

常州市教育局文件

常教德〔2020〕23号

关于进一步加强全市青少年食育工作的意见

各辖市（区）教育局、经开区社会事业局，局属各学校，有关民办学校：

食育是促进青少年健康成长的重要内容，是落实立德树人根本任务，提升学生发展核心素养，推动形成厉行节约反对浪费文明风尚的重要举措。为深入贯彻习近平总书记关于“厉行勤俭节约、反对铺张浪费”的重要指示精神，现结合我市幼儿园、中小学和职业学校（以下简称“学校”）实际，就进一步加强青少年食育工作提出如下意见。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党

的教育方针，把食育融入青少年文化知识教育、思想道德教育和社会实践教育，推动中华民族勤俭节约优秀传统文化的传承和现代社会科学文明价值观培养。

二、总体目标

推动实施10个食育主题活动，指导研发100门食育精品课程，协调建立100个食育基地，遴选表彰1000名优秀食育工作者，遴选表彰10000名食育优秀学生。至2025年，全市学校基本建立形式多样、课程完善、资源丰富、机制健全的食育体系，普遍形成重视食育、均衡膳食、尊重劳动、珍惜粮食、崇尚节约的浓厚氛围。

三、重点工作

（一）积极开展食育主题活动

各地各校要立足实际，围绕食育的十个方面，考虑学段特点，创造性地开展食育主题活动。主题活动的方式包括传统授课、劳动实践、专题讨论、社团活动、实验探究、展示交流、角色扮演、餐前故事、亲子互动等。主题活动要拓展食育内涵，让食育不仅成为一种饮食健康教育，成为实现“五育”目标的基础工程，更成为促进学生学习食育知识、锻炼劳动技能、学会品味生活、培养独立品格的素养教育，做到以食育德、以食启智、以食健体、以食立美、以食促劳。

1. 食育与品格。在食育中加强节约教育，涵养学生爱谷惜粮、勤俭节约、爱护自然的道德品质。通过主题班会、演讲比赛、发

放倡议书等形式加强爱惜粮食的宣传教育，不挑食不偏食，培养学生正确的食物观。倡导“光盘”行动，让学生知道粮食来之不易，杜绝浪费，引导学生养成节约粮食习惯。

2. 食育与知识。在食育中传递科学知识，帮助学生掌握食物、食品的基本常识，能认识食物、初步知晓食物的特点及营养，能辨识不安全、不健康食物。理解“平衡膳食宝塔”，熟悉食物的基本加工方法。普及食品安全相关法律法规，提高学生食品安全意识。

3. 食育与健康。在食育中帮助学生树立健康意识，培养学生良好饮食习惯，提升学生健康素养。鼓励学生积极参与食物的加工制作过程，了解食物的来源，食物的营养，普及营养健康知识，养成良好饮食习惯，理解食医合一的意义，学会均衡营养、合理膳食。

4. 食育与环保。在食育中加强环境保护教育，开展大气、土地、水、粮食等资源的基本国情教育，结合厨余垃圾处理推动实行垃圾分类行动。倡导绿色消费，引导学生树立尊重自然、顺应自然、保护自然的发展理念，树立可持续生存与发展意识，养成尊崇绿色生活、低碳环保的生活习惯，形成健康文明的生活方式。

5. 食育与劳动。在食育中形成劳动光荣、劳动伟大的正确观念，形成良好的劳动习惯和积极的劳动态度。根据学生年龄特征，鼓励学生积极参与食物的种植（养殖）、运输、采购、烹饪环节，在学校和家庭的食育环节中创设类似摘菜、淘米、打饭、洗碗、

食物分配、整理餐桌等实践岗位，让学生直接参与劳动过程，增强劳动感受，体会劳动艰辛，尊重劳动成果，分享劳动喜悦，掌握劳动技能。

6. 食育与感恩。在食育中建立对食物的感恩意识，激发未来公民的社会责任感。引导学生参与食物的栽培，观察记录食物的成长过程，培育学生对自然和生命的珍惜和热爱。鼓励学生参与食物加工与烹饪，学会对劳动的尊重与感恩，对环境对他人少一分挑剔，多一分欣赏。在感恩中建立责任意识，在回报中立志图强。

7. 食育与礼仪。在食育中积极渗透文明礼仪教育。普及中华文明传统中的“食礼”，了解餐饮中基本仪态、餐具使用、菜品食用等方面的自律和敬人行为。在家庭日常就餐、公共场所用餐、社会交往聚餐等方面讲究文明礼仪，做到讲究卫生、爱惜粮食、节俭用餐、食相文雅。

8. 食育与文化。在食育中渗透中华民族优秀传统文化饮食文化。了解中华饮食精髓和中华传统饮食观念，结合“二十四节气”，推广与传承地方特色饮食文化和民风民俗，加深学生对家乡的感情。发挥食育的文化功能，增强学生对民族文化、国家文化的认同感，增强文化自信。

9. 食育与艺术。在食育中培养学生的艺术想象力。通过观察植物的生长变化、了解植物的生活习性，在“食育”养护的基础上，逐步过渡到“食育”艺术创作。通过餐厅环境布置，餐具摆放，

各种食材食物的艺术造型,视觉效果,进餐时的优美音乐,餐巾纸的叠放艺术,选餐时的营养搭配,充满乐趣的食育课堂等等,培育学生丰富的艺术联想和审美鉴赏能力。

10. 食育与创新。在食育中培养学生的创新能力。鼓励学生参与食物种植、菜肴制作等食育活动,引导学生对农作物、对食物进行创新创作,开展与食物相关的创新研究,提高学生食物感知能力,动手操作能力、劳动实践能力,创新能力。

(二) 科学构建食育课程体系

1. 科学规划食育课程目标。学校根据相应学段学生年龄特点和学校实际情况,科学规划食育课程目标。课程目标包括:认识食物,培养良好的饮食习惯,学会观察记录农作物生长过程、懂得敬畏生命、感恩自然、恭谨谦让、勤俭节约;学习食物采购、采摘、清洗等基本技能,了解日常食品的基本营养、学会搭配健康的食谱,学习就餐礼仪和简单的烹饪技巧;掌握食物的基本制作方法,能在教师带领下开展饮食文化调研等研究性学习活动;发挥地区资源优势,传承中国美食文化,培养实践能力和创新能力。

2. 积极开发开设各具特色的食育校本课程。学校要把食育课程体系纳入中小学日常教学中,围绕食育目标开展校本课程设计,以项目式学习为基本形式,创设多种载体,开设综合性校本食育课程,如种植、烹饪、烘焙、茶艺、饮食礼仪、健康营养等。让学生自主选课,接触并逐渐了解食育内容,帮助学生对饮食形成正确的认识,提升食品安全风险感知能力,养成良好的饮食行为

习惯。

3. 在各学科教学中有机融入食育。食育课程体系建构要注重食育内容本身与学生经验结构的整合,充分挖掘食育的潜在价值,将学生的兴趣、需要与食物相关的知识和经验结合起来。结合儿童生长发育的不同阶段和学校各年级课程的规划,根据学生的年龄和季节特点,对学生开展食物生长环境、外形特征、营养价值等食育活动,推进食育与科学、健康、语文、生物、地理、艺术、道德与法治等课程的有机融合。

(三) 大力建设食育实践基地

1. 有效利用校内食育资源。要充分发挥食堂的食育功能,把食堂、餐厅等作为开展食育的主阵地。要尝试在校内开辟专门区域种植花草树木或农作物,探索开展无土栽培,让班级、学生认领绿植或“责任田”。倡导有条件的学校适当开展养殖。孩子们可通过自己动手、团队合作、亲子活动等多种形式来认知食物、辨别食物、制作食物、爱上食物,并爱上生活。

2. 统筹建设一批校外食育基地。统筹全市各类社会优质资源,制定食育基地准入、评价和退出机制,分步分级分类建设食育基地,构建食育大课堂。推动各地将食育基地建设纳入当地教育发展总体规划,力争做到每个辖市区至少有一个规模适度、运行规范、品质高端、学生欢迎的食育基地。

3. 积极发挥企业食育功能。将考察探究、品尝制作、职业体验、中华优秀传统文化传承等作为食育的重要方式。相关企业要主动

承担食育育人的时代责任，企业应成为中小学食育“活课堂”，通过“零距离”接触企业食品生产、加工过程，参观企业食品安全科普教育展览等活动形式，强化中小学生对食品营养和安全的认知。

4. 强化各类食育基地综合管理。学校要在确保安全的前提下，为学生创设各类食育实践岗位，绘制食育实践岗位图谱，建立学校食育推进机制。要构建相关学科教学与食育活动相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的食育模式。食育基地要加强组织管理，合理安排，保障学生参与的数量和质量。食育基地要通过各类培训提升相关教师指导能力，加强学生和教师的事前培训和事后考核。

（四）协同推进食育家校合作

1. 提高家长的食育认知。家庭的食物选择、饮食习惯、饮食文化对于中小學生具有潜移默化的影响。学校要探索家校合作的新教育模式，通过多种途径，增强家长的科学饮食观念，形成育人合力。可以通过邀请资深营养师面向老师、家长开设健康饮食教育讲座、家长沙龙等，向家长发放学生的午餐食谱，让家长更清晰地了解各种食物的营养成分，做好早餐和晚餐，保证学生的健康成长。针对不同年龄特点的学生，就家长感兴趣的育儿话题和健康饮食结构进行有针对性的指导，帮助其掌握正确的食育技巧和方法。

2. 引导家长参与食育活动。通过网络教研、网络授课、网络

作业、网络培训等打造家校联系平台，增进与家长的交流沟通。向家长推送学校食育课程安排和开展情况，引导家长主动参与学校的食育活动，上传亲子食育作品和故事，如“设计一份菜单”，体验“小小厨师”角色等亲子活动，小手牵大手，让家长和学生互动活动中共同习得食育知识。

3. 合理安排家庭食育劳动。引导家长在做好安全教育并采取必要安全防护措施的前提下，根据年龄阶段等实际情况，让学生参与进行力所能及的家庭食育劳动，如采购食材、摘菜、淘米、烹饪、食物分配、餐具摆放、餐后整理等，培养学生的责任感和动手能力。

4. 倡导健康融洽的家庭饮食氛围。提倡家庭成员共同参与食物制作过程、共同进餐，进餐时尽量不谈学习、不谈工作、不使用电子设备，增进亲子交流沟通，营造温馨和谐的家庭饮食氛围。家长应树立正确的饮食习惯，多阅读有关健康饮食的书籍，鼓励孩子均衡饮食，不挑食不偏食。家长应以身作则，落实“光盘”行动，适量点餐、不铺张浪费，从小引导学生形成珍惜粮食、勤俭节约的良好品德。

四、支持保障

（一）加强组织领导

辖市区教育行政部门要高度重视食育工作，通过创新制度机制，落实部门职责，制定专门方案，加强对学校食育工作的领导，确保食育工作有序推进。学校要将食育工作纳入总体规划和工作

计划，重点落实校长陪餐等制度，着力提升学生用餐品质，提升食育综合效能。

（二）加强安全监管

辖市区教育行政部门要认真落实食品安全监管职责，健全完善学校食品安全检查制度，在督促学校自查的基础上，加强日常检查和抽查，推动学校食品安全检查工作形成常态化、制度化和专业化的工作机制。要以推动“阳光食堂”创建为契机，进一步提高学校食品安全管理水平。学校应切实履行校园食品安全管理的主体责任，健全完善食品安全管理制度，确保关键岗位、关键环节的责任清晰明确、落实到人。

（三）加强师资融合

学校设有专人负责食育工作。倡导“人人都是食育工作者”的理念，动员教职工全员参与食育工作。采取多种形式，不断加强全体教职工对食育工作的认识与理解，提高其综合食育能力，保证食育教师队伍的稳定与发展。要适时开展市、区两级学校食育专题培训，普及食育基本理念和营养健康知识，整体提升教师食育指导能力。

（四）加强营养指导

要按照《江苏省国民营养计划实施方案(2018-2030)》，推动配备专(兼)职营养健康管理人員，制定安全营养菜单，不断提高配餐科学性。要考虑青少年生长发育特点、季节等因素，提供适宜的食材并不断改善营养午餐配制和加工制作工艺，提升供餐品

质，提高学生的满意度。

（五）加强经费支持

各级教育行政部门要加大对食育工作的投入，加大教师食育培训投入，加大学生活动投入，采取多种形式、多种渠道筹措食育工作经费，探索建立政府、学校、社会共同承担的多元化经费筹措机制。鼓励通过社会捐赠、公益性活动等形式支持开展校外食育活动。食育工作要坚持公益性原则，不得开展以营利为目的的经营性创收，对贫困家庭学生减免费用。

附件：常州市中小学食育工作重点任务清单



（此件公开发布）

常州市教育局办公室

2020年9月3日印发

附件

常州市中小学食育工作重点任务清单

项目	重点任务	具体要求
机制保障	机构建设	成立学校食育工作领导小组，明确学校食育工作机构、校级分管领导以及具体负责部门，成员职责分工明确。
	规划制定	制定学校食育工作分阶段实施方案，将食育工作纳入学校总体发展规划和学校年度工作计划。
	制度建设	制定学校食育工作管理制度，定期开展工作例会和学习交流活动。
		落实食品安全监管职责、落实校长陪餐制度，制定安全营养菜单，提升供餐品质，提高学生的满意度。 将食育纳入学校综合质量评价体系，建立系统有效的“建设-自评-考核-整改”的学校食育工作监督评估机制。
组织实施	积极开展食育主题活动	充分考虑学段特点，采取多种形式，创造性地开展食育主题活动，每学期举行 1-2 次。
		在食育中加强节约教育，倡导“光盘”行动，培养学生正确的食育观，涵养学生珍惜粮食、勤俭节约、爱护自然的道德品质。
		在食育中传递科学知识，帮助学生掌握食物、食品的基本常识。普及食品安全相关法律法规，提高学生食品安全意识。
		在食育中帮助学生树立健康意识，培养学生良好的饮食习惯，学会均衡营养、合理膳食。
		在食育中加强环境保护教育，以“餐后的垃圾分类与集中处理”为主题，开展知识类、创意类活动，养成学生的环保意识。
		在食育中促进劳动教育，让学生直接参与劳动过程，增强劳动感受，形成良好的劳动习惯和积极的劳动态度。
		在食育中建立对食物的感恩意识，学会对劳动的尊重与感恩，激发未来公民的社会责任感。
		在食育中积极渗透文明礼仪教育，普及中华文明传统中的“食礼”，了解就餐的基本礼仪。
		在食育中渗透中华民族传统饮食文化，了解中华饮食精髓和中华传统饮食观念。 选择常州本地学生熟悉的传统特色小吃以及节日饮食习俗，开展主题探究活动，挖掘食物的美趣，展示独特的民俗传统，使学生了解并喜欢本地的饮食文化。

组 织 实 施		在食育中培养学生丰富的艺术联想和审美鉴赏能力。
		在食育中培养学生的创新能力，提高学生食物感知能力，动手操作能力、劳动实践能力。
		发展与食育教育有关的兴趣小组、社团，广泛开展以食育为主题的班团队会、社团活动、实验探究、展示交流等活动。
	科学构建食育课程体系	根据年龄特征，结合区域与学校资源，科学规划不同学段食育课程目标。
		学校有食育课程计划和课时安排，每学期教学活动不少于10次。
		将食育渗透到学校各类教育教学活动中，推进食育与科学、健康、语文、阅读、生物、地理、艺术、道德与法治等课程的有机融合。
		食育内容和方法适当，注重对学生的食育情感、态度、价值观等方面的引导和培养。
		至少开设2门以上综合性校本食育课程，如种植、烹饪、烘焙、茶艺、饮食礼仪、健康营养等。
	大力推进食育基地建设	通过餐厅文化墙、餐桌手抄报等路径宣讲食品安全、食材来源、营养、传统典故等内容，充分发挥食堂、餐厅的食育功能。
		创设校内食育实践岗位，通过“学生自主管理岗位”等形式，安排学生参与一定的食物分配、餐具整理等工作。
		鼓励在校内开辟种植、养殖专门区域，开展农业体验学习，为学生提供零距离接触了解食物的机会，加深学生对食物的认识。
		加大与校外食育基地共商共建，推动校企合作，整合优质资源，探索开展符合实际、新颖活泼的食育推进形式。
		每学年安排学生参与体验企业食品生产、加工过程等科普教育展览活动。
	推动家校协同开展食育	建立与家庭、社区的联系，每学期面向家长至少开设1次健康饮食教育讲座或家长沙龙等。
		每周向家长公布学生午餐食谱，定期向家长推送学校食育课程安排和开展情况。
		开展食育亲子活动，引导家长主动参与食育活动。
		引导学生在家庭中参与力所能及的食育劳动，如采购食材、摘菜、淘米、烹饪、食物分配、餐具摆放、餐后整理等。
		提倡家庭成员共同进餐，营造健康融洽的家庭饮食氛围。

氛围营造	宣传工作	校园内在板报、橱窗、宣传栏、电子显示屏等场所进行“倡导勤俭节约、反对铺张浪费”的主题宣传活动，并定期开展相关活动。
		开展“光盘行动”，学校食堂张贴“爱惜粮食、反对浪费”等标语，引导学生不剩饭不剩菜，厉行节俭、合理点餐、适度消费。
		每学期在校级、市区级网络平台或刊物发表学校特色食育活动不少于2次。
	大型活动	每学期举行1-2个较大型食育活动，确保师生广泛参与，并产生一定影响。
队伍建设	教师参与	学校设有专人负责食育工作，采取多种形式，不断加强全体教职员对食育工作的认识、理解，动员教职工全员参与。
	研讨活动	定期开展食育工作研讨活动，并有记载和小结。
	培训提高	支持、鼓励教师参与食育专题培训，全面提高教师的食育能力与水平。
	课题研究	食育教师开展青少年食育实践研究活动。
		积极倡导学校开展校级以上食育课题研究并取得一定的研究成果。
	选树典型	学校定期开展食育优秀学生、优秀食育工作者评选活动。
经费与设施	经费投入	学校有开展食育工作的专项经费，采取多种形式、多种渠道筹措食育工作经费。
	场所建设	鼓励学校食堂给学生配备单独的“厨房教室”，让学生在厨房教室中自己动手实践，获取食育知识，体验食育的重要性。
特色创新	活动创新	充分利用各种资源，创新食育内容和形式，开展具有较强实践性和实效性的食育活动。
	社会反响	食育试点学校要发挥示范引领作用，先行先验，学校食育工作产生积极的社会影响。