**一、课程理念**

生活就是一种教育，而食育就是一种生活。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、体、美、劳等全面发展。

水果富含各种维生素、微量元素，小朋友需要补充各种水果，摄入更多的营养物质，这样才能保证身体的健康。本班食育课以“水果缤纷乐”为主题，选取孩子们喜爱的水果，采用多样的形式和内容，开展寓教于乐的食育课。

水果食育课重点在于强化感官能力，培养孩子的自信心和动手能力，尤其是手部细微动作的锻炼。活动过程中，激发孩子对真正食物的兴趣，认识食物本来的模样，并受到关于自然、生命、感恩的情感教育。都说食物是最好的教具，餐桌是最好的教养场所，孩子们也会在这样的食育课中，亲自体验食育的乐趣。

1. **课程计划**

|  |
| --- |
| **形 式** |
| 图文并茂·巧手画报 | 五彩缤纷·创意绘画 |
| 动手动脑·手工贴画 | 真情实感·劳动体验 |
|  **内 容** |
| 奇思妙想——水果拼盘 | 彩虹轻餐——水果沙拉 |
| 酸酸甜甜就是你——酸奶水果捞 | 果色甜香——水果蛋糕 |
| 悦享冰爽——水果冰淇淋 | 不一样的面食——水果披萨 |
| 团团圆圆——水果糖葫芦 | 甜甜蜜蜜——水果棒棒糖 |
| 果之满满——营养果汁 | 健康果乐多——水果茶 |