

# 给妈妈的第一本食育书



[给妈妈的第一本食育书 下载链接1](#)

著者:陈小龙 卢丹娜

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-8

装帧:

isbn:978711632627

这是一本写给妈妈们的食育手册。在速食时代，作者倡导妈妈们回归厨房和餐桌，和爱人、孩子一起做饭、吃饭，重建家庭共餐的氛围。书中还介绍了在家庭中可以和孩子一

起玩的食育游戏，推荐了一些适合亲子共读的食育绘本，引导妈妈们以食物为媒介，在充满温情的亲子互动中，使孩子成长为可以照顾好自己、内心充满力量的人。

作者介绍：

陈小龙，食育推广人，2015年开始研究、实践与推广食育，在这个过程中结合在地文化，设计了很多适合本土的食育项目与课程体系，与卢丹娜一起开创了食育公众号——开动食验室，致力于传递食育理念与方法，倡导更多父母开始自己的家庭食育，并通过食育支持孩子们的成长。

卢丹娜，食育推广人，曾担任学校食育老师并创办食育餐厅，以推动更多儿童与父母接触食育理念。坚持以食育的理念管理自己的生活，希望在真实的饮食生活中传递食育对家庭养育的启迪。

目录: 前言 为什么食物将会是家庭教育的核心？

第一章 家庭是最好的食育课堂

真正的食育从厨房和餐桌开始 /003

培养孩子的择食力是食育的目标之一 /015

会做饭的孩子更懂得感恩 /026

吃饭也要有仪式感：从内心感谢面前的食物 /033

晒任何美食都不如踏踏实实地陪孩子吃顿饭 /041

第二章 为什么要做食育？

在生活中了解社会 /055

在家庭生活中感受自然 /059

孩子从食育中学习 /064

口腹之欲的本质是短期欲望的满足 /068

儿童的权利如何通过食育建立？ /072

家庭文化的延续和自我价值观的建立 /076

食育让基于真实的学习变为可能 /079

食育把社区的妈妈们聚在一起 /082

站在教育公平的角度设想食育 /086

第三章 环球食育对家庭的启示

为什么都在倡导食育？ /091

基于生活的食育，包罗万象的食育 /096

外国的食育，本土的食育 /100

什么是食育，什么不是食育 /110

生活中开启自己的食育之旅 /116

第四章 和孩子一起做饭就是最好的食育游戏

采购乐趣多——菜市场就是孩子的游乐场 /128

看一看，捏一捏，闻一闻，五感全启动 /139

厨房并不危险，让孩子走进厨房吧 /149

厨房打怪：带孩子安全下厨指南 /162

厨房叛逆期，就让孩子撒欢儿吧 /179

全宇宙都爱甜品，那就把厨房变成宇宙中心 /186

一起读食育绘本和图书，和食物做朋友 /192

· · · · · (收起)

[给妈妈的第一本食育书 下载链接1](#)

## 标签

食育

教育

烹饪

家庭

## 评论

跟小龙认识，看书过程总幻想他眯着眼睛，笑脸盈盈讲故事，有种窥探他生活的喜悦，如可以确定他很喜欢反问呀。

刚开始接触食育，带有一丝反抗，这年头，什么都要被教育，现是很喜欢我接触食育第一人——小龙写的，食育本身的目的并不是为了教育，而是为了生活。

这本书也是这样，有小龙的生活故事，也有被书内容勾忆起的生活。

翻看这本书，原意是春节给娃们做好吃，被“食育”后，先带熊娃到市场扫荡吧，也“强迫”自己逛市场哈哈哈哈

---

开动食验室自己出的书，希望能呈现出食育最本真的面目。送给所有妈妈，也送给所有想好好生活的人。自己给自己打五分，哈哈。

---

最直接的影响就是控制了我加班和点外卖的次数~我觉得我女儿要是会说话，会很感谢作者的~

---

很喜欢开始的章节，让我也进入了成长历程里关于食物的记忆。很多家长在提“高质量的陪伴”，其实很简单，从重建我们的厨房、餐桌开始，每个家长都能做到。推荐给关注家庭陪伴的家长们~

---

[给妈妈的第一本食育书 下载链接1](#)

## 书评

我差不多算是这本书的第一批读者，之前有和小龙在一个线上课的群里，但也一直不熟。只是去年九月份出国前看他在群里推这本书，就买着带走了。我在伦敦的地铁上翻着它，不难读，东西写的也不深。当时印象比较深的句子是，有什么比一起做顿饭更能拉近朋友之间距离的呢？那些通过...

---

很开心看到小龙老师的第一本书出版了。《给妈妈的第一本食育书》其实更像一本食育的科普书。作为对食育也有所了解的行内人，很多观点我都非常认同，也感觉小龙老师写出了很多我想说的话。有朋友说，看这本书，就感觉小龙老师在耳边和我们聊天一样，哈哈哈，很贴切。食育即使生...

---

我是个从小在农村长大的孩子，小时候爷爷奶奶去地里摘菜，我就喜欢跟着去，然后问他们都是些什么，生长期要多久。爷爷奶奶没怎么读过书，但是对这些却很了解，他们知道什么时候菜最嫩、最鲜，知道怎样的地虫子不会入侵，怎样的泥土该种怎样的菜，比如：刚刚开垦的地长出来的花...

---

我还不是妈妈，为什么我会买这本书？我觉得这是一本适合所有人看的食育书。刚拿到手，会感觉这本书很薄，后来和作者聊到，他说希望这个是可以是妈妈随手拿起来可以翻阅的书，可以出现在枕边，可以在饭桌旁。即使是简单翻阅，也能够获取一些启发。书里从不同面向让我们这种小...

---

[给妈妈的第一本食育书 下载链接1](#)