**课程总结**

(一)促进学生健康成长

饮食教育对于促进学生身体的生长发育以及解决不良饮食习惯，有着重要作用。学生较多存在挑食、偏食、拒食等问题，较为容易造成营养不良、营养失调。“食育”的介入，可以一定程度上有效帮助家长提高对科学饮食的认知，使家长能根据孩子的自身发育特点，提供能够满足孩子营养需求的食物等，能有效避免许多疾病的发生，促进学生健康成长。

(二)促进学生养成好习惯

从生长发育角度来看，强调学生食育也是十分必要的。在关键时期进行科学的食育，将会对学生产生一生的影响。有效把握好时机，让学生体会到食物的酸甜苦辣等各种味道，并且逐斩接受对各种味道的适应，将有助于学生养成良好的饮食习惯。小朋友经常吃的食物会在大脑皮层食物中枢形成兴奋优势，决定了其长大后会优先选择吃那些会让自己兴奋的食物。

（三)促进幼儿营养均衡

现代社会国民不健康饮食行为越发严重，饮食礼仪正在逐渐退化，“四体不勤，五谷不分”者也呈越来越多趋势，传统饮食文化的传承形式严峻。对健康饮食知识的匮乏，对“食育”意识的淡薄，直接影响学生的饮食习惯和认知。营养是身心健康的物质基础。孩子的营养状况不仅影响其儿童期的生长发育状况，还对其成年后的健康产生深远的影响。随着我国经济发展，生活条件改善，尽管由于物质条件匮乏所带来的儿童营养不良等问题逐渐得到改善，但其他儿童营养问题，如能量过剩、嗜食垃圾食品、饮食行为不良等问题却日趋突出，在某些方面甚至令人堪忧。食育将会有效改变人们不正确的营养认知，有助于人们正确认识孩子的营养均衡。