### 食育课程不仅能促进学生养成良好的膳食习惯，也是丰富学生心灵的珍贵体验。

### 3.品尝美食。无论是与家人用餐还是与小伙伴们一块儿聚餐，品味美食都应该成为孩子们十分惬意的生活体验。成人除了经常变换食谱、调整花样，偶尔也可以改变一下进餐方式和地点。如在双休日与孩子们一起在家里做馒头、做饺子、包包子；在元宵节一起搓汤圆、煮汤圆、品汤圆；在端午节一起洗竹叶、包粽子、吃粽子；在春天或秋天的季节里组织幼儿到郊外游玩，品尝各式各样口味不同的美食佳肴，还可以在进餐时播放一些背景音乐，营造愉快的用餐氛围。这样，许多有益于健康的食品，虽然口感较为平淡，如豆腐、蔬菜、粗粮等，但都可以通过愉快的回味，使人形成嗜好。因此，食育并不是枯燥的学习知识，而是满足其身心需要的愉快体验。通过品尝美食，孩子们会把食物美好的味觉与丰富的营养膳食统一起来，使愉快的饮食经验和健康的食品融为一体。

### 4.感恩食物。成人还要引导幼儿在食物面前时常怀有一份感恩的心。要让幼儿懂得：每一粒米都是农民伯伯辛辛苦苦种出来的；每一种食物都是叔叔、阿姨用勤劳的双手做出来的；要记住古人：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的至理名言，要懂得节约粮食的重要性。要时刻提醒小朋友：我们国家的人口很多，很多，任何时候都要厉行节约。那种暴饮暴食、奢侈浪费的做法是不对的，他不仅导致各种疾病的发生，还增加家庭开支。

### 今天，大家都能品尝到丰盛的食品是一件多么值得珍惜和感恩的事啊！