

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 通过「不教的教育」来培养孩子自主探索能力
- 9. 儿童的零食与饮食教育
- 15. 概况

通过「不教授的教育」来培养孩子的自主探索能力

アトリエ・ピウ

知育儿童艺术教室 代表

今泉 真树

当孩子长大成人时，需要什么样的能力呢？很多父母都希望他们能成为富有创造力和想象力的成年人。在当下注重“艺术思考”和“从零创造出一”等关键词的时代，我们将简单解释如何参与艺术活动。

随着好奇心，自由自在地从婴儿时期开始接触艺术

艺术的一个显著特点是没有正确答案，这也是它的魅力所在。因此，只要确保安全，婴儿也可以参与艺术活动。

幼儿对身边所有的东西都有兴趣，充满好奇心。

他们可以撕扯、揉搓、嗅闻手中的物品，尽情地与材料互动，进行探索。例如，儿童可能会试图“撕碎或揉成球状的纸巾”，尽管从成年人的角度来看，这似乎是毫无意义的行为，但对孩子来说，这是一次实验和观察的过程。通过充分利用五官，不断尝试，可以促进大脑发育，拓展想象力。

同时，沉浸在喜爱的活动中有助于培养注意力，而不受主动行为的阻碍是培养创造力的基础。

从幼儿期开始，与自己对话，拥有作为自我表达的艺术时间非常重要。没有完成作品没有关系，只是按照自己的意愿，自由自在的参与的结果被完全接纳的经验，可以自然的培养「自我肯定感」。

如果幼儿在家中参加艺术活动，推荐使用无害的指画颜料，在浴室里随意涂鸦。虽然更像是“与颜料一起玩耍”而不是绘画，但孩子们会非常高兴地投入其中。即使弄脏了，也可以直接放入浴缸，父母也能轻松应对，不会感到压力。

通过艺术提升“自我肯定感”

自我肯定感是指“肯定自己原本的感觉”。不与他人比较，承认和尊重真实的自己，感受到“我是独一无二的存在”的情感。对于积极地接受自己的生活，将其变得丰富多彩而言，自我肯定感是不可或缺的。

为培养自我肯定感，关键在于大人，如父母，不评价孩子自由表达的艺术作品。如果一幅画得到评价，孩子可能会觉得自己必须画出大人们会夸赞的画。在这种环境下，孩子无法获得“我自己做到了！”的成就感和自信，从而无法培养自我肯定感。我认为为了让孩子们能够轻松地投身于艺术活动，大人需要改变对待的方式。

大人有必要改变评价孩子画的画意识

当看到孩子的画时，我们往往会觉得应该夸奖他们，说出“画得真好”之类的话语。即使这些话是随口而出，但它们基于对“好与不好”的评价，会传达出“必须画得好”的信息。即使最初受到赞扬，高兴地画画，但过一段时间后，我见过很多孩子会因为听到“画不好”的评价而停笔。另外，如果一直不断地说“好棒”，有时孩子可能会反复问“这样好吗？”，试图引导赞美。一些孩子可能不再因为享受画画而高兴，而是转向满足“被赞美的欲望”的方向，开始画画以寻求自我认可，这时就需要注意了。

许多大人希望孩子能够画出“看上去一样的画（写实的画）”。然而，孩子们并不需要画出像照片一样准确的画。我希望大家珍惜孩子们只有在童年才能画出的宝贵的画作。

通过改变“画有好坏之分”和“画必须写实”的观念，我们大人的意识改变的话，孩子们就能感到放心，并能够愉快地画画。

总是会不禁问一句：“这是什么？”

尽量避免问出这句话，是我们希望大家尽量不要说的话之一。小孩子们常常毫无考虑地涂鸦，画出毫无意义的图画。他们可能只是随意画几个圈圈，叠加颜色，纯粹为了开心而已。认为“画画应该有某种意义或目的”的观点只是成年人的一种固有思维。

另外，对于孩子的画作，如果过度提供建议，比如“加上○○会怎样？”会使孩子失去乐趣。比如，对于孩子画的猫，你可以说：“猫应该有四只腿，而不是两只”或者“试着再加点○○”。孩子只是单纯地享受着画画的乐趣，如果一直受到这样的干扰，他们可能会感到烦躁，最终对画画本身产生厌恶情绪。因此，大人们最好避免引导孩子朝着所谓的正确方向发展，避免教授太多技巧，而是尽量让他们自由发挥。

不是用“好、不好”的评价，而是传达对画的感想

那么，应该如何给予鼓励呢？那就是不要用“好、不好”的评价，而是告诉孩子你喜欢画中的哪些部分。

比如，“色彩搭配得很棒啊”、“看了让人感到愉快”等，或者说“我很喜欢这幅画”。还可以说，“你画得很仔细啊，一直坚持画到最后了”来认可他们没有中途放弃。另外，可以发现一些创意点，比如“这个颜色很美，是用哪些颜色混合而成的呢？”这样的夸奖会让孩子感到非常高兴。在此过程中，要注意不要和他人进行比较，而是用心传达对画的感想是非常重要的。

准备照片和图鉴等资料是有效的

即使大人对孩子说“画的好不好不重要”、“不必画得太写实”等，但当出现需要真实性的绘画任务时，许多孩子仍会对画有不擅长意识。先要让他们放心，告诉他们“无论画什么都可以！”

然而，仅仅通过这样的说法，孩子并不能消除对绘画的不擅长感，也无法积极参与绘画。因此，为了让孩子更轻松地画画，提供照片和图鉴等资料是非常有效的。

例如，在幼儿园、小学等场合，如果有“画运动会的画”的任务，对于成年人来说，完全依赖记忆而不看任何东西来描绘运动会的场景可能是困难的。在这种情况下，提供几张运动会的照片，孩子们就能更容易开始画了。

“在某个活动之后画画”这样的任务，我从小就经常遇到，但我从来没有靠记忆画过。这可能是因为很多大人认为“孩子的想象力很丰富”。确实，“想象一下住在彩虹上”等的幻想可以说是富有想象力的。然而，即使能够想象，将其具体化又是另一回事。即使是专业设计师，也常常在参考资料的同时进行绘画。通过查看照片和图鉴进行绘画的一点小小的巧妙之处，我认为会使热爱绘画的孩子们变得更多，所以请务必尝试一下。

如果不知道从哪里开始画，推荐使用透明纸进行“摹写”，即通过追踪照片来描绘。并不需要完全按照照片画，但因为能够轻松放松地进行绘画，即使是大人也会觉得有趣。多次追踪后，你能够轻松地画画了。

然而，请避免在进行摹写时使用插图。如果一直画出类似插图的图画，就会失去个性，产生“兔子是粉红色的，大象是水蓝色的”之类的先入为主的观念。在摹写时，最好使用真实的照片。

鼓励儿童思考和探索的“不教的教育”

在 Atelier Piu，我们提倡“让孩子们始终自己思考并用自己的力量实现”这样的指导方针，也可以说是“非教育”。对于那些立刻就放弃并说“做不到！”的孩子，向他们传授方法对于大人来说可能更轻松。然而，我们会坚持下去，耐心地鼓励孩子们思考并尝试，“你想要以怎样的方式做？”、“让我们试试吧！”我们鼓励孩子们自己去思考，去尝试。如果大人总是伸出援手，孩子们就只会学会依赖，很难主动去思考。对于那些容易放弃的孩子，我们会鼓励他们说：“你肯定能行！”虽然与这些孩子打交道需要耐心，但当他们自己找到答案时所感受到的成就感，以及因此而产生的自信心，是非常重要的。通过不断重复这样的经历，我们相信无论面对什么问题，孩子们都将能够自己思考、找到答案，并培养出坚强的生存力。

培养自信，培育能从零开始创造的孩子

例如，当孩子进行某项工作时，大人往往会连续地给出指导，比如“先做○○”，“再做○○”。这样一来，孩子只是按指导进行操作，没有展开自己的思考和工作方式。提供材料，问一句“用这个可以做什么呢？”然后鼓励他们“自己考虑一下”，“试着找到方法”会更好。

对于小孩子来说，将想法实现可能需要一些时间。他们可能无法按照自己的意愿完成，也可能会感到困惑。但通过观察朋友的作品，尝试着模仿，可以获得新的认识。当孩子经过自己的思考和摸索，最终完成了自己想要的作品时，他们才会第一次感到“我自己做到了！”。通过这样的经验积累，孩子会培养自信心。当他们不再依赖大人，而能够独立思考时，艺术思维中“从零开始创造”的能力就会自然而然地发展起来。

介绍在幼儿园和家里也能简单使用的艺术活动

一提到“艺术”，很容易觉得门槛较高，但我们要介绍一种无需太过复杂思考，就能享受到“虽然不太懂但很有趣”的涂抹画法。通常，只是简单地涂抹就完了，但通过使用制作好的质地，可以让这个活动变得更有意思。两次享受的涂抹画法：

可以娱乐两次的涂抹

1.享受涂抹（摩擦画）的技法

所需准备材料包括薄纸（如复印纸）、彩色铅笔或铅笔，非常简单易行。找到凹凸不平的物体，如树叶或井盖，将纸放在上面，用彩色铅笔擦拭。出现的美丽图案将会令人惊喜，给人一种令人兴奋的感觉。通过鼓励大家“寻找有趣的图案”，大家都会欢欢喜喜地投入其中。无论是孩子还是成年人，都会沉浸其中，感到非常有趣。可以使用一些身边的材料，比如木铲或筛子等，也可以将竹子皮、麻绳等粘贴在硬纸板上，制作出原创的纹理，从而进一步拓宽表达的范围。当孩子长大到幼儿园阶段时，他们甚至可以自己制作这些纹理，所以请务必尝试一下。

2.使用涂抹画法制作的纹理进行剪贴画

将摩擦出的图案比作纹理，进行创意游戏。将纸用剪刀剪成形状，贴在彩纸上，用彩笔或蜡笔进行绘画，这样就能更加享受创作的乐趣。对于那些还不太擅长使用剪刀的孩子，也可以撕成碎片后贴在一起进行游戏。在学校里，可以使用学长学姐用过的剪刀边角的碎片，让婴儿们一同享受形状组合的乐趣。

重要的是，不要追求成果。让孩子尽情地去尝试，有些孩子可能只会享受摩卡画法的过程而不愿进一步进行剪贴画。即使最后纸张被撕得粉碎，也没关系。由于孩子在进行探索，所以请让他们尽情地去尝试吧。

一句“脏了也没关系！”大人和小孩都能放松愉悦

在幼儿园或家庭中进行绘画时，如果总是担心“不能弄脏”，就难以真正享受和快乐。

孩子们总是充满好奇心，因此在抑制这种感觉的同时自由自在地绘画是不可能的。因此，偶尔在室内外铺上蓝布，对孩子们说：“今天可以弄脏，”让艺术可以悠闲地欣赏，我认为这是很好的。设立“可以弄脏”的时间，不可思议的是，大人的心情也会变得轻松。孩子和大人都能够轻松地享受艺术，解除肩膀上的负担，这是一件多么令人高兴的事情啊。

通过这些艺术作品，希望孩子们通过不断尝试和试错的经验，即使面临未来的任何困难，也能够自己找到解决办法，培养坚韧不拔的生存能力。

儿童的零食与饮食教育

管理营养士

Web 作家

おおすか さとみ

孩子们每天都在消耗大量能量，通过进食来进行补充。

此外，为了培养孩子们丰富的人格和获得生存能力，食育基本法特别强调了“食物”比任何其他东西都更为重要。在孩子们的饮食中，作为必需品之一的“零食”就显得尤为重要。

根据平成 21 年的国民健康与营养调查，关注儿童零食提供方式和时间的人占 1~2 岁年龄段的 52.1%，回答不关注的人占 47.9%；3~5 岁年龄段，关注零食提供方式和时间的人占 54.2%，回答不关注的人占 45.8%。尽管关注儿童零食提供方式和时间的人数有点少，但仍然占据了相当大的比例。

那么，为什么零食如此重要呢？

孩子需要零食的原因

根据日本厚生劳动省公布的《托儿所膳食供应指南》，对于幼儿的零食，“对于幼儿而言，零食是三餐无法弥补的‘能量、营养素、水分补给场所’。此外，通过休息身体和心灵、轻松精神，以及与家人和朋友愉快交流，零食也是带来心理安定感、培养社交性的‘心理愉悦场所’。”

由于儿童相比成人体型较小，一餐中可以吃的量有限。然而，由于儿童在游戏中活动较多，能量消耗较快。因此，除了三餐之外，需要进食零食来补充营养素和能量。

零食在补充饮食中未能摄取的营养方面起到了作用。

此外，零食也是孩子们愉悦的时光。

坐下来吃东西或喝东西可以让心灵和身体得到慢慢的休息。与家人或朋友一起进食成为一种交流的场所，也为下一项活动提供能量。

零食的摄取量

3 到 5 岁的男孩每天所需的能量为 1,300 千卡，女孩为 1,250 千卡。在其中，孩子每天从零食中摄取的能量应占每天总摄取能量的 10%到 20%。换句话说，对于 3 到 5 岁的孩子，零食的摄取量大约为 125 到 260 千卡。（参见表 1）

提到零食，很多人可能会想到甜巧克力或饼干。然而，零食并不仅限于甜食。饭团和牛奶也可以作为零食，是能量补充的一种方式。

以 100 千卡为目标，可以是“煎饼 1-2 片”、“半个豆沙包”、“一个苹果”、“150 毫升牛奶”、“两个小饭团”。通过组合不同的食物，还可以摄取各种营养素。

选择什么样的零食

正如前文所述，零食并不仅限于甜食。在一天的饮食中，选择摄入可能缺乏的营养素是很

好的。水果和面包等食物可以方便快捷地准备，而且无需烹饪。当然，购买现成的也可以。有些孩子一饿起来就想要吃，只需轻松打开包装袋就可以吃的零食既简便又方便。通过摄入碳水化合物的零食，可以进行充足的能量补给。

然而，要注意的是，直接给孩子吃成人食用的零食需要小心。有些零食可能含有较多的盐分和香料。

可以考虑将零食从包装袋中取出，只给孩子提供适量，或选择标有“幼儿用”的零食，这样是个不错的选择。

关于孩子与食物

话题稍微转变一下，“食物”包括品尝食物、制作或准备食物等直接的活动，以及与他人互动、获取并利用与食物相关的信息等多种多样的行为。

在日本厚生劳动的《通过食物促进儿童健康成长的研究报告》中，提出了让孩子在涉及广泛的“食物”中成长，成为“享受美食的孩子”的目标。在《关于在幼儿园进行食育的指导方针》中也提到了类似的目标。

为了让孩子成长为愉快享受美食的孩子，具体目标包括以下 5 点：

◆ 有饮食节奏的孩子

感受饥饿和食欲，经历适当满足的愉悦感是重要的。由于与整体生活的关系很大，家庭、托儿所、幼儿园、学校、补习班等，孩子度过用餐时间的地方，以及可能发生的机构需要协调，以营造适宜的环境。

用餐时间因家庭而异。然而，如果没有饥饿感，用餐时间可能会变得较长。如果零食和正餐之间的间隔太短，可能会导致无法进食的情况。

在提供零食时，建议选择在用餐前 2-3 小时，固定时间给予，这样对用餐的影响就较小。

◆ 懂得品味饮食的孩子

从断奶期就开始熟悉各种食物，注重培养观看、触摸、自己尝试食物的欲望，通过味觉等五官的运用，体验发现美味的重要性。通过充分利用五官，培养对食物的兴趣和自己尝试吃东西的能力，进而发展丰富的味觉。在幼儿时期，手抓着吃也是一种重要的经验。通过亲近各种食材，喜欢的食物会增多，也会学会享受进食的乐趣。

◆ 愿意与他人一同进食的孩子

通过与家人、朋友等共渡和谐的饮食时光，可以深化安全感和信任感，这是至关重要的。拥有安心感和信任感，可以扩展与人和社会的联系。关于“孤食”等不同的汉字，“孤独用餐”、“个人用餐”、“固定用餐”等多种解释都受到了质疑。在农林水产省于 2017 年进行的“食育意识调查”中，几乎没有一天全部饮食都是独自进食的情况，几乎每天与他人一同进食的人（孤独用餐频率为“几乎没有”或“每周大约 1 天”）占 62.3%。然而，孤独用餐频率为每周 2 天以上的

人（孤独用餐频率为“每周 2~3 天”或“每周 4~5 天”或“几乎每天”）的比例为 42.4%，与他人一同进食的人更有良好的饮食平衡。与家人或朋友一同进食不仅可以促进沟通，还深刻地影响未来的生活和健康。

◆参与饮食制作和准备的孩子

为孩子提供周围充满魅力的与饮食制作相关的活动，有时为了家人或朋友准备食物或亲自制作，从中获得满足感和成就感也是必要的经验。

实施饮食制作，让家人或朋友品尝并听到“好吃！”的赞美，将是一个重要的成功经验。从撕生菜叶开始，逐渐学会调味和摆盘，即使是小小的参与也会引起对烹饪或制作食物的兴趣。

◆积极参与饮食生活和健康的孩子

从幼儿时期开始，通过玩耍、阅读图书等方式增加与食物和身体相关的话题经验，到青春期培养珍惜自己身体和关心健康的态度，并扩展对与食物相关的活动的参与等，拓宽社会上的信息感知网。

通过玩具游戏、阅读涉及蔬菜的图书等方式，孩子会逐渐对食物产生亲近感。从游戏和图书中学会尝试喜欢的食物，挑战不喜欢的食物，通过认识到其中包含必要的营养成分，了解为什么有时候也需要尝试不喜欢的食物，培养对自己健康的关注。

这些目标都是相互关联的，通过它们的共同作用，旨在实现孩子的全面成长。以上这些目标在家庭、托儿所和幼儿园中都难以完全满足，需要相关机构的合作和协调。

家庭中可以实施的事项

通过购物、在用餐时接触各种食材或谈论食物话题，可以加深对食物的兴趣。通过帮忙简单的烹饪，在家中尝试种植蔬菜或水果，然后进行收获，可以拓展孩子自己的经验。

然而，带孩子去购物可能会很麻烦，尤其在这个时代，有些人可能不愿意带孩子去超市……。豆苗是一种可以在家中轻松栽培的蔬菜。只需在豆苗的茎离豆和根 3~5 厘米的地方水平切割，将其放在能蓄水的容器中，就可以进行再生栽培。将其置于室内，向其提供阳光，即使不特别添加其他营养，豆苗也会快速生长，大约一周左右就可以收获，非常方便。

在幼儿园和托儿所学到的事情

由于幼儿园和托儿所集合了同龄的孩子，因此通过共同享受食物、一起吃午餐或便当的经验，更容易引起对食物的兴趣。在观察周围的孩子吃饭的同时，可以学会选择适合用于进餐的餐具，并学会打招呼和保持正确的姿势。与家庭不同，通过对周围事物产生兴趣，可以引导孩子参与与食物相关的积极活动，并培养与他人相处的能力。

通过进食我们想要珍惜的事物

饮食将是未来长久生活中持续进行的活动。通过共享美味的小吃，通过饮食思考“健康”，

一起烹饪或品尝世界各地的美食。各种各样的经历将对身心健康产生影响。

特别是我们认为，与孩子一起享受饮食比任何事情都重要。当然，忙碌的生活中每顿都在享受或按照孩子的步调进餐可能会有些困难。即使是每周一次，在零食时间一起坐下来悠闲地享受一次，也将为孩子未来的饮食生活增添丰富的元素。

■执笔者介绍

今泉真樹（いまいずみ まき）

出生于东京。Atelier Piu 儿童艺术教室创始人。毕业于桑沢设计研究所，随后以优异成绩毕业于英国罗斯布拉福德大学。曾参与国内外知名品牌以及宝冢音乐剧团的珠宝设计等工作。2012 年创办了 Atelier Piu 儿童艺术教室，专注于引导儿童自由的想象力和思考力，提供绘画、手工艺和户外艺术活动的指导。同时，担任新宿区儿童未来基金赞助活动的【艺术微克】艺术讲师。

在艺术教育方面，曾为 MyNavi 等机构和まなび☆ラボ等写作。面向幼儿园和幼儿园教师，还举办了艺术教育研讨会。持有托儿所绘画指导专家执照。

おおすか さとみ

取得管理营养师资格，并在医院工作。通过在医院的工作经验，成为 Web 作家，撰写有关通过“食物”传达健康重要性的文章。还提供 SEO 吸引流量的媒体稿件撰写帮助。作为两个孩子的母亲，对儿童的食育也充满兴趣。除了病理营养学，目前也在日常工作中进行特定健康指导，以预防生活习惯病。

■协助园

封面：学校法人山野学园瑞光幼儿园/瑞光第二幼儿园（大阪府大阪市）

■「健康教育」 概要

季刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156（代）

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>