

# 饮食教育,让孩子发现美好世界

◆ 张婧

在我的工作中,可以接触到很多长大以后的孩子,我会带很多的学生,包括本科生,还有研究生,也有很多来访者。在他们身上,我看到了一些问题,也产生了一些担心。因为当我在带学生军训的时候,发现很多孩子在年龄那么小的时候,就已经有了高血压、高血糖,身形肥胖,不爱运动,也不爱社交。而我的来访者也会带着一些情绪问题、饮食的困惑来找我,比方说抑郁、焦虑、饮食障碍,还有对生活的不满意。

## 人与食物的关系:小A的故事

小A是一个20多岁的女孩子,毕业于名牌大学,工作很好,而且很有投资头脑,已经实现了一定程度上的财务自由,是我们经常讲到的别人家的孩子。但是小A来找我,是因为她发现自己对生活好像没有热情,找不到生活的成就感和满足感。用她自己的话来讲,她对生活很悲观。当然她来找我,还有一个重要的原因是她很瘦,她发现自己对吃东西没什么兴趣,她希望能够通过咨询,让自己能够喜欢上食物,能够让自己胖一点,不要出现健康的问题。

我在跟她谈话的过程中,会发现她好像把食物看成了一种负担,和食物的关系非常糟糕。然后我就跟她通过对话,回顾了她童年的成长经历。小A告诉我,她小的时候,家里的吃饭氛围是这样的,她的爸爸妈妈很忙,并没有太多时间在一起好好吃饭,而且在吃饭的时候总是催促她说,唉,你赶紧吃完,可以去写作业了。另外就是父母在平常也会这样说,哎呀,如果我们不用吃饭该多好,因为太耽误时间了。在这样的状态下,这种跟食物之间的关系就在小A的心里扎了根。在她看来吃饭是一个负担,而且这种观念进一步转化,她会认为自己的身体也是个负担。因为身体会饿,所以她才需要吃东西。在这样的认知前提下,小A看待生活的方式是非常功利的。在这个过程中,她丧失了去欣赏生活中的美好的能力。

在小A的故事里面,我们看到了一个人和食物之间的关系。在我看来,食物是一个心灵的地图。我们从一个人对待食物的态度,可以看到这个人是怎样看待自己的,怎样看待人际关系以及他的生活节奏,还有他的生活态度。甚至,我们的情绪状态,也能够反映到食物关系当中。

我们经常会听到这样一种说法,如果一个人对吃好的东西是具有热情的,那这个人往往对自己、对生活都充满了热情。我们可能长久以来都忽略了食物的重要性——它不仅能够给我们带来健康的身体,而且,通过食物我们还可以收获具有满足感的生活。而这种通过食物获得的满足感,是会体现在一个人的脸上、一个人的心里,还有他的生活状态中的。

## 儿童的外因性进食:对饮食环境的关注

我最近在北京刚刚完成了一个针对北京3到6岁的学龄前儿童的饮食行为的调查。在这个调查里面,我们探索了跟儿童的饮食行为相关的七个维度的行为特点。

这个研究有一个很有意思的发现,就是外因性进食,什么叫作外因性进食?就是我们在吃饭的时候多大程度上会受到外界环境的影响?我们知道孩子社会性的交往的需求是从3岁开始的。伴随着这个社会交往需求,孩子在吃东西方面也会发生一些变化。从5岁开始,他对于食物的关注

编者按

如果把孩子的成长历程比喻为一颗种子发芽、成长、开花和结果的过程,那我们期望孩子的未来能够成长成什么模样呢?在着力从智育、德育和体育等方面培养孩子的同时,我们却往往忽略了孩子的“食育”——



度,从食物本身转向了在什么环境下面吃东西,也就是说从食物的内容,转换到了食物的环境。如果家长留意一下的话,会发现很多商家在这条心理学原则上运用得非常好。

比方说,我们会发现主打儿童顾客的餐厅,它们往往会用橘色、橙色、红色这样的色调。而且在餐厅里面会放一些很活泼的儿童喜欢的音乐,儿童套餐都配有玩具,所以不管这个食物怎么样,都会特别受孩子的欢迎。

看看我们家庭里的喂养环境是怎么样的呢?家长很关注孩子吃了什么东西,但是对于饮食的环境其实关注得非常少。饮食环境包含了很丰富的内容,它包括家里的餐桌是怎么样的,餐布是怎么样的,用的餐具是怎么样的;在吃饭的时候,家长营造的氛围、脸上的表情,还有谁跟他一起吃饭?这些因素都非常重要。

我们一日三餐发生的频率,还有它的规律性,在我们生活中是一件头等大事。如果能够把我们关于孩子的教育,一些正向能力的培养,融合到一日三餐里面,对孩子正向能力、心理能力的养成是非常重要的。

一些暖色调,可以促进人的进食的欲望;一个人愉悦的心情,可以改变他对食物的态度。心理学的干预也好,教育也好,都可以很好地融合到我们吃的每一餐饭里面,当我们谈到教育的时候,其实,还应该认真关注对孩子的“食育”。

## 食育的重要意义:培养丰富的人性

教育是为了什么?教育是为了培养面对未来的孩子,未来的孩子需要什么样的能力呢?

在这些能力中,哈佛大学的心理学教授史蒂芬·平克提到了未来的孩子需要六项基本技能,这些技能里面包含了很多软性的能力,比如说设计感、讲故事的能力、寻找意义感等。我们国家很有名的职业规划师古典老师,把未来孩子需要的各项能力归结为三点:第一个是感性的思考力,第二个是创造力,还有一个就是找到幸福的能力。

这些能力在饮食教育里面都有体现。为什么这么说?因为饮食教育会强调我们的这种体验,它会强调美感,以及我们自我觉察的能力。



你是年少的欢喜  
喜欢的少年是你

漫画 小林作

日本应该是在食育方面做得最好的一个国家,成为其他国家效仿和看齐的一个标准。

日本的食育有一个基本的宗旨,通过食育培养国民健康的身心,这是从营养学的角度来阐述的。另外一个它还提到了“通过食育来培养国民丰富的人性”。我们作为人的存在,要学会发现自己,努力成为一个什么样的人,希望去建立一个什么样的人际关系,还有培养我们的感恩之心。而所有这些,和孩子未来的成长,以及对于我们在儿童教育中希望孩子获得的能力,都是紧密相关的。

基于这样的思考,我在北京一所小学的低年级,推行了一门叫作《儿童美食心理学》的课程。我特别想把美食、饮食教育,还有心理学进行良好的结合。这个课程是结合了营养的知识,还有心理学的理论而创设的。在这门课程里面,会涉及孩子认知能力的提升,孩子的情绪、情感的能力,孩子的行为习惯,还有他的社会交往的能力。我希望通过饮食教育,帮助孩子进行全面的心理能力的提升。

## 家庭饮食教育的误区与基本元素

谈到教育的时候,很多家长都认为学校的教育很重要,实际上,家庭是一个非常重要的教育场所。中国的父母可能都会有

一些焦虑,担心自己会不会成为一个足够好的爸爸妈妈,实际上一旦你成为了家长,你就具有了这样的一种潜能。那做好父母需要的是什么呢?需要一些科学理念,来帮助我们更好地把潜能发挥到陪伴孩子的过程中去。

在日常生活中,我们常会碰到两个教育误区:

一是停止强迫式喂养。所谓的强迫式喂养,就是我们会发现,往往我们让孩子去吃东西的时候,强迫他吃东西的时候,往往认为是健康的食物,那强迫他吃东西的时候,我们会很严厉,提高音量。那个场景对于孩子来讲,感受是很负面的,这种负面感受反而会加强这个跟健康食物的负面联系。

二是我们要用正确的指令。比如我们经常对孩子说,你要吃青菜,吃完了之后,你才能吃蛋糕。这个时候家长其实是希望孩子能多吃青菜,但这样一种指令方式,实际上让孩子觉得蛋糕更有意义和价值,反而会降低对于青菜的偏好。所以,如果想让孩子多吃青菜的话,不妨把饮食教育的元素放在里面。

饮食教育的基本元素很简单,第一个是帮助孩子打开五感,所谓的五感就是视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。当我们看到一个食物的时候,我们需要完全地去打开我们的感官,其实孩子的感官是非常敏感和敏锐的,那么我们需要从小就去让他保持住这样的一种能力。第二个是充分互动,给孩子一些很好的互动体验。第三就是需要营造一个良好的氛围。最后,是让孩子去发现自我,让他自己去觉察自我,比如:我什么时候吃饱了,让孩子有这样一个基本的判断,不出现这种过度进食的状态。

## 结语

饮食跟每一个人都是紧密相关的。在饮食里面其实包含着我们的记忆、人际关系,还有对于自我的追寻。我们在想着如何去培养一个面向未来的孩子的时候,可能解锁的密码就包含在非常简单质朴的好好吃一顿饭的过程中。可以通过陪伴孩子好好吃饭,在这个过程中去培养孩子感性的思考力,去发掘他的创造力,并且帮助他提升自己的幸福力。

我理解的幸福力是这样的:如果孩子未来的生活是一幅画的话,那么幸福力就是这幅画上面泼洒的底色。饮食教育,可以帮助孩子去发现更美好的世界,也可以照亮更具有幸福力的自己。

## 当美食遇上心理学

你可能会好奇,心理学和美食有啥关系?

简单举个例子:心情难过的时候,不知道为啥就只想吃垃圾食品。是不是突然觉得还是有些道理?

美食以诱人的风味吸引了世人,世人也被美食所影响!

### (1) 什么时候算真正的吃饱

为什么饮食有度很难?因为我们无法准确感知何谓吃饱。尤其当受到环境影响时,我们可能真的要感觉到快吃吐了才停下来。

### (2) 爱吃辣的人更愿意寻求刺激

辣椒素会刺激一个人的神经,让人变得亢奋甚至烦躁。而亢奋的精神状态是喜爱刺激的人必不可少的,爱吃辣的人常常精力充沛,乐于尝试新事物。

### (3) 心情不好确实会让你乱吃

如果情绪不佳,人们会视油腻食物为

良方,和一顿正餐或蔬果相比,会更想放肆吃零食。虽然心情好的时候人们也会吃很多,但是饮食会更加均衡。

人生百味,生活五味,你想过用美食来疗愈自己吗?

满足感是我们每个人都需要的,得到了口欲的满足以后,你没发现心情会格外敞亮?在心理学的疗愈下享受美食,在美食中体验酸甜苦辣咸的百味人生!

满足自己,在满满的幸福感中疗愈自己!享受不一样的美食人生,让那些唯有美食不可辜负的人给自己一次爱自己的行动吧!

(小愚)