**节日活动中的食育课**

我们生活中不得不提到的食育部分，恰恰是过年过节大家一起操办节日庆祝的时候。

端午节你是自己包粽子，还是叫着孩子一起包粽子？过年是大家一起围坐着面板包饺子，还是买现成的速冻饺子？越是这样富有文化传承的仪式性的庆典，其实越离不开食物，同样我们的食育也一定可以加入其中。三四岁的孩子已经可以协助像是洗米、剂子揉圆按扁等等，五六岁的孩子已经可以协助拌馅儿、叠粽叶等等，再大的孩子甚至可以全程协助庆典的各种食物的制作，而12岁以上的孩子完全可以独立完成庆典中一种食物的制作。这个参与的过程不单单是我们直观印象上的分担工作，同时这里面可以有大量的教育元素穿插其中。

首先，这个参与的过程可以锻炼孩子基本的动手能力，尤其是如果你能了解各个年龄段孩子需要锻炼的内容，如手与肢体的控制、手眼协调等，参与这些工作可以帮助孩子快速的具备这些身体练习的能力。

其次，这个过程可以让孩子感觉深度的参与到这个节日庆典的筹备中，不但会增加孩子对于这种文化的兴趣与认同，更重要的是可以让孩子对家庭有更多的了解与更深的归属感。

最后，庆典中的分工协作，不但可以增加孩子的团队协作意识，更可以在协作的过程中促成交流，让孩子在这个过程中了解家中特有的语言语境，从而启蒙孩子自己的社交。

所以每一个节日都是一个食育的契机。食育不是什么高大上的舶来品，也不是一个悬于空中的概念，恰恰是重新思考我们在与食物的关系，以及如何能用这个过程中的各个节点达到不同的教育目的。甚至我们抛开教育不谈，一个能认真对待食物的人，一定是一个认真生活的人，也一定是一个会照顾好自己的人。而这，不正是我们教育最本真的目的么？