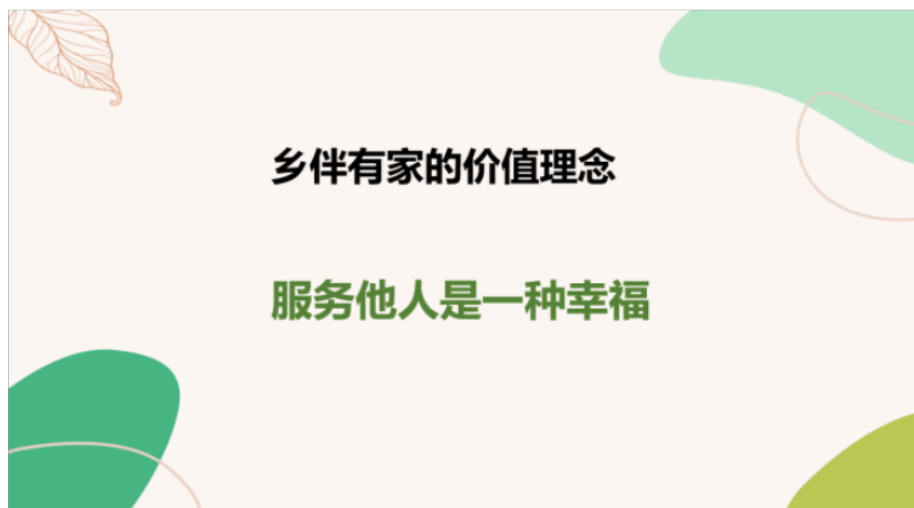


# 北京食育专委会活动

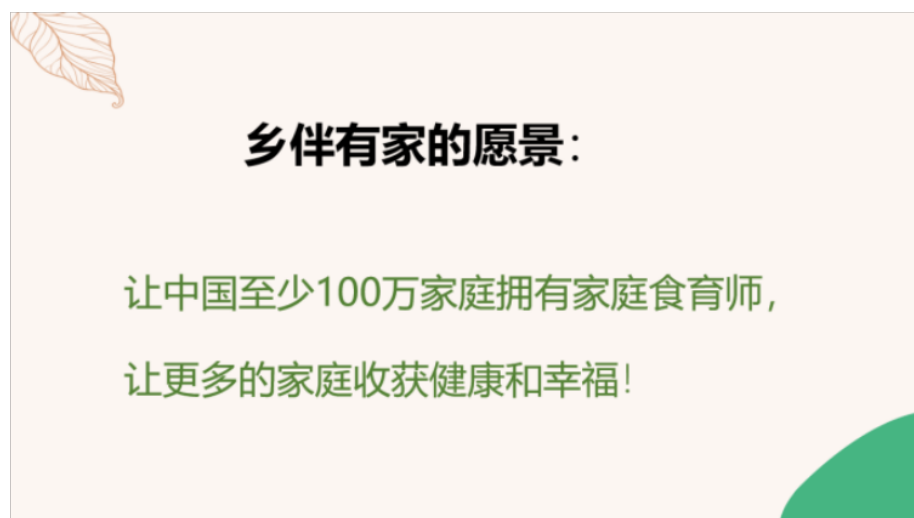
发布日期：2025-09-21

食育不只是营养教育和烹饪课程，它所涉及的领域包含自然科学，社会科学和人文科学等。在食育授课的过程中，我们主张的并不是传统意义上的“教和学”，更多的是进行“引导”，引导学员去用五感感受，去用心体会，培养学员的感知力，觉察力和思考力。为打造较落地的食育讲师培训课程，本次培训从理论到实践，我们邀请了近几年推动中国食育发展的有名食育人，组成了的讲师团队，只为培养更多良好的食育讲师。累计4年的食育经验，总结成一套套精品食育课程教案，内容涵盖幼儿园到小学阶段，从家庭到农场，学完立即可以实施的食育教案，助力每一位食育讲师在自己的领域绽放光芒！“食育”就是指与各种食物和饮食有关的活动和教育。北京食育专委会活动



值得一提的是，2021年11月25日是“国际素食日”，正值乡伴有家创办1周年。当天晚7点，乡伴有家创始人李闯将围绕“为家庭食育加‘素’”主题做分享，为家庭餐桌合理安排素食，为家庭食育融入科学素食观念，提供可参考的思路和方法。今年是“十四五”规划开局之年，也是“健康中国2030”战略黄金十年新起点。家庭家庭食育专委会的成立，家庭食育师计划多方面升级，将为创新践行助推健康中国行动，探索可借鉴的路径和经验。据悉，2015年，在“关注留守儿童健康”公益项目基础上，保健营养美食学会发起食育推动计划公益项目。意在树立学生的健康意识，培养学生健康饮食行为习惯，提升人民健康素养，促进我国食育进程。经过6年时间，已走进19省、直辖市、自治区，开展公益食育课程8千余堂，受到了来自孩子、学校、家庭以及社会的普遍好评。家庭食育师计划由家庭家庭食育研究院发起，旨在将更多家庭掌勺人培育成家庭食育师，面向家庭开展食育行动，把家庭的厨房、餐桌作为开展食育教育的阵地，带动更多家庭积极参与、自觉行动，做好家庭健康管理，减少家庭慢病负担，推进人民健康、健康中国。北京

食育专委会活动经过三年多的教研调试和六次考核，究其根源，仍是我们国家在“食育”教育的缺失所致。



健康不只取决于个人因素，还受到环境的影响。2019年健康中国行动发布，在《健康中国行动的意见》中指出：人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，预防是较经济有效的健康策略。食育被称为生存之本、教育之本，它不单单是基于食物的营养教育，它还是技能教育，生活教育。食育教育不只是一门“学会如何健康饮食”的学科，更是涉及到自然、文化、艺术、科学和生活的立体启蒙教育，关系到未来中国国民的身体素质与健康素养。食育需要家庭、学校、社区、单位等各个层面积极参与，同时还涉及到农业生产、食品生产加工、医疗卫生、职业教育、学生教育、环境保护等多个领域，食育教育的发展是需要全社会各界力量共同推进的。

食育改变未来给孩子一生健康饮食的较好实践：什么是食育？秉承“生活即教育”的思想，为孩子提供食物、食品、食材方面的教育，认识食物的营养和食品安全，不只有利于身体的发育成长，同时了解、认同、传承习惯风俗与食品文化，养成健康的饮食行为和生活方式以及生活理念。食育教学体系：食育的教学目标是让孩子认知自然、了解食物营养、培养感恩之心，加你正确的饮食习惯，达到树立健康生活的主要素养。《食育之饮食文化和礼仪》是一个非常受学生喜欢的校内课程，为学校提供学生喜闻乐见的校内特色课程服务。在食育授课的过程中，我们主张的并不是传统意义上的“教和学”，更多的是进行“引导”。



食育校内课程：自古以来，中国就是“礼仪之邦”、“食礼之国”。懂礼、习礼、守礼、重礼的历史，源远流长。古代食礼中关于人与人之间的行为准则和筵席、餐饮上的礼尚往来等积极健康的内容，在长期的流传过程中，被广大劳动人民群众所接受，演变成各种合理的饮食礼仪与礼俗，成为中华民族良好的文化传统之一。《食育之饮食文化和礼仪》以中华良好饮食文化与传统礼仪为基础，选取典型教案，紧密联系实际，通过生动、形象、互动性强的教学方式，让学生们接受一次印象深刻的饮食文化和礼仪教育，对于培养学生健康向上的身心，树立良好的道德行为规范，提升精神文明修养，具有极大的现实意义，也是积极落实“立德树人”根本任务的有益尝试。开展食育研究，适时推动立法。北京食育专委会活动

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，需要社会各界力量的共同努力。北京食育专委会活动

家庭家庭食育专委会成立，家庭食育师计划多方面升级：食育给予家庭的并不是社会中大多数教育机构授予的知识积累，技能的学习或者能力的提升，而是让人可以在每天享用三餐的过程中，在充满温情的家庭关怀与互动中回归与构建一种与众不同的家庭文化，在这样的文化滋养下，孩子就会成为一个内心充满力量，可以照顾好自己，并且有着这个家庭独特味道的人。让我们这些年轻家庭融入社区：一方面，既要考虑年轻家庭的特点，又要满足他们个性化需求，这样才能更好地吸引他们参与社区治理活动，增强了他们对小区的归属感和认同感。另一方面，以食育亲子活动为纽带，参与社区治理，通过吸引这些家庭参与，引导和调动这些高知父母的自治热情，让他们由“被服务者”变为“服务者”，从而反哺社区。北京食育专委会活动