**四（1）班级文化建设**

本学期，我们教室开展了以“食育”为主题的班级文化建设。随着生活水平的日益提高，日常生活中的饮食，已不是以往简单的吃饱转变成享受美食，健康美食，本课程就是通过中外饮食文化、历史的学习，以及健康有益的饮食习惯培养，提高学生对美食修养的提高。

所谓“食育”，即是指通过饮食教育及饮食相关过程进行的各方面教育，养成对食物营养的正确判断能力，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，培养健全的人格和丰富的人性，促进儿童少年的营养健康及德、智、美、劳等全面发展。在实践中，这种颇为有趣的“食育”，很易被儿童所接受，故在家庭和教育机构中得以迅速推广。

通过理论常识的学习，推动科学健康的美食氛围。通过亲手实际动手制作美味饮品、形形色色拼盘、以及制定个人健康美味食谱等基础应用上，使学生在日常生活中树立健康美食的生活习惯，并能够做到对家人和周围人群的饮食进行基本的评论。

一．食育与生活教育相结合

让“食育”进入生活课堂。当“吃得饱”不再是问题的时候，如何使孩子吃得科学、吃出健康、吃得开心、吃出品位、吃出习惯、吃出学问，就成了一个不容忽视的问题。小学教育面对的是孩子，单纯的说教是行不通的，只有通过课堂真刀实枪的实操，在体验中渗透食育的理念，才会为孩子身体健康、卫生习惯、学习兴趣奠定良好的基础。

二．食育和环境创设认知相结合

环境创设不仅仅只是用于校园美化和欣赏，更重要的是创设环境是否带给孩子们教育功能，是否带给他们食育认知的作用。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。

我们利用农作物种植季节，我们带领孩子在范蠡农耕园种一些时令的蔬菜，让他们通过随时的观察、浇灌、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。另外通过让孩子亲手栽种，观察植物的生长过程，可以使其了解一些蔬菜的生长环境、营养成份及对身体的益处。然后在蔬果成熟后，和小伙伴、老师一起采摘亲临其境的劳动，大家共同体验丰收的喜悦及采摘的乐趣。再把采摘回来的一部分蔬果经过精心加工做成各种食品，孩子们吃着嘴里是香喷喷、甜滋滋的，别提心里有多高兴啊！

三．食育与传统饮食文化相结合

我国历史悠久，饮食文化源远流长，保护和传承自己的传统饮食文化必须从幼儿阶段抓起。为了让孩子们了解我们国家的各地小吃及历史民俗文化，提高孩子们的饮食兴趣，每逢民族节日家园积极配合，利用家长大等资源，让他们走进课堂，共同实施传统食育文化的主题活动。不同的传统节日都有着诗一般的特色饮食和故事，如冬至的饺子、元宵节的汤圆、端午节的粽子、中秋节的月饼、腊八的腊八米粥等，学校就充分利用不同节日的特色饮食，在班里进行节日教育、爱国主义教育、亲情教育及饮食教育，孩子们受益匪浅。

1.孩子对色彩敏感这一天性，把食物按天然颜色分成五色，即白、黄、红绿、黑。白色是指主食米、面及杂粮，是提供热量的食物。黄色代表各种豆类和豆制品，富含植物蛋白质，其中又以豆腐、豆芽菜等最易消化吸收。红色代表畜含丰富的动物蛋白及脂肪等营养素。绿色代表各种新鲜蔬菜和水果，是提供人体所需维生素，膳食纤维和矿物质等，以深绿色的叶菜最佳。黑色代表可食的黑色动植物，如乌鸡、甲鱼、海带、黑米、黑豆、黑芝麻及各种食用菌。

在食育课上用食物的图片来教孩子们辨别食物的五色，引导他们每餐根据五色食物原则来。

2.先教孩子什么是健康的和不健康的食品，对身体有什么好处和危害，然后再让孩子们自己选择食物，用一些奖品来激励。

3.教师给孩子们上餐桌礼仪课。

餐桌上铺上漂亮的餐布，最好色彩鲜艳点，这样能增加食欲，教一些基本的餐桌礼仪，可以培养孩子专心吃饭、喜欢吃饭的习惯，这不仅是食育，同时也是一种素质教育，培养孩子选择食物的能力和了解什么食物有益于健康的能力把食育的理念植入他们的脑中。

4.提倡“体验式食育”。

即让孩子和家长或老师一起走进菜场、厨房、农田，接触最本真的食物。让孩子跟着父母亲手实践，种些小青菜、蕃茄、豆夹等植物，观察植物的生长过程，在这过程中可以介绍一些蔬菜的生长方式、营养成份及对身体的好处，然后等蔬菜成熟后，亲自采摘，有可能的话指导他们做一些建立起“孩子”与“食物”的亲近感，培养孩子对食物的感情，逐渐改正一些挑食、偏食、浪费食物等不良习惯。

5.经常开办家长营养讲座。

学生食育是否有成效，家长是一重要因素，家庭是孩子生长的第一生长环境，家长是孩子的第一位老师，家长的营养教育观念和方法与学校应保持一致，这样才能让学生食育更有成效。开设家长营养讲座，把一些基础营养知识和儿童的食育知识传播给家长。孩子是父母的希望，是国家未来的栋梁，从小养成良好的饮食习惯，打下坚实的身体素质基础，在家庭、学校和社会三方共同的作用下，在学生教学中融入食育教育。

少年强则国强！从他们身上我们看到了民族的希望，国家的未来！总之，教育的本质是帮助生命发展，生命发展最适宜的土壤是文化。文化是教育的基本内核，也是小学工作的轴心，更是育人成才的根基。一个学校的发展离不开她的特定文化，孩子的健康成长离不开园所的文化积淀。我坚信“食育”这棵植根于文化土壤的生命之树，将来一定会更加枝繁叶茂，硕果累累。