

ICS 03.180

CCS A 18

团 体 标 准

T/SZS 4063—2023

食育课程实施规范

Implementation specification for food education curriculum

2023 - 02 - 09 发布

2023 - 02 - 10 实施

深圳市深圳标准促进会

发布

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 基本原则	1
5 教育内容	1
6 实施途径	1
附录 A（规范性） 阶段一（幼儿园阶段）食育内容基本要求	3
附录 B（规范性） 阶段二（小学 1-3 年级）食育内容基本要求	4
附录 C（规范性） 阶段三（小学 4-6 年级）食育内容基本要求	5
附录 D（规范性） 阶段四（初中阶段）食育内容基本要求	6
附录 E（规范性） 阶段五（高中阶段）食育内容基本要求	7

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020 《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由深圳市深圳标准促进会提出并归口。

本文件起草单位：深圳市标准技术研究院、深圳市营养学会、深圳市疾病预防控制中心。

本文件主要起草人：邓芳、徐健、洪伟、于甜、薛晴、苗丁月、袁源、刘夏阳、周颢隽。

食育课程实施规范

1 范围

本文件规定了食育课程实施的基本原则、教育内容、实施途径。
本文件适用于指导深圳市幼儿园、中小学校(包括九年义务教育、高中阶段)开展食育课程。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中,注日期的引用文件,仅该日期对应的版本适用于本文件;不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

T/SZS 4066 食育学习评价指南

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

食育 food education

以普及食品及相关知识、培养良好饮食习惯、促进身心健康和实现全面发展为目的进行的活动。

注:通常包括食品安全教育、营养教育、健康习惯教育、烹饪教育、农事教育、环保教育等。

4 基本原则

尊重不同学校和学生之间的差异,各学校可根据实际情况,合理选择相关阶段的食育内容,有效运用教学方法,使学生获得基本的食育教育。

5 教育内容

5.1 食育课程内容涵盖食物与营养、健康习惯、食品安全、饮食文化与实践四个领域。

5.2 根据幼儿园、小学、初中、高中各学段知识需求,食育课程由低到高共分为五个等级:

- 阶段一(幼儿园阶段);
- 阶段二(小学1~3年级);
- 阶段三(小学4~6年级);
- 阶段四(初中阶段);
- 阶段五(高中阶段)。

5.3 将食育课程内容的四个领域合理分配到各阶段中,五个不同的阶段互相衔接,完成食育目标。各阶段食育内容基本要求如下:

- a) 阶段一(幼儿园阶段)应符合附录A的要求;
- b) 阶段二(小学1~3年级)应符合附录B的要求;
- c) 阶段三(小学4~6年级)应符合附录C的要求;
- d) 阶段四(初中阶段)应符合附录D的要求;
- e) 阶段五(高中阶段)应符合附录E的要求。

6 实施途径

- 6.1 食育课程包括课堂教学活动与非课堂教学活动，形式包括但不限于教师讲授、小组讨论、案例分析、演示与练习、角色扮演、趣味实验、农事体验。
- 6.2 每学期宜安排不少于 5 课时食育课程。
- 6.3 学校宜联合专业资源，如工厂、农田、科普教育基地等，开展各类体验式食育课程。
- 6.4 学校宜联合家长，定期向家长传授食育知识，共同促进学生健康饮食习惯养成。
- 6.5 定期对食育课程实施进行评价，评价方式参照 T/SZS 4066 的规定执行。

附录 A
(规范性)
阶段一（幼儿园阶段）食育内容基本要求

A.1 目标

目标包括但不限于以下内容：

- 知道基本的食物分类概念；
- 养成良好的饮食和卫生习惯；
- 认识简单的食品安全问题；
- 掌握简单的餐桌技能，树立珍惜食物的意识。

A.2 基本内容

A.2.1 食物与营养

- A.2.1.1 食物分类，各类食物对生长发育的作用。
- A.2.1.2 区分健康零食和不健康零食。
- A.2.1.3 了解中国学龄前儿童膳食宝塔。

A.2.2 健康习惯

- A.2.2.1 良好的饮食习惯（不偏食不挑食，喜欢吃瓜果蔬菜等新鲜食品，喝白开水，少喝饮料；认真进食，细嚼慢咽）。
- A.2.2.2 良好的个人卫生习惯（洗手、刷牙）。
- A.2.2.3 常见的户外活动。
- A.2.2.4 分餐。

A.2.3 食品安全

- A.2.3.1 食品中的细菌、病毒、真菌等微生物及其健康风险。
- A.2.3.2 常见的高风险食物（如腐败变质的、野生的、未煮熟的食物）和如何识别食物腐败。
- A.2.3.3 常见的食物过敏原。

A.2.4 饮食文化与实践

- A.2.4.1 用筷方法，简单的餐桌技能（如餐前摆放餐具、餐后收拾餐具）和礼仪。
- A.2.4.2 了解中国传统节日节气及饮食习俗。
- A.2.4.3 知道珍惜食物、垃圾分类。
- A.2.4.4 农事体验（如发豆芽）。

附录 B
(规范性)

阶段二（小学 1-3 年级）食育内容基本要求

B.1 目标

目标包括但不限于以下内容：

- 了解各类食物的营养特点，掌握人体所需营养素的知识；
- 了解中国居民平衡膳食宝塔；
- 养成良好的饮食习惯和卫生习惯；
- 了解食品中的各类风险；
- 了解中国传统及本地饮食文化。

B.2 基本内容

B.2.1 食物与营养

- B.2.1.1 各类食物的营养特点和人体所需的主要营养素。
- B.2.1.2 正餐与零食，中国儿童青少年零食指南。
- B.2.1.3 中国居民平衡膳食宝塔及基本应用。

B.2.2 健康习惯

- B.2.2.1 健康的饮食行为（如均衡饮食，食物多样，三餐规律，吃好早餐，合理零食，不喝或少喝含糖饮料）。
- B.2.2.2 食品卫生常识（如不吃不洁、腐败变质食物，生吃蔬菜水果要洗净，购买食品注意查看保质期）。
- B.2.2.3 分餐、使用公筷公勺。
- B.2.2.4 不良饮食行为（如偏食挑食、暴饮暴食）及对健康的影响。

B.2.3 食品安全

- B.2.3.1 食品中常见的各类风险（如微生物、天然毒素、农兽药残留）。
- B.2.3.2 常见的食物中毒问题。

B.2.4 饮食文化与实践

- B.2.4.1 用筷礼仪和餐桌礼仪。
- B.2.4.2 垃圾分类的方法，减少使用一次性餐具。
- B.2.4.3 中国传统节日节气及饮食习俗。
- B.2.4.4 参与农事体验（如 1-2 种常见水培、土培植物种植）。

附 录 C
(规范性)
阶段三 (小学 4-6 年级) 食育内容基本要求

C.1 目标

目标包括但不限于以下内容：

- 掌握人体所需营养素知识，熟悉中国居民平衡膳食宝塔，基本实现合理膳食；
- 养成良好的饮食习惯和卫生习惯；
- 熟悉降低食品中各类风险的方法；
- 掌握帮厨和食物制作的方法，了解中国传统及本地饮食文化。

C.2 基本内容

C.2.1 食物与营养

C.2.1.1 人体所需的主要营养素。

C.2.1.2 中国居民平衡膳食宝塔，合理膳食方法。

C.2.2 健康习惯

C.2.2.1 清淡饮食习惯。

C.2.2.2 不浪费食物。

C.2.2.3 食品营养标签。

C.2.2.4 吃动平衡和保持健康体重。

C.2.2.5 营养不良、超重肥胖的基本知识和预防方法。

C.2.2.6 不吸烟，不饮酒，拒绝毒品。

C.2.3 食品安全

C.2.3.1 食品安全五要点（精明选择、保持清洁、生熟分开、煮熟食物、安全温度）的核心内涵。

C.2.3.2 降低食品安全风险的方法（包含不吃野味）。

C.2.3.3 食品添加剂基本知识。

C.2.4 饮食文化与实践

C.2.4.1 帮厨方法（如摘菜、洗菜、淘米、清理餐桌、洗碗等）。

C.2.4.2 简单的食物制作技能（如凉菜、西红柿炒鸡蛋、炖汤等家常菜制作）。

C.2.4.3 深圳本地饮食特点和粤菜文化。

C.2.4.4 参与农事体验（如 1~2 种常见果蔬种植）。

附录 D
(规范性)
阶段四（初中阶段）食育内容基本要求

D.1 目标

目标包括但不限于以下内容：

- 了解常见的加工食品，掌握膳食与健康的关系；
- 掌握食品标签的知识，了解常见营养相关疾病的防控方法；
- 系统性掌握食品中的各大风险类别和预防方法；
- 了解全国各地的饮食文化。

D.2 基本内容

D.2.1 食物与营养

- D.2.1.1 膳食与健康、疾病防控的关系（可结合青春期的特点以及成年人常见慢性病防控的需求）。
- D.2.1.2 常见的加工食品和食品的生产过程。

D.2.2 健康习惯

- D.2.2.1 阅读食品标签的方法。
- D.2.2.2 充足的身体活动对促进健康的作用。
- D.2.2.3 烟草和酒精的危害和拒绝技巧，毒品的危害和拒绝技巧。
- D.2.2.4 不科学饮食对减肥或增重的危害。
- D.2.2.5 常见营养相关疾病的防控方法。
- D.2.2.6 保健食品及保健食品的作用。

D.2.3 食品安全

- D.2.3.1 食物中的几大风险类别和预防食源性疾病（包含食物中毒）的方法。
- D.2.3.2 食物中的致癌物、食品添加剂、非法添加基本知识。

D.2.4 饮食文化与实践

全国代表性地域饮食文化特点以及八大菜系特点。

附 录 E
(规范性)
阶段五（高中阶段）食育内容基本要求

E.1 目标

目标包括但不限于以下内容：

- 掌握中国居民膳食指南，了解健康的膳食模式；
- 了解饮食习惯和慢性病的关系；
- 了解我国的食品安全管理制度；
- 了解世界饮食文化。

E.2 基本内容

E.2.1 食物与营养

E.2.1.1 中国居民膳食指南核心推荐。

E.2.1.2 健康的膳食模式。

E.2.1.3 农业的发展、食品加工工艺、气候变化对食品的影响、新型食品原料、未来食品。

E.2.2 健康习惯

不良饮食习惯、生活方式与慢性病（如心脏病、肥胖、癌症、糖尿病、高血压和骨质疏松症）发生的关系。

E.2.3 食品安全

E.2.3.1 食物中毒后的应急处理。

E.2.3.2 我国的食品安全管理制度（如政策、法规、标准）。

E.2.4 饮食文化与实践

E.2.4.1 中国饮食特点。

E.2.4.2 世界代表性国家或地域饮食文化特点。