

超重？过瘦？ 把盲食孩子 拉回健康线上

食物是我们生活中最重要的日常，也是最亲密的好朋友，可是问问自己：

我有好好吃饭吗？

我知道饭桌上的食物来自哪里吗？

我知道该如何选择好食物吗？

如果答案都是“不”，那你很可能已变成“盲食族”，用囫囵吞枣典当身体的健康！

联合国的数据显示，全球有三分之一的食物被浪费，3700万儿童超重；与此同时，全球有4500万名5岁以下儿童出现营养不良及消瘦、1.48亿儿童发育迟缓。

在马来西亚，卫生部的《2022年全国健康与发病率调查》结果显示，由于不健康的饮食型态，我国年龄介于13至17岁的少年超重与肥胖率达30.5%，位居东盟第二；同时，青少年瘦小的问题也持续上升至8.3%。

与此同时，因为长期不友善环境的农耕方式，粮食生产过程导致土地药物污染、酸化及贫瘠，并贡献了全球1/3的温室气体、38%食物浪费和损失。

是时候让孩子参与食物教育了。食物教育培养孩子对食物的认识，了解食物的结构和营养组成，知道食物如何生产，以及食物与自然及文化的关系。

本期专题特别邀请关心孩子食育的家长、自然农耕教育者及食育推动者一起来分享经验，赶快翻到下一页。

妈妈 | 余锦莉

身教

教孩子觉察 自己吃什么

仿佛是天性，孩子对色彩斑斓、造型创意及味道缤纷的事物总是充满好奇心，于是，各类加工与精致食品成为孩子吃进肚里的“主食”，孩子再也不知道食物原来的样子、真正的味道，更典当了健康。这是余锦莉最无法接受的。

“吃非常重要！”余锦莉强调，为了让孩子从小就能好好吃、健康吃饭，她在11年前放弃了自己的工作，当个全心陪伴孩子和家人健康饮食的全职妈妈。

“我想到我总不能要求别人怎么煮、如何处理食物，所以决定还是自己照顾孩子。”于是，她的食物教育旅程从建立正确的生活型態展开。

吃是需要教育的

育有两名11岁及10岁的女儿，从小就为孩子建立一套健康的饮食原则，用自己的身体力行教育孩子如何吃、什么该吃、什么不该吃，以及吃错时如何应对。

吃，决定着一个人的健康，也影响着未来的人生，余锦莉亲身经历父亲因糖尿病截肢及中风、家婆中风兼患癌的照顾过程，深刻体会食物与健康关系的重要性。

“我告诉自己，先要吃得好，才能健康到老，有能力照顾好自己，不拖累身边的人。”所以她希望孩子从小就培养起好好吃、健康吃的生活型態。

“食物教育就在生活中，每一天的餐桌，每一次的用餐，都在跟孩子沟通食物。”

余锦莉实践天然在地的饮食原则，食材选择天然有机的无毒蔬食及调味料，料理方式采取尽量保留食物原貌及低温烹煮的原型食物，食材采买也到不过度或零包装的传统巴 或有机商店，或支持在地种植的阿姨婆婆；每餐的食物组合保持营养均衡及色彩多元。

“以前很严格，严格到几乎影响与身边朋友的关系！”她笑说，但她渐渐察觉自己以为的健康和优质食物不见得全对。

“后来我上了阿育吠陀的饮食课后，才发现什么都可以吃，只要找到对身体无害的天然新鲜食材及不破坏食物营养的烹煮方式，并懂得处理不当饮食的方法，比如排毒，每个人都可以开心地吃。”

那之后，她开始会思考食物的来源、食物的制作及烹调方式，阅读各种资料了解食物，用正确的心态和方法选择适当的生活方式，而不再是人云亦云、道听途说。

在可不可以间，创造选择空间

教育孩子也一样。“小时候就让他们吃多元及天然的原型食物，教导她们怎样的食物该吃、怎样的食物不该吃、食物的制作过程等等，教她们怎样做选择，并能觉察自己的选择产生的利弊和解决方法等等。”

特别是，生活在现代社会中，精致食品的诱惑及外食无可避免，教孩子懂得觉察比什么都重要。

孩子进入小学后，余锦莉开始适时放手。

“以前每天都一定要准备便当，现在可以接受食堂包伙食及外食。”甚至，孩子喜欢吃快餐及精致食品，她也不阻止，她相信孩子能觉察自己做出的选择。

“很重要的一点是，当我说你不可以吃这个时，我要告诉她可以吃什么；或者当孩子执意要吃不好的食物时，我说你可以吃，但吃后你应该要做什么。”

她说，必须提供一个出口，让孩子对食物有选择的自主性，这是她一直坚持的食物教育核心。

今天，大女儿不挑食，二女儿有她对食物的偏好，但两人成长过程的饮食选择，练就她们健康的体魄。

食物教育

顾名思义，食物教育指的是有关食物的教育，简称食育，从食物生产的农业到食物的消费、食物营养、饮食礼仪到饮食文化等，皆属于食育的范围。

食物教育是因应食物全球化、现代化生产后衍生营养失衡、健康影响及环境破坏等问题后而生的教育类型。早于二战之后，食育运动于世界各地燃烧，比如美国及欧盟的食物与营养教育、意大利的慢食教育，日本则于2005年实施《食育基本法》，系统推动学校食物教育，而我国则迟至近十年才逐渐萌芽。

食物教育是扎根于日常生活的生活教育，也是一种生活素养，教育的类型随食物的复杂性而百花齐放，包括：

1. **食物教育**：着重饮食营养与健康。
2. **食农教育**：藉体验食物生产的过程，培养农业与土地关怀。
3. **食桌教育**：培养孩子好好吃饭及餐桌礼仪。
4. **食安教育**：突显食物安全与环境永续议题。
5. **食鱼教育**：带孩子深入了解海洋渔获从生产到消费的过程。