

# 商洛食育专委会简介

发布日期：2025-09-24

食育体系及相关理论缺失：与会专家谈到，从当前来看，我国食育教育还处在起步阶段，理论还处于滞后状态。相较于国外发达国家，我国还没有一套完整的食育体系以及相关理论。食育是人民的教育，是横向和纵向的教育，横向应该覆盖人民，纵向应该纵贯一个人的一生。近几年，随着营养健康概念深入人心，越来越多的科研机构、社会组织、爱心企业乃至个人，都加入了儿童健康发展事业的队伍。保健营养美食学会食育推动计划公益项目已经开展了4年的食育服务站工作，目前已经在全国建立了36家食育服务站，覆盖14省、3个直辖市、2个自治区，开展食育课程7390课时，家长食育课程424课时，受益儿童31万人，受益家长2.7万人。通过走进校园，脚踏实地地开展了各种特色食育活动，让健康知识深入孩子内心。我国食育教育尚处于发展阶段，在指导纲要、实施条例等政策导向的指引下，需要全社会各界力量的共同努力。商洛食育专委会简介



## 乡伴有家的愿景：

让中国至少100万家庭拥有家庭食育师，  
让更多的家庭收获健康和幸福！

为家庭食育加“素”，为健康中国和生态保护加“速”：家庭食育是连接万物的生命教育，打开了通往身体健康和家庭幸福的一扇窗。科学素食在家庭食育的“窗外”栽花种菜，收获的是不只有身心健康，还有生态和谐。为家庭食育加“素”，让我们回归自然，感受生命喜悦。为健康中国和生态保护加“速”，是出于对生命的尊重，也是时代赋予我们的责任与使命。保健营养美食学会家庭家庭食育专委会联合家庭家庭食育研究院、乡伴有家、中国绿发会良食基金、素食街、素食雷达、素食营养师，共同发起为家庭食育加“素”。为家庭食育加“素”，就是要让科学素食通过家庭食育走进更多家庭，带动大家合理膳食，健康生活。商洛食育专委会简介作为社会的基本单元，家庭是一个人成长的摇篮，是教育的“主阵地”，也理应是食育的第1场所。



食育包含的内容很广，比如可以讲到食物、自然、人格，讲到环保、种植等很多方面。但是基础的要求是从健康出发，培养学生正确的饮食习惯和意识。食育一定不是凌驾于高空，而是和孩子们的生活结合起来，以解决他们生活中的饮食问题和培养良好生活习惯为出发点。因为食育是较贴近生活的教育。每一堂课都设计了互动的环节，通过多种感知实验、种植体验和食物制作实践，以及课程中人物的应用和故事情节等设计让孩子们动起来，从实践过程中学习和收获。教材综合了食物营养、饮食习惯、饮食文化、饮食礼仪、环保、种植等内容。

幼儿饮食教育的促进策略：食育与生活教育相结合：让“食育”融入到生活中来。当“吃得饱”不再是问题的时候，如何使幼儿吃得科学、吃得健康就成了一个不容忽视的问题。幼儿教育主要面对的是3至6岁的幼儿，不能只是单纯的说教，只有通过实际的行动，在实际生活中渗透食育的理念，才能真正为幼儿身体健康、卫生习惯、学习兴趣打下良好的基础。食育与传统饮食文化相结合：在我国，不同的传统节日都有着诗一般的特色饮食和故事，如端午节的粽子、中秋节的月饼、冬至的饺子、腊八节的腊八粥等。开展食育研究，适时推动立法。



为何“食育”？首先，由于现代科技和农业的划时代进步，人类的饮食状况和结构，由饥饿时代跨入饱食时代。人类在饥饿条件下形成的摄食经验，继续在饱食时代实践，必然造成了现在的生活方式疾病迅速蔓延，糖尿病、肥胖症、高发的心血管疾病、过敏体质、病等，越来越多地威胁着人类的健康。其次，食品工业化、商业化的迅猛发展，营销大战、广告泛滥、现代化技术、感官设计，使得食品形色味的诱惑越来越多。许多儿童、青少年往往成为厂家营销争斗的俘虏。甚至一些被称为“垃圾食品”的新型食品，影响了许多孩子的饮食习惯，从小就开始摧残他们年轻的生命。自然食育涉及到自然、社会、生活的方方面面。商洛食育专委会简介

自然食育可以将健康、自然、生命、科学、艺术、文化、劳动协作、社会学习等具体知识及人类通识文化相结合。商洛食育专委会简介

推进食育的必要性：传统饮食文化传承迫切需要“食育”：随着社会发展，人民生活水平不断提高，传统饮食文化逐渐被淡化，西餐倾向日益明显，餐桌上畜禽肉类高能量食物消费大增，而膳食纤维等营养素丰富的蔬菜类、粮谷类食物却大幅减少，若不及时推行“食育”，任其发展下去、必将会引起蕴含了大量健康、合理观念的良好传统饮食文化的丢失。在开展“食育”过程中，通过食物将个体与家人、家乡联系起来，通过对烹饪方式、餐具选择、进餐礼仪以及进餐环境等方面的传承与遵循，回答“为什么吃”的问题，并实现对中华良好传统饮食文化的继承与发扬。商洛食育专委会简介