食育并不是教孩子如何吃东西，而是让他们在生活和生存的环境中学到食育的知识和智慧。人类在集体生活中会更有效率的满足欲求，食欲也是其中之一。我们需要为下一代构建一个环境，在今天物质丰满的年代，孩子们可以一起欣赏食物，父母长辈也能重视孩子吃饭时的心情，让孩子在体验中获得饮食行为能力，并且学会对自己的食物做出选择。

挑食与不挑食其实是非常相对的问题，我非常不认同我们做父母长辈的要去刻意的逼迫小孩做到不挑食。成年人有自己的饮食喜好，可以自己做决定不吃不喜欢的，为什么小孩子不可以。这就跟传统父母硬是要左撇子拗成用右手，这个是非常别扭，而且没有依据的行为。作者在书中也同样强调了这一点，我们需要教小朋友的是如何去均衡饮食，挑食并没有关系。比如不喜欢吃西兰花芹菜，那大可以吃别的蔬菜水果来弥补这部分营养的缺失。我想很多的父母长辈他们甚至也不明白为什么要去矫枉过正的教育孩子。或许是觉得这样能让孩子听话好管，又或者是不想让自己的孩子是最特别显眼的那个。吃饭和饮食喜好是没有固定模式的，享受吃饭的快乐更重要。

另外，我们需要重视家庭吃饭的氛围和心情。我们应该关掉电视，在吃饭的时间与家人交流沟通。好的心情和环境，能帮助孩子去观察食物，品味食物。食育不是上课或者亲子活动这么简单就能够实现的，我们需要努力的将它融入生活，潜移默化的达到，让一切变成习惯，才是教育的根本。