饮食。同时，德国联邦卫生健康宣传中心还在各地设立了1万多个健康教育点，由饮食健康宣传员到居民家中讲解营养配餐，宣传健康的饮食习惯。德国营养协会指出，在政府和社会的共同努力下，近年来，德国少年儿童的肥胖问题得到了一定控制。未来，政府仍需进一步出台全面的政策和法规，帮助青少年儿童养成良好的饮食习惯。

巴西

将健康饮食列为必修课

本报记者 毕梦璇

在巴西里约州尼特洛伊市的马里利亚·马托索学校，用各类水果制作动物造型的水果沙拉是孩子们最喜欢的活动之一。苹果切片充当小猫的脸，橘子瓣当作猫耳朵，蓝莓做眼睛，再用沙拉酱挤出一个灿烂的微笑……一个个充满童趣的水果沙拉作品在课堂诞生，孩子们兴奋地与自己的作品合影。

在这所学校担任营养顾问的科斯塔介绍，学校面向低龄学童开设了美食游戏课，通过寓教于乐的形式，增强学生对健康食物的了解，鼓励学生改善饮食习惯。活动中，孩子们能够了解到绿色蔬菜、时令水果的相关知识，学习清洗果蔬的正确方式，还可以体验如何将其做成沙拉、三明治等方便又健康的食物。“保证充足的营养摄入对儿童的健康成长非常重要。食品安全教育是学校教育中不可或缺的一环，在这方面，学校大有可为。”科斯塔说。

世界卫生组织2022年的数据显示，目前全世界约有3.8亿儿童和青少年出现肥胖问题，这一数字仍呈不断上升趋势。在这种背景下，巴西越来越多的学校和家长将目光投向健康饮食，希望通过加强饮食教育，培养孩子们的健康饮食习惯。

在圣保罗州的一家幼儿园，孩子们每天都会学习各种食物的名称、特征以及其对身体的作用。在该园开展的一系列食品教育活动中，孩子们最喜欢的是“模拟集市”。“肉类、果蔬、蜂蜜……孩子们通过扮演菜农和顾客，

挑选、品尝、模拟交易各色农产品，在游戏中了解与食品相关的词汇及知识。”幼儿园老师布鲁尼说。

一直以来，巴西政府十分重视学生的饮食健康。自上世纪50年代以来，巴西在全国范围内实行供餐计划，覆盖包括日托所、幼儿园、小学和初中在内的所有公立和社区学校，为在校学生提供营养均衡的餐食。2012年，巴西推出公共政策食品和营养教育参考框架，在学校课程中增加、推广食品教育相关内容。2018年，该国政府颁布法令，将食品及营养教育列为巴西全国公立和私立中小学的必修内容。

不少巴西民间组织也参与其中，积极推动饮食教育的发展。非营利组织玛尼瓦厨艺学院创建于2007年，旨在为农民、厨师、消费者搭建起一座沟通的桥梁，加强公众对本土饮食文化的了解与保护意识。该学院推出木薯项目，通过在公立学校举办木薯工作坊的形式，把木薯的栽培历史与生长条件等地理知识与和木薯相关的音乐和民俗故事相结合，向学生们展示这种食物在巴西饮食历史及饮食结构中的重要性。学生们通过观看纪录片，掌握了木薯被制成木薯粉，又变身为餐桌上常见的各类美味食物的过程。

来自里约州的学生玛丽亚看完纪录片后受益匪浅，跃跃欲试。“我第一次知道原来木薯可以制成这么多营养美味的食物。回家后，我要用木薯粉为爸爸妈妈亲手制作一份健康的美食。”

开展饮食教育 促进健康成长

——来自一些国家的报道



食育，是有关饮食知识和良好饮食习惯的培养教育，有助于改善青少年饮食行为、营养状况和健康素养。许多国家在推行食育的过程中，针对性地出台一些政策措施，开展各具特色的活动，有效提高青少年的健康意识、观念及素养，使其受益一生。



图①：当地时间2022年11月26日，孩子们在葡萄牙里斯本的食品银行将食物进行分类。

霍拉西奥·维拉格博斯摄(影像中国)

图②：当地时间2022年11月26日，英国伦敦圣玛丽RC小学的学生们在吃午餐。

丹尼尔·莱尔摄(影像中国)

图③：巴西里约热内卢市里约中文学校的孩子们在学习包饺子。

费利普·阿塞斯摄

图④：2023年1月，在柏林国际绿色周上，孩子们在听营养师介绍食品的营养成分。

本报记者 李强摄

新加坡

从小养成健康饮食习惯

本报记者 刘慧

赫玛是新加坡一所公立小学二年级学生艾希莉的妈妈。因为工作繁忙，她不能经常为女儿准备午餐盒饭。“好在学校对食堂餐品品质要求严格，同时注意孩子们饮食的营养均衡。学校还会定期举办健康饮食讲座，向学生们介绍加工食品的成分，告诉他们长期吃不健康食品的危害，让孩子们大受触动。”

新加坡非常重视饮食教育。近年来，针对不同年龄层的学生，新加坡政府推出学前班健康膳食计划和学校健康膳食计划，制定相应的健康膳食准则，指导学校为学生提供更健康的食物。以学校健康膳食计划为例，根据该计划，学校食堂、咖啡馆或自动售货机提供的食物要满足几个标准，包括减少脂肪、糖和钠的摄入；提供包含糙米、全麦面包、肉、蔬菜和水果的健康套餐等，以帮助获得生长发育需要的全面营养。此外，在新加坡保健促进局的指导下，学校食堂开始将油炸食物、加工食品等从学校菜单中删去，转而提供健康套餐。保健促进局指出，良好的营养可以帮助青少年儿童健康成长。从小让孩子们养成健康的饮食习惯至关重要，学校在这之中应发挥重要作用。

这些健康膳食计划不仅有助于改进学生在校的饮食健康，还把健康的饮食习惯带回了家

庭。“如今，女儿在家里不再吵着要吃油炸食品和加工食品了。”赫玛说，女儿经常会主动询问“晚餐里蔬菜分量有多少”；逛超市时，也会要求选择带有“较健康的选择”标签的食物。在女儿的影响下，赫玛现在做饭也开始尝试少油、少盐。“对于孩子们来说，从小养成的健康饮食习惯在他们长大后也将一直影响他们，这也是政府和学校共同努力的初衷。”

受限于自然条件，新加坡90%以上的粮食依赖进口，保障粮食安全是新加坡加强食育的目的之一。该国政府有关部门通过在学校、公共场所等地设置展板，介绍食物安全相关知识，并针对小学高年级到大学预科阶段的学生提供专门讲座，介绍新加坡的农业发展史、粮食安全战略、食品安全问题等方式，帮助学生了解该国目前的粮食供应情况以及面临的挑战。

2013年以来，新加坡政府针对小学三年级学生开展“给孩子一颗种子”计划。在这个计划中，每名学生都会获得一份空心菜、向日葵或玫瑰茄的种子，以及配套的花盆和肥料土壤。“种下种子后，我每天给它浇水，每周给它施肥。当看到它长出第一片叶子时，我非常兴奋。当它长到一定高度时，爸爸妈妈帮我把菜叶剪下来，妈妈真的用它做了晚餐！”参与该计划的学生凯拉说，“这个经历让我感到食物的来之不易，我们应该珍惜食物。”



教学大纲要求十四岁学生能做出二十道菜

本报记者 邢雪

在英国斯劳市赫歇尔文法学校，孩子们的课表上有一门富有创意的课程——食物准备与营养课。以8年级为例，十二三岁的学生们在这门烹饪课中要学会做5道菜式，其中的入门菜是杂蔬炒面。老师给学生们提供所有需要的食材、调味料及烹饪的详细步骤，学生要学会安全准确地使用刀具和削皮器，并掌握烹饪火候。这门课的家庭作业也很有趣，学生需写出洋葱、豆腐、豆芽、面条的主要营养成分及功用，分辨低盐、低糖、低脂的调味料，回答为什么胡萝卜炒了颜色会变深、豆芽要保存在冰箱里，最后还要写出烹饪这道菜的感受。

食品行业在英国具有重要地位，该国的食品与营养教育也经历了长时间的发展。英国教育与技能部在1999年发起全国健康学校项目，制订若干标准，对全国学校实施考评，要求学校从饮食等多方面加强学生的健康教育。从2008年开始，英国的公立中学开始推行烹饪课；2013年，又将该课程从中学扩大到小学，成为全体英国孩子都要学习的必修科目。

目前，食品与营养学是英国中学会考科目之一。按照教学大纲要求，到14岁时，学生要能做出20道不同种类的菜，比如馅饼、炒菜、咖喱饭等。从2015年9月起，英国政府还规定，4—5岁的幼儿也需对烹饪有简单了解，应教授孩子大致识别食物的营养价值和热量等。

长期以来，英国政府有关部门不断推动校园食育课程改革，改进教学目标与课程设计。比如，将食物原产国的知识融入地理课程、食材的种植加工则被纳入科学等理科课程……为推动中小学加强健康饮食教育，在数学课和英语课等多个学科的教学中都融入健康饮食的内容。为鼓励学生参与，学校设计了栽培、烹饪等主题，使得孩子们对食物和营养有更直观的理解，并将健康饮食知识运用到日常生活中。一项调查结果显示，84%的受访者认为，在学校开设食品相关课程十分必要。

同时，英国政府有关部门与民间团体合作，推出多个项目，帮助学生对于农业、营养、食品安全、耕作、烹饪等生活化议题有更深刻的认识。该国教育部门还联合相关部门共同推出学校食物计划，保障在校学生的营养健康搭配；土壤协会、健康教育信托、有机庭院等社会组织则共同创办生活饮食伙伴联盟，推动学生、家长及全社会提升健康饮食意识。

一家位于剑桥的营养研究所指出，加强孩子们对营养和食物的正确认识，有助于在全社会范围内塑造并推广健康的饮食文化。英国未来还需要继续加强青少年的食育，促进他们的健康成长和全面发展。

本版责编：侯露露 韩硕
版式设计：蔡华伟