

<<食育>>

图书基本信息

书名：<<食育>>

13位ISBN编号：9787511513366

10位ISBN编号：7511513360

出版时间：2012-10

出版时间：人民日报出版社

作者：林军

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;食育&gt;&gt;

## 前言

“食育是教育之本”一作者在书中的话真是铿锵有力，掷地有声！

《食育》可以说是21世纪人类返璞归真的一篇檄文。

《食育》填补了国内这个领域的空白，如书中所述，现在的西方和东方国家很多都有“食育”，但把它提升到由“食”而达“育”的“教育之本”的地位。

还在于作者洞悉之深刻。

《食育》看似围绕“物性”而展开，中心却在“人性”之教化。

由“物性”而开“悟性”，即是“格物致知”，“正心诚意”；实为“修齐治平”之根，《大学》道统之本也。

因此，《食育》也是中华上古文明血脉升腾复兴之号角。

“首孝悌，次谨信”的蒙童之学，需要具体的方法，食育可以说就是蒙学之基。

在这个孩童阶段培育“泛爱众，而亲人”的品质，就需要在家庭生活、乃至学校、工作单位和社会的具体活动的设计。

这方面书中有大量的描述。

《食育》从“物性”方面开辟7上古人性教化的现代篇。

“平等参与”是家庭和社会生活深层民主变革、乃至组织团队培育仁爱氛围和集体创新能力的必由之路。

“亲近自然”则是格物致知、乃至天人合一修炼的必备素质。

这两点本是华夏上古优秀文化传承，却在四千年父权家天下和两千年大汉民族官本位的等级体系里逐渐衰变成实际上最不发达的。

而《食育》中强调的家庭乃至工作单位成员平等参与厨房和餐桌活动的原则，刚好形成跨越时空的互补。

因此，“食育”将来一定会有成长的巨大空间。

《食育》确立了厨房和餐桌在子女教育和家庭和谐方面的枢纽作用和源泉。

食育可以通过调动“眼耳鼻舌身”的全面投入，而进入人我两忘、物我合一的境界，从而成为生命本源上的大道。

此即回归《黄帝内经》的上古生命教化道统。

从这个层面着眼，食育孰有无穷的韵味、无限的潜力和无尽的源动力。

值此龙运升腾良机，《食育》入世开新篇，其势将如百川汇流，大河连海：其利将跨越东西，南北普惠。

可喜可贺！

可亲可佩！

## <<食育>>

### 内容概要

《食育：全民健康的未来》填补了国内这个领域的空白，如书中所述，现在的西方和东方国家很多都有“食育”，但把它提升到由“食”而达“育”的“教育之本”的地位。

还在于作者洞悉之深刻。

《食育》看似围绕“物性”而展开，中心却在“人性”之教化。

由“物性”而开“悟性”，即是“格物致知”，“正心诚意”；实为“修齐治平”之根，《大学》道统之本也。

因此，《食育》也是中华上古文明血脉升腾复兴之号角。

## 书籍目录

前言特殊内容：你 你自己第一章 食育在各国英国食育的故事日本食育简论中国食育的历史第二章 食育是什么日常生活的食育测试食育的定义为何食育是必须的食育的本质第三章 家庭食育对比家庭食育开篇食育的主体——家庭厨房篇餐桌篇——你的孩子会吃饭吗？饭前感恩幸福的餐桌你知道孩子厌食、偏食、食欲不振的原因吗？第四章 家庭食育之孩子的品质塑造孩子的感恩之心敢于失败孩子的责任感孩子的时间管理孩子理财培养孩子的自制力给孩子挫折才是爱鼓励孩子闹独立孩子的想象力和创造力孩子拥有超级学习力第五章 家庭食育之父母要带孩子做的事情让孩子做个真人快乐 再快乐永远快乐关爱孩子最佳方式：耐心绝大部分时间你要笑对孩子的哭声探险探险创造最难忘的经历庆祝，没完没了的庆祝父母要带孩子做的十件事让你和孩子坚持下去的几种办法第六章 家庭食育之父母要做的事情孩子是社会资源教育者（父母）的自我教育向儿童学习你在家庭中的新职位头衔兴奋事主管食育中无小事父母具备的很好的食育素质之一祖父母喂养孩子注意事项实际上，你是你人生的CEO家长在食育中应该做的事情本章小结：作为家长的反省与希望第七章 学校食育对比学校食育开篇学校食育是要分级的幼儿园食育中小学食育大学生食育学校小实验野餐真有趣本章小结：学校食育的本质第八章 企业食育对比企业食育开篇餐馆篇我心目中好的老板未来餐饮行业的发展主体，我——赌小创业篇——我对创业者的一点思考，算是抛砖引玉吧！超市篇便利店篇食品半成品篇老年人饮食产品篇顾客篇厨师篇本章小结：关于食育产业发展和机会第九章 社会食育对比社会食育开篇营养师婚宴配菜也要升级了——“点菜师”农民的出路是什么？传承传承传承饮食文化创意产业食育培训学校的描绘清单大部分消费者好坏不分本章小结：丧钟为谁而鸣第十章 食育杂篇对比食育杂篇开篇从小看大，从大看小食育所用的装备设计设计再设计你太懒了结束语：成功与失败创造与毁灭改变的力量附录：日本小学的食育实录（与日本孩子一起吃午饭）后记

## 章节摘录

英国食育的故事 食育达人——杰米·奥利弗 杰米·奥利弗是英国最著名的厨师，他主持了一系列高收视率的烹饪节目，如“裸体厨师”等。

他开创了一个慈善性质的“15餐厅”，雇用15名辍学或有前科的少年，他把这些问题少年训练成厨师，使其拥有高超的就业技能，为社会服务。

他有多本畅销食谱，总销量高达1000多万册。

杰米奥利弗和BBC合作的电视节目也成为英国出口量最大的商品之一，他是英国烹饪界最耀眼的偶像，获得了多种荣誉。

当有了孩子之后，杰米·奥利弗开始思考如何让孩子吃的健康，并由此进入了一个崭新的事业领域——校园营养午餐质量革命！

这场营养午餐改革堪称他的代表作。

2005年，杰米发觉英国小学的午餐已经被那些高油脂、重咸味、低营养、少纤维、加味精、精细加工的垃圾食物侵占了，孩童几乎每天在学校都吃这些油炸的无骨鸡块、香肠、汉堡包、薯条等当午餐。作为一位厨师，他非常厌恶这些“毫无味道、毫无营养”的垃圾食物，他甚至表示，再过几年，他的两位女儿就要上学，就要吃这种午餐，一想到这他的头皮就发麻。

他最常说的一句话：“你看看，我们在这样漂亮的房子里，周围这些可爱的孩子，天真，纯洁，正是长身体的最关键阶段，可吃的却是这样的垃圾食品”。

他觉得自己有义务去改变这个不健康的饮食习惯以及难吃的食物，因此他发起一项孩童饮食醒觉运动“好好喂我”，希望能够唤醒英国大众响应，拒绝让他们的孩子在学校吃垃圾食物。

他遇到的第一个瓶颈是如何在预算内，用37便士做出“营养”午餐。

杰米的第二个瓶颈是代表旧午餐思维的餐厅厨师。

第三个瓶颈是契布鲁克700多个11~16岁的学生，孩子们哀嚎着要吃薯条和鸡块，甚至垃圾桶里都倒满杰米准备的午餐。

沮丧的杰米发现，孩子拒绝吃蔬菜，是因为他们根本没看过蔬菜，有些人甚至连英国超市最普遍的蒜葱和马铃薯都认不出来。

杰米用尽心机、用尽方法与孩童沟通、周旋。

首先，他让孩童重新认识蔬果，蔬果不再只是漂亮彩色图片而已，孩童要用手感觉它、要用鼻子闻嗅它、要用口品尝它。

杰米还带孩童到菜园去亲身体会摘采蔬菜的乐趣，还让他们在菜园里做蔬菜沙拉来当野餐。

其次，他让孩童见识垃圾食物的制造过程。

杰米把带骨鸡肉、鸡皮、肥油脂肪等放入搅拌机，把食材搅拌成一滩油腻血水似的东西，然后加入面粉、香精等搓成一团，再把它捏成小块，沾上金黄色面包粉，再经过油炸就成了孩童最喜欢的鸡肉块。

这群孩童看见整个制造过程时，个个都睁大眼睛，显露不可置信的惊吓表情。

这样，学生从一开始的抗拒态度，有些学生甚至举牌“我们喜欢垃圾食物”、“杰米不要来这里”等来示威抗议，到后来乐意品尝各种不同的全新营养又美味午餐，垃圾桶不再有被倒掉的午餐，杰米最终让孩童懂得品尝及接受美味的营养午餐。

杰米终究赢得了这场硬仗。

2005年2月，《杰米的营养午餐》播出时，契布鲁克中学有600个孩子会固定去餐厅吃饭，另外100个会买杰米设计的营养便当。

节目一播出，舆论哗然。

节目内容占各大报纸头版，“营养午餐”成为全民话题。

全英国现在众多中小学，都采用杰米的菜单。

过去，厨房冷冻库里装的是会流出恶心油水的冷冻香肠，现在的冰箱里则装满了新鲜蔬菜。

杰米对营养午餐质量的改革，结果有近640万中小学生受益健康饮食！

他终于赢得英国民众的尊敬。

## &lt;&lt;食育&gt;&gt;

杰米还向家长灌输一个理念：营养又美味餐点应该从家里开始做起。

他向家长提供容易准备的餐点食谱（简单配料、多用蔬果）、鼓励他们多使用新鲜的蔬菜和肉类、改用烘烤来取代油炸及煎炒，减少摄取油脂，让他们明白营养又美味餐点是容易及能快速准备的。在杰米的推动下，2006年9月，从这学期起，学校餐厅将不再提供汉堡、薯条做为午餐，自动贩卖机也不能卖巧克力、汽水等“垃圾食物”，学校要确保：校餐经常确保优质肉、禽或鱼的供应，学生每餐至少要吃水果和蔬菜各一份，任何油炸食品每周不超过两份。

还有学校要求11~16岁的学生，学习基本烹调技术和营养知识。

杰米用自己的方法改变了一个国家的饮食习惯，他打开了英国食育之门。

日本食育简论 来看看我们的邻国日本。

日本是推进食育最好的国家，具体表现在日本是世界第一长寿大国。

2009年的调查得出的结果，数据显示，日本女性平均寿命为86岁高居第一位。

而日本男性平均寿命为80。

日本国民之所以长寿，除了饮食结果比较合理之外，一些相关政策建立以及贯彻实施起到了根本的促进效果。

“食育”一词，最早于1896年由日本著名的养生学家石冢左玄在其著作《食物养生法》中提出。

石冢左玄说：“体育智育才育即是食育”。

日本食育是从2005年颁布了《食育基本法》正式开展的，将食育作为一项国民运动，以家庭，学校，保育所，地域等为单元，在日本全国范围进行普及推广，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，来达到“通过食育，培养国民终生健康的身心和丰富的天性”这一目的。

不仅仅是立法，日本在执行层面也有具体目标。

在日本政府为食育运动制定的“目标值”中每年各不相同，早期就有如下几点：第一项是提高国民对于“食育”的关心度；第二项所强调的就是“早餐”了。

日本的营养学家们这样警告日本国民说：工作“脑力”取决于早餐，不吃早餐等于放弃工作。

根据当时日本内阁府所发布的“食育推进”调查数据显示：目前关注“食育”的日本国民为70%，2010年要求达到90%，不吃早餐的孩子现为4%，到2010年要求减低为“0”。

日本政府规定每年6月为“食育月”，6月19日为食育日，并在全国范围内举行各种各样的食育活动。

食育推动保障，为了打破行业间障碍，日本政府成立了一个统一的食育管理机构，由内阁总理亲自担任最高领导，确保制定统一的食育管理政策以及推动食育目标的实施。

同时，为保证食育的科学推进，日本还着力培养食育人才市场。

伴随着食育运动的开展，营养师的需求大增，日本现有300多万名营养师，平均每300人就有一名营养师，是世界上营养师最多的国家。

在政策指引和积极宣传下，日本国民也积极参与食育，并且把食育看的很重！

具体表现是日本把“健康”视为职业道德看待。

在日本，肥胖人在求职面试时是受到排斥的。

日本企事业领导会这样认为：如果一个人连自己的饮食都不能控制的话，证明自律性差，他还能做什么呢？

谁敢用呢？

再说连自己健康都不重视的人，他的心里也是不健康的！

在此，我认为。

日本的食育是非常值得我们透彻学习的！

P13-16

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>