**食育是五育的基础**

食育是五育的基础，主要体现在教育目标的一致性。目前，学校践行全人教育理念，遵循“以学生为中心”的原则，促进学生全面发展为宗旨，开设食育课程、进行体育训练、弘扬民族精神、倡导美育与劳动教育，旨在引导学生树立正确的世界观、价值观，增强体质、发展其身体素质。而食育的主要目标就是促进受教育者的身心健康发展。自古以来，中国就重视身体健康在人生发展中的作用，“身体是革命的本钱”即健康的体质是从事一切教育活动的基础和出发点。学校为了实现五育目标就必须以食育作为手段和方法。以体育为例，学校体育是指有目的、有计划的指导受教育者掌握体能健康知识、锻炼和发展体质的教育。体能“知识”传授与“技能”训练都离不开饮食卫生教育、饮食活动等。就儿童青少年的体育内容而言，健康知识（饮食健康知识、个人卫生和疾病危害等）本就是体育内容的重要组成部分。汤广全等对比了中国常见的5本学校体育教材，发现日常健康知识内容占据总内容的比例为50%～80%；饮食健康知识占据20%～35%。总体而言，饮食知识所占比重较大，证明食育与体育内容存在较大的互通性，且食育被视为体育教育的基础。因此，食育与五育不可并进而提，食育是五育的前提，是人的生存之本。体育和食育作用于德育、智育、美育及劳动教育，决定着德育、智育、美育及劳动教育的发展水平，同样，德育、智育、美育及劳动教育的发展也会引领食育和体育朝向更加科学的方向迈进。

 选自《“食育”与德智体美劳“五育”的关系探析》片段

**学习心得：**

食育是体育课程的基础，是促进学生体育良好发展的根本。优秀的体育成绩离不开过硬的身体素质，离不开健康的饮食习惯。食育教学可以向学生传授有关饮食健康、个人卫生、疾病危害等知识，可以通过学校教育或家庭指导，帮助学生改正错误的饮食方式，督促他们养成健康的饮食习惯。因此，我们重视食育教学工作，才能为“德智体美劳”五育夯实基础，为学生的全面发展保驾护航。