

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



近日,疫情暂缓,成都市武侯区簇桥街道锦城社区的妮妮环球食育中心终于又打开了大门,开展了新一期的活动。这次活动的主题是“食物的安全”,共有15组来自周边小区的家庭参加。通过学习怎样挑选、保存、烹饪食物,孩子和家长都对平常熟悉的食物和菜品有了新的认识,每个人都向“营养师”靠近了一步。

放手,孩子才会长出力量

■ 毛学英

法国作家罗曼·罗兰说:“一个人只能为别人引路,不能代替他们走路。”

父母与孩子最适宜的距离,是儿时的亲密陪伴和长大后的得体退出。让孩子学会独立,是家长必须给孩子上的重要一课。

网络上,曾有人提问:“父母能给孩子最大的财富是什么?”有一条获得很高点赞量的回答是这样说的:“父母能留给孩子最宝贵的财富,不是一张存折、一份工作或者一张房产证,而是立足社会的素养,如何面对挫折、如何解决问题、如何做选择。”

前几天,儿子和同学一起去外地参加了一个活动,时间不长,为期一周。出发前的晚上,他自己收拾好行李和个人物品,没让我操心一点。从他上小学开始,我就注重培养他独立自主的能力。上小学二年级时,只有7岁的他独闯北京,一个人坐飞机、一个人和陌生人相处、一个人照顾自己。后来,当我们一起去周边地区旅游时,都是他来规划行程,买票、找住处,这些点点滴滴的经历都培养了他的独立能力。12岁时,他又完成了一个人生的“壮举”:独自一人去千里之外的姥姥家接回了年仅3岁的弟弟。有了这些经历,每次出门,我只需要在他身后给他支持,其他的事情都交给他独自去完成。

一个星期的活动,儿子把自己的时间打理得井井有条,可和他一起去参加活动的同学的妈妈就显得过于焦虑。先是关于改动车车次的事,当她看到别人都改了行程,只有两个孩子的行程没改之后,就不停地打电话跟我反复确认,让两个孩子一起走,千万不要把她家孩子落下。我不停地安慰他,孩子们一定会处理得很好的,要相信孩子们的能力。老公偶尔也会问我:“都说儿行千里母担忧,我们是不是对儿子的关心太多了?要不给他打个电话问问?”我说:“我觉得不用,我相信儿子的能力,如果他有需要,他会向我们求助。即使因为时间的问题他可能错过车次,但他一定能想办法安全归来。”

果然如我所想,儿子回家后告诉我们,他们路上一切顺利,自己吃饭,自己去车站,自己找站台上车,他和同学正好做个伴。听了儿子的话,我更加释然了。

杨绛的父亲杨荫杭曾说过一句话:“教育孩子独立,胜过当第一。”

在我们的日常生活里,父母经常是过度关注孩子的学习成绩,而忘记了培养孩子的独立能力,没有意识到独立自主的能力才是孩子在未来遇到困难挫折时最大的底气。最初把孩子推出去,我也有许多不放心,也怕他发生危险。让儿子一个人独自坐公交车、独自去点餐吃饭,这些大人们看来特别简单的事情,对于孩子却是一个挑战,对于家长的心态更是一个挑战。最初,从孩子离开家门的那一刻我就开始担心,毕竟当时的他才6岁。可当他安全归来,脸上充满了兴奋,和我细数路上的所见所闻,告诉我,他是如何在公交车修改线路的情况下找到自己的目的地时,那一刻,我觉得我做对了。

其实,放手比不放手要难得多。每一个父母都爱自己的孩子,都希望孩子能够健康快乐地长大,唯恐孩子在成长的道路上发生危险。放手的过程中,孩子可能会犯错,可能会受伤,但相信在这个过程中他们得到的要比失去的多得多。不经历风雨怎么见彩虹?不经历挫折,不亲自动手去做,何谈收获?与其让孩子成为躲在父母羽翼下的雏鹰,不如放手,让他们成为翱翔在天空的雄鹰。

父母无法陪伴孩子一生,总有一天,孩子要独自去面对这个世界,如果父母一直舍不得放手,孩子只会越来越依赖父母,当有一天,你想要放手时,却为时已晚。

还记得多年前看《家有儿女》,其中有一集,妈妈刘梅想让儿子刘星跟一个成绩好的孩子学习,因为儿子的学业实在让妈妈操心。可当这个孩子出现在他们家时,除了学习成绩让人称道外,其他的生活能力让人目瞪口呆,这个孩子生活自理能力太差,甚至连鞋带都不会系。试想一下,这样的孩子长大之后会是什么样子。

看过太多的例子,因为父母的过度操心,什么事情都替孩子包办,遇到任何事情都不让孩子自己动手,只要学习好,其他事情都可以不做,最后硬生生地把孩子养成了生活的“废人”,长大后没有独自去面对世界的勇气。

人的一生,有些路要自己走,有些苦要自己尝,有些事要自己做,作为父母,我们能做的就是把孩子尽早地推出去,在背后默默地给他们支撑,让他们去寻找属于自己的天空。放手,才是对孩子真正的爱。

和食物做朋友 成为“小小营养师”

■ 记者 梁童童 (图片由受访者提供)

病从口入,食材、储存、烹饪需注意

活动开始,豆豆老师首先问大家,有没有吃坏过肚子的经历?有好几个小朋友都举起了手。

小熙分享了一次自己吃坏肚子的经历,是因为吃了过期的零食,出现了拉肚子、头晕、没力气的症状。当时,小熙还不知道吃零食前需要查看包装袋上的“保质期”“生产日期”等信息,也不知道那代表什么意思。后来,爸爸告诉了她,现在,小熙已经养成了查看生产日期和保质期的习惯。

其他小朋友也纷纷回忆起自己的“惨痛经历”:肚子疼、走不动路、拉肚子、呕吐、头晕……豆豆老师告诉大家,这些都是吃坏肚子的表现。接着,豆豆老师让大家仔细回忆自己的经历,结合自己知道的知识,试着总结出有哪些情况会让我们吃坏肚子?“发霉的食品。”“过期的食品。”“掉到地上的食品。”“冷的食品,冰淇淋也算!”“生的东西。”“辣的,吃了辣的还吃冰的。”“吃了杏子又吃海鲜也会不舒服!”……

大家七嘴八舌地说着。这些情况,有的是食物本身的问题,有的是因为保存方式不当,有的是因为食用方式不恰当。在大家发言的基础上,豆豆老师总结了5种涉及食物安全,可能会导致吃坏肚子的原因。

第一种是细菌、真菌污染,例如发霉的水果、肉类、粮食等。需要注意的是,即便把发霉的部分切掉了,剩下的部分也是不可以吃的,因为此时导致霉菌的细菌早就已经渗透到食物的内部,吃下去会引发不适甚至中毒。

第二种是药物残留污染。比如,如果猪吃了某种药物,药物就会残留在猪肉中,我们吃猪肉,药物就会被我们吃进肚子里。豆豆老师提醒大家,在买肉的时候要注意渠道,而购买的蔬菜,即便看上去很干净,也有可能含有农药残留,一定要清洗干净。

第三种是接触污染。被问到点外卖的经历,大多数小朋友都举起了手。豆豆老师告诉大家,这中间其实存在一个较大的食品安全隐患:打包用的塑料盒。塑料盒如果不是耐高温的材质,就会被食物的高温分解出塑料颗粒,再融进食品,这些塑料颗粒就这样被我们吃进了肚子

里。“所以,我们要尽量自己做饭,少点外卖。”小朋友们纷纷点头,赞同豆豆老师的建议。

第四种是烹饪方式不当。屏幕上出现了几张黑黢黢的、分不清是什么的菜,大家一齐叫起来:“黑暗料理!”实际上,这就是由于温度过高让食物变质,焦黑的部分含有致癌物,是不能吃的。

对于大多数食材而言,蒸是最能保留营养的烹饪方式,然后是煮、炒、烤,最后是煎炸。而大家喜欢吃的烧烤、炸鸡,只要不度过高温、长时间地制作,是没有太大问题的。问题在于有的商家为了节约成本,不会及时更换炸制食品的油,反复经受高温所产生的致癌物质就会进入到食物里。因此,焦糊的食物不能吃,油炸、烧烤类食品最好自己在家做。

第五种是储存方式不当。每种食物都有它的保质期,越新鲜,保质期越短。在保质期内吃掉食物是最基本的,但如果保存方式不恰当,在保质期内也有变质的可能。

比如牛奶,就分常温奶和低温奶两种,而它们的区别并非只“隔着一个冰柜”。常温奶之所以能在常温下保存,是因为通过超高温,牛奶中的微生物和芽孢被全部杀死后无菌包装,可以保存较长时间;而低温奶则是用低温长时间或稍高温短时间的的方式进行杀菌,保留了更多的营养物质、活性酶和有益菌,因而也需要低温储存来防止变质。

蔬果类的保鲜时间比较短,在买回家之后需要尽快吃掉。尤其要注意的是,储存蔬果需要保持干燥,并视具体的品种来决定是否需要冷藏或隔绝空气。

粮豆类,如大米、五谷杂粮、坚果等,保持常温、干燥就可以。

而蛋类除了需要低温,还要注意,只在吃它之前才需要清洗。豆豆老师提醒大家:“蛋的表面会有一层保护膜,我们不要因为它脏,就把它洗掉了,这样相当于洗掉了蛋的‘免疫系统’,它就容易受病菌感染了。”

此外,许多小朋友购买零食时,都没有注意过包装袋上的配料表。尽管大多食品添加剂不过量摄入对人体是无害的,但经常食用,还是会对身体产生不好的影响。代糖就是一个典型,虽然它不会产生热量,但它会降低大脑和肠胃对糖类的敏感性,使代谢紊乱。豆豆老师教大家一个挑选零食的诀窍:配料表越短越好,原材料越少越好。

学以致用,荤素搭配、首选蒸煮

在学习了这么多基础的营养知识之后,“小小营养师”们终于要亲自“操刀”,用学到的知识搭配出一顿营养可口的饭菜了。

只见工作人员拿出一大摞画有各种食材的图片,按肉、菜、粮、油几种类别放在桌上,一下子就建好了一个“菜市场”。

15个家庭被分为3组,同组的5个小朋友一起决定吃什么菜、谁负责购买哪一种菜,然后就可以到“菜市场”挑选食材了。

不过,这个“菜市场”售卖的并不全是新鲜的食材,因此在挑选的时候需要孩子们用心去分辨。

肉,有颜色鲜亮湿润的,也有颜色暗沉、看起来比较干硬的;食用油,有颜色金黄清亮的,也有表面浮着泡泡、质地浑浊的;有翠绿的青菜,还有发黄发蔫的菜叶子;有带着湿润泥土的红薯,也有表面有霉点的面包馒头。……

孩子们围着“菜市场”,叽叽喳喳地挑选着食材,不一会儿就把想要的食材带回了家,“变质的肉”“腐烂的青椒”“变色的莴笋”等都被留在了桌子上。

买好了菜,下一步就是决定怎么做。

一共5种食材,豆豆老师为孩子们提供了3种菜式选择。土豆的选项有炸薯条、青椒土豆丝、土豆泥;鱼的选项有清蒸鱼、水煮鱼、糖醋鱼;主食则有白米饭、杂米饭、红薯饭等。

每一种菜名后,还有对这道菜的制作方式,让小朋友们清晰地了解到自己平常吃的饭是怎么做出来的。比如糖醋鱼,“鱼

宰杀清洗后沥干水,裹上淀粉,放入油锅中炸制定型捞出,锅内重新放少量油,再依次加入番茄酱、糖、盐、淀粉……”了解了这是油炸食品,孩子们就知道以后在面对美味的糖醋鱼时,可不能大肆无忌地吃了。

讨论之后,各小组的菜单敲定了。根据荤素搭配、烹饪方式等要素,豆豆老师给每个菜品都打了分。

拿鱼来说,清蒸鱼少油少盐,蒸的方式也最大限度地保留了鱼肉的营养,因此豆豆老师给了这道菜20分;而水煮鱼调味较重,但因为蔬菜搭配,豆豆老师给了15分;最后是糖醋鱼,重油、重糖,只得到了10分。

这样统计下来,有两个小组得到了90分,一个小组得到了105分。

波波在麻酱生菜与炒生菜、水煮生菜之间选择了炒生菜,只得到了15分。让波波与妈妈都没想到的是,麻酱生菜竟然有20分。“芝麻酱不是热量很高,要少吃吗?”波波问。

豆豆老师解释,芝麻酱虽然热量较高,但其中含有丰富的、对人体有益的饱和脂肪酸和微量元素,而且因为用量少,总热量其实是可控的。“而且芝麻酱的浓香和生菜的脆爽很搭哦,下次可以试试!”

活动最后,豆豆老师带领大家从头梳理了一遍当天学到的知识:保证食材来源安全、新鲜,合理储存,合理烹饪,保证摄入的多样性——记住这些原则,每个孩子都能成为一名合格的“小小营养师”。



和妈妈一起学习有关食物的知识。