


发布日期：2025-09-29

饮食这一话题越来越吸引大家的视线和钱包。追随新的餐厅、饮食时尚、营养搭配、烹饪书、厨房器具等演变成了一股自发的势头，人们反而忘了一开始为什么要关注饮食。即严谨地思考为什么食物至关重要，“我”与食物的关系究竟应该怎样。缺少这样的思考，我们的实践就会变成种种互相矛盾的理念的大杂烩，时尚、常识，偏见与欲望缠绕不清。通过食物这种充满生命力和美好的载体，运用这种“生活教育”，我们培养和重塑自我，链接自然和世界。“本土食育”则有助于我们更好地扶正我们生活的性格、习惯、特点技能或价值观，养成“吃的美德”。食育的中国之策，普及食育教育刻不容缓。常州家庭食育师培训机构



## 乡伴有家的使命

- 1、让更多的家庭低成本享受健康生活
- 2、让每一个家庭拥有一个家庭食育师，传播健康生活的智慧
- 3、构建生态有机农业的信任体系，用社群的力量助力有机农业科技产业升级，实现乡村振兴。

“食育”与德智体美同等重要。现在触目惊心的“舌尖上的浪费”，很大程度上，是“食育”的缺位，尤其是近年来随着经济发展，生活水平提高，人们不再为温饱发愁，“厉行节约，杜绝浪费”被不少人视为过时，许多人大手大脚，食物随意糟蹋，令人心痛。开展“食育”，就是要大力倡导“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的价值观，而这不仅是个人品位的提升，也有利于净化社会风气。一粒粮食可以拯救一个国家，也可以绊倒一个国家。尽管我国粮食生产连年取得丰收，基本上可以自给自足，但必须要有危机意识，特别是今年的病情更是给我们敲响了警钟。从这个角度，可以说，开展“食育”，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费粮食可耻、节约粮食光荣的氛围，关乎国家战略安全。常州家庭食育师培训机构日本的食物教育可以说是亚洲食物教育的一个表达，其本身既包含了生命、自然、感恩这样的人类通识文化。

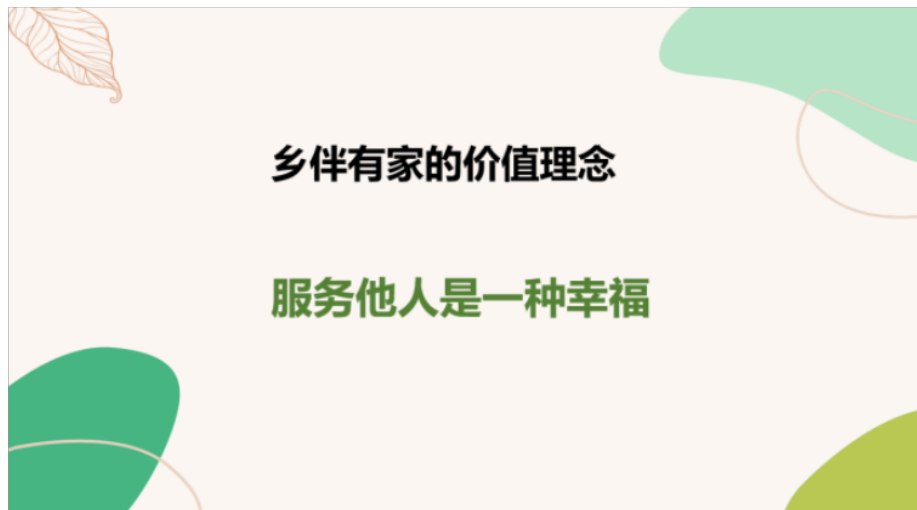


## 乡伴有家的愿景：

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！

食育，就是良好饮食习惯的培养教育。是从幼儿期起，给予食物、食品相关知识的教育，并将这种饮食教育，延伸到艺术想象力和人格培养上。在实践中，这种颇为有趣的“食育”，很易被儿童所接受，故在家庭和幼儿教育机构中得以迅速推广。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人性”这一目的。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”；不吃早餐的20岁和30岁前后的成年男子，目前分别为30%和23%，2010年要求减低到15%。

现在亲子课到来的孩子们似乎是一次接触面粉、黄油这样的“生”食材。一岁多的几个孩子普遍不敢下手，觉得那白白、油油的东西粘到手上就是“脏”。这让已经习惯了每天带着孩子们做各种劳作的老师感慨不已。孩子们对使用刮刀、勺子等工具的兴趣远远大过于使用自己的双手。而这岂不正是“工具主义”时代人类的普遍表现吗？我们信赖外物大过于信任自己。当我们无所依傍的时候，我们的内在秩序也将坍塌。好在孩子们天生就是自我教育者，他们通过观察成人和其他孩子的行为迅速了解到“脏”这个概念有问题。进而愿意尝试去戳一戳面粉团，抓一抓黄油，还情不自禁用嘴尝试每一样物质。“食育”与德智体美同等重要。



食育并不只是学校的事，而是整个社会里每个人的事：就这四个国家的食育现状来看，学校开展的食育课程是一个非常重要的组成部分，但依然少不了家庭、社区、国家、社会组织等各个方面的协力配合。毫无疑问，学校是我们社会赋予作为我们孩子受教育的主要场所，所以当我们意识到孩子需要食育的时候，首先一步就是支持学校建立起食育课程。但学校作为一个公共场所自然也有其局限性，让孩子在更充满安全感的家庭中参与烹饪，恰恰是食育回归生活的基础。而社区中的公共空间、农场等场所，可以让孩子有更多方面的参与种植、生产、食用设计等食育的内容，建立更普遍、更深入的兴趣，更可以增加孩子的社会参与感。国家的政策，可以为食育行业的发展推波助力（如同日本的《食育基本法》）。而社会组织的参与，更是可以从更多方面的视角去辨别食育所能解决的社会问题与家庭个案，更有针对性的利用与发展食育的优势。所以食育，是一件与整个社会都有关系的事。小到自己的家庭，大到社会组织、国家以及整个社会，都可以成为食育推进中的一个重要的组成部分。你想学习如何把食育浸入生活吗？常州家庭食育师培训机构

食育较重要的作用就是帮助孩子好好吃饭。常州家庭食育师培训机构

食育的具体内容有如下几个方面：了解食物：了解食物从哪里来，也要了解食物有什么营养价值。学习就餐礼仪：包括就餐环境的布置，餐具的选用以及餐桌上的礼仪。简单的烹饪：在老师的帮助下，进行简单的自主烹饪，让孩子获得乐趣。了解传统饮食文化：制作或者了解本民族的食物，从而了解本民族文化。以“食”为主要关键内容，通过以上四个方面的拓展延伸，给孩子灌输正确的思想观念，家长更以自身的言行举止去影响孩子，“食育”变得自然又重要，同时具有不可替代性。常州家庭食育师培训机构