“美好‘食’光”之总结

所谓“食育”即是通过健全的饮食生活达到健康的目的，通过饮食相关过程的全面素质教育，促进儿童营养健康及德、智、美、劳全面发展。为加强学生养成良好的饮食习惯本学期我们结合本班学生年龄特点开展了一系列的关于饮食文化的教育活动，现总结如下：

一、食育文化之环境创设

环境创设不仅仅只是用于班级美化和欣赏，更重要的是创设环境是否带给孩子们教育功能，是否带给他们食育文化的作用。如果我们将食育蕴含在孩子天真烂漫的环境体验活动之中，其效果自然事半功倍。我让孩子们发豆芽、种大蒜、种青菜等，让他们通过随时的观察、浇水、除草、施肥等亲身体验活动，感知了解平时吃的蔬菜来自于哪里，知道健康绿色食品的生长过程。然后在蔬菜成熟后，体验丰收的喜悦及采摘的乐趣，孩子们再把采摘的菜亲自烧出来品尝，他们的心里别提有多开心了！

另外为了节省空间，进一步探索大自然生物带给我们的神奇奥秘！我还在教室走廊、墙角搞一些盆载吊挂植物，让他们观察、记录，从这个过程中感知植物生长的规律。

二、食育文化之就餐礼仪

食堂是我们大家用餐的地方，我们要想有一个温馨舒适干净的用餐环境，那么我们就应该注意餐桌卫生、餐桌礼仪、自觉整理残羹剩饭，让自己以及他人吃的安心、放心、舒心。

（一）就餐卫生，从我做起

俗话说：“病从口入”，因此为了健康应该很好地讲究手的卫生。饭前洗手是阻断细菌入口的关键，养成饭前洗手的良好习惯，是防病强身的一件大事。我们利用主题教育活动教会学生七步洗手法。我还教育学生要保持食堂卫生，不随地吐痰、乱扔杂物，不将零食带到食堂里吃，不将饭菜掉在桌上或是泼洒到地上，不随意倒剩饭剩菜。

（二）文明就餐，从我做起

教育学生就餐时保持安静，文明就餐，不得大声喧哗、打闹或敲打碗筷，不得随意奔跑走动，注意安全，防止相互碰撞或烫伤。教育学生就餐时既要细嚼慢咽，又要专心，不能东张西望拖延时间，也不要含饭说话，以免发生意外。

（三）光盘行动，从我做起。

老师利用PPT课件讲述生动的故事，轻松的游戏让孩子们体会节约粮食的重要性。孩子们知道了“光盘”就是吃光盘子里的东西，杜绝“舌尖上的浪费”。

三、食育文化之班级活动

班级活动对建设一个活泼健康、团结向上的集体具有非常重要的作用，班级活动能锻炼学生能力，能增长学生知识。对学生进行食育文化的教育，我觉得开展丰富多彩的活动，对学生的教育意义更大。

（1）开展“食育”手抄报比赛

通过手抄报比赛，让学生增长食育上面的知识。

（2）开展摄影比赛

学生亲自种下蔬菜，每天观察，拍下它们的变化过程。

（3）猜一猜

通过让孩子摸一摸、闻一闻蔬菜，让孩子猜猜拿到的是什么，让学生了解各种蔬菜的特点。

（4）作文比赛

通过亲自栽种蔬菜，写下观察日记，比一比谁写得精彩。

（5）观看“舌尖上的中国”

通过观看视频，感受中国的饮食文化。

有位名人曾经说过：教育的核心是怎样看待饮食。由此可见，学校更应当将这种身心和谐发展的健康教育渗透在一日生活中。就儿童身心发展特点和规律而言，食育比其他任何教育都更有潜力。通过一学期的教育，可以说学生对食育的内涵有了一些了解，我将继续努力，让学生对食育丰富的内涵有更多的了解。