**一道教育的“美味大餐”**

在教育工作者的眼中,学校生活的每一部分都应该是育人的场所,那么, 食堂这个和队员生活密切相关的地方,不仅不能忽视,更可以做成一道教育的“美味大餐”，让食堂成为队员向往的地方,成为培养队员美好品德的平台, 成为队员习得知识的一个场所。

**一、润物无声, 健康理念“软植入”**

曾几何时, 垃圾食品成了孩童饮食的主旋律。开学初，我对队员们进行了一项饮食态度和方式的调查问卷。问卷中, 不少队员在最喜欢的菜名一栏中, 一气写了鸡米花、上校鸡块、炸鸡翅、鸡腿等垃圾食品。这让我意识到, 必须在队员们的心中植入健康的绿色饮食的理念, 让他们自觉地抵制垃圾食品。于是，我利用班会课开展了健康饮食专题教育。

班会课上, 同学展示了通过走访、查阅、访问、网络搜索等方式获得的揭示垃圾食品危害的资料, 图文并茂, 数据翔实, 讲述生动。 同学们还通过演一演、说一说、辩一辩、赛一赛等形式, 懂得绿色餐饮好处多。我趁机出示了一个个身边的真实故事，向队员们宣传着健康饮食知识。最后，让同学们向全校师生发起倡议, 列出垃圾食品名单, 指出绿色餐饮的正确做法, 把健康饮食的理念带入学校、家庭, 让每个队员都加入健康饮食的行列。同时, 同学们还绘制了健康饮食的漫画、手抄报，张贴在学校的宣传橱窗, 进行宣讲和传授绿色餐饮知识。

只有让队员自主参与其中, 获得自我的体验, 才能形成自己正确的观点, 从而指导行为。“软植入”式的影响, 让队员们都能拉着妈妈的手说:“别去肯德基了, 咱们回家买菜自己做吧!”

**二、循规蹈矩，文明礼仪“巧渗透”**

高速发展的时代, 快节奏的生活让人们对饮食少了一份从容, 许多礼仪自然也被忽视。在中国, “礼仪”一词, 追溯源头, 正是从餐桌上首先开始的。如果能让队员在每天的午餐进程中, 展示温婉的用餐礼仪, 从简单的一顿午餐中品悟出人生的大智慧, 那么, 餐桌上的文化就真正植入了人心。

根据队员、家长、老师的共同创造, 学校制定出了《漕桥小学队员用餐礼仪10条约定》。这些约定, 通过视频拍摄、美丽发现卡、“大家来点赞”活动等方式, 鼓励队员真正践行。目前, 在“美丽餐桌”的考核中, 通过考核的餐桌已经从一开始的不足10桌, 到现在几乎满员, 体现了队员们由内而外的真正改变。良好礼仪、高雅气质, 就是学校希望培养的文化特质。

《漕桥小学队员用餐礼仪10条约定》:

1.随意乱跑会导致整个队伍混乱。

2.你的优雅举止, 让餐厅透露出文明的气息。

3.细细品尝, 慢慢吃完, 是对厨师最好的赞扬。

4.花一分钟整理自己的桌子, 你得到的回报是:环境的整洁、伙伴的赞赏、食堂员工的感谢, 更重要的是, 你养成了一个好习惯。

5.饭后的肠胃需要爱抚, 你的奔跑让它很难受。

6.餐具说, 虽然它外表坚硬, 内心却很柔弱, 温柔的队员最了解它, 从不让它哭泣。

7.今天, 你带餐巾纸了吗?

8.集体用餐时, 请用眼神交流!

9.如果你对今天的饭菜很满意, 请及时告诉厨师长, 他一定会非常高兴;如果你对今天的饭菜不满意, 也请及时告诉厨师长, 他一定会认真听取你的建议。

10.绿色饮食, 让我们更健康。

**三、持之以恒，美好品德“渐养成”**

1．给队员一双勤劳的手，培养热爱劳动的品质

劳动与队员的成长有密切的联系。我们可以按照队员的年龄年段特点，根据实际情况，让队员擦擦桌子、摆摆碗筷、分分饭菜等。在队员尝试做一些力所能及的事时，我们最好不要用“我来”去阻挡，我们只要小声地嘱咐他们几句，或者告知一些注意事项就可以了。这样可以锻炼队员的生活自理能力，使其在成长的过程中，树立自信，培养队员珍惜劳动成果的品质。

2．让队员从点滴做起，培养勤俭节约的美德

古今中外，凡能自立于世界之林的民族，无一例外地提倡节俭：德国人生活上“抠门”，日本人工作中节俭，都是节俭美德的发扬。让队员从小养成勤俭节约的习惯，关键在于早期的培养。节约要从点滴做起，从身边的小事做起。队员吃饭时，不随意浪费粮食，要知道“粒粒皆辛苦”。可以告诉他，在我们这个13亿多人口的大国，如果每个人每周少浪费50克米饭，那每周就可以节约65000吨粮食，日积月累将是个多么巨大的数字！

3．让队员从身边事做起，培养环保卫生的意识

我们不仅要教书，还要育人。在加强自身修养的同时，要引导和教育队员注意卫生、保护环境。例如，吃饭的时候不可把菜汤、米粒洒满桌子；弄脏了桌面，鼓励他们自己清理；上小学的队员应知道哪些是可再生制造的“环保餐具”，哪些塑料袋会成为环境“消化不了”的“永久垃圾”；在外就餐，不能随便丢食品的袋子、易拉罐等。重视环境教育，应从身边做起，从保护餐桌“小环境”，延伸到保护自然、社会这个大环境。

4．给队员一颗爱心，培养孝老奉献的精神

我国很多家庭都是好吃的先让队员吃，家长对队员的饮食喜好一清二楚，但队员却不知道父母的口味。在饭桌上，父母应不失时机地教育队员懂得关爱别人、尊敬长辈。父母要以身作则：吃饭的时候，给老人端椅子，引导队员给长辈夹菜，让队员在愉快的气氛中感受爱心的互动。队员会看在眼里、记在心上；知道什么是美、什么是善、什么是爱；知道怎样尊敬长辈、珍惜家庭，从小心中有他人。

**四、五彩缤纷，精彩活动“润校园”**

2020年10月16日，是第40个“世界粮食日”，学校开展了以“食育文化，润泽校园”主题的教育活动，增强学生爱惜粮食、节约粮食的意识。 学校利用利用升旗仪式举行 “世界粮食日”主题教育，宣读“光盘”行动倡议书、少先队活动课开展“舌尖上的礼仪”、红领巾广播“舌尖上的营养”等系列活动，让学生了解什么是粮食危机，宣传“爱粮、节粮”的重要性；文明用餐，俭以养德，把勤俭节约的习惯带到家庭，辐射到社会。同时，全校分别开展低年级“食育与礼仪”、三年级“食育与劳动”、四年级“食育与感恩”、五年级“食育与环保”、六年级“食育与健康”等主题系列课程活动。

如四年级的队员开展活动《小小一粒米》，探究一粒米的诞生过程。通过用亲自栽培的蔬菜，在家为父母做一顿晚餐，感受父母平时的辛劳，激发学生的感恩之情。

六年级的队员则以春天最常见的“马兰头”为主角，通过认一认，了解马兰的食用和药用价值；学一学，学习制作“香拌马兰”；讲一讲，介绍这营养价值丰富的春季特色美食；想一想，互动交流马兰身上所学到的坚毅自强的品格。

总之，每个队员的精神世界都是一本独特且不易读懂的书，需要我们用智慧和理性去理解，用宽容和欣赏去发掘。从餐桌上开始对他们进行培养，进行思想道德教育的渗透，便是我们培养他们责任感的开始。