食育与五育相互促进

中国已逐步加强对食育的重视程度，根据 2015 年国家计生委发布的《中国居民营养与慢性病状 况报告（2015 年）》可知，全国 6～17 岁的儿童青少年超重率为 9.6%，肥胖率为 6.4%，超过世界平均水平。对此，2014 年国务院印发了《中国食物与营养发展纲要》；2016 年，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》；2018 年，教育部办公厅发布了《师生健康中国健康》，分别从不同的层次、角度强调食育的重要性，认为食育应该成为学校教育的重要内容，实现与五育教育的良性互动。

学校是实施食育教育的最佳场所。自 2010 年起，在政策倡导下，中国各地纷纷开展食育的试点工作，北京、上海、浙江等经济发达地区尝试将食育引进课堂，进行食物常识、营养和健康知识、环保意识等方面的教育，培养“食农”、“食文化”等价值观念，并取得了显著成效。但显而易见，缺乏政策和法律推进的食育影响力度十分有限，校园食育尚待进一步普及。尤其是近年来，中国青少年健康问题仍然十分严峻，肥胖、癌症等病发率逐年增加，已引起社会各界的广泛关注。当务之急，必须建立食育课程体系、培养食育师资，以更为规范化的方式让受教育者明白什么食物是最有营养和价值的，什么膳食搭配是科学的，以及学生需要形成什么样的饮食习惯。这是因为幼儿、青少年处于认知发展的有效阶段，拥有较强的好奇心和探索欲，可塑性和认知能力较强，是饮食意识和价值观培养的关键时期。同时必须认识到，食育并不是枯燥的知识学习，更重要的是在食育过程中开发意志力、创新力、专注力，有利于进行德育、智育、体育、美育和劳动教育的相互促进，最终实现全面健康发展。

选自《“食育”与德智体美劳“五育”的关系探析》片段

学习心得：

食育与五育的教育目的一致。坚持立德树人是教育的根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人是五育和食育的共同目标。关于学生“吃什么”和“怎么吃”的问题，已然超越了一日生活的简单范畴，成为了学校里的一门课程、研究者心中的一门学问，这对青少年的健康成长起着至关重要的作用。对于食育的认知，从不同角度去认识食物，会产生不同的教育意义。当通过食物引导学生深刻理解尊重劳动、珍惜粮食和勤俭节约等传统美德时，食育即是一种德育;当通过食物引导学生学习食物的营养成分和功能等知识时，食育即是一种智育;当通过食物引导学生认识到食物与身体发育的密切关系时，食育即是一种体育;当通过食物引导学生去感受食物美、审视食物美和传播食物美时，食育即是一种美育;当通过食物引导学生亲身去实践、去劳作时，食育即是一种劳育。由此可见，食育与五育相伴相生、不可分割，两者之间目的一致、目标相通。通过食育，将能达到“以食育德、以食启智、以食健体、以食立美、以食促劳”的教育效果。