**2020-2021学年度第一学期五（1）班班级文化建设总结**

礼河实验学校 王燕

食育即食物教育、饮食行为教育，是反复“吃”的实践。它强化对食物、食品的认识，使食育对象在潜移默化中建立科学的饮食模式，并逐渐形成健康饮食观和世界观，达到以食养德的目的。

近年来我国许多专家、学者也呼吁要在中小学校推进食育研究，要加强食育教育与中华饮食文化的结合。学校认为，小学生营养健康教育是学生生活的支撑，是教育的起点，只有身心健康的人才能有充沛的精力，从容不迫地安排生活、工作和学习。

当今社会，环境问题、饮食安全问题，更让食育显得尤其重要。生活节奏的加快，大多数人养成了不好的饮食习惯，孩子、大人都没有时间吃早饭，午饭、晚饭也是匆匆解决，没有良好的饮食习惯，也没有丰富、健康的营养搭配，有些是没办法，而有的是不知该怎么吃，不知道不好好吃的后果是什么。而这些都是我们开展食育可以解决的问题。本学期，我们教室开展了以“食育”为主题的班级文化建设。

一、亲身体验劳动的乐趣

组织孩子在自己的家里或者学校的农耕园里自己去播种蔬菜，自己浇水、施肥，从播下一粒种子开始，观察种子如何发芽，学着为小苗浇水、除草，看着蜜蜂如何为花朵授粉，花儿如何慢慢地变成果实。然后，他们要把收获的果实摘下来，做成美味的菜肴。

当孩子在食育课堂里学洗菜、和面，也许他洗不干净，也许他更想玩水，也许面团对他来说就像橡皮泥，但是当他参与制作的美味端上桌，他会获得成就感，他会理解食物来之不易，会懂得感恩。

每天看着植物变化生长，吃着应季的蔬菜水果，孩子自然就能理解四季交替，发现大自然的生态规律。

对孩子来说，由体验而获得的知识和经验，比书本上看到的更加具象、更容易理解和记忆，潜移默化中，孩子已经吸收了自然界的真理。

各种铺张浪费的饮食广泛存在，一些孩子没有经历栽培和烹饪的艰辛，自然也不知道珍惜粮食，通过各种实践教育，既能让孩子学到知识和技能，更能培养孩子与大自然和谐相处的意识，从小养成节约、环保的好习惯。

二、重视用餐礼仪

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。

1、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。

2、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。

3、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”。

1. 开展多种活动强化食育观念

### 在班级里，利用班会课开展了“食品安全宣传教育”主题班会、营养与健康、珍惜粮食等主题班队会。根据班会课所的，开展“食育”手抄报比赛，学生通过自己的画笔宣扬食育的理念。征文比赛写下班会课后的所思所想，再一次强化了我们要珍惜粮食，不能浪费的观念。

通过活动家长和老师能真切的感觉到我们孩子是多么喜欢自己去做食物，自己去实物认知学习东西，对于自己做成的美味的食物及学到的各种水果等的知识是多么自豪，为了让孩子体验食物的来源做法及厨师的做饭不易及让孩子自己亲身去感受对食物的认知，让孩子自己去品尝自己的食物，认识食物，判断食物，丰富了孩子的课堂，并且同时锻炼孩子的动手动脑及思维能力，增加了孩子视觉触觉等方便的感知，增强了孩子对食物种类的认识，更是增强了孩子对食物的原始印象，让孩子在快乐不知不觉中学习成长，同时也增加了孩子学习中的自信心。