**【推进食育的对策建议】**

**建立完善的食育课程体系**

中国食育研究与实践尚处于起步探索阶段，食育课程设置尚未统一，未能达到指导学生饮食的要求。借鉴域外发达国家的先进经验，必须完善食育课程体系，形成与德智体美劳同步进行的教育。应该在短期内开展国家规定的课程内容，如健康教育、饮食常识等课堂教育以及劳动教育等课外实践，并补充相应的美育、科学教育课程作为辅助，结合更新的基础知识、立足食物和健康领域出现的新情况不断完善课程内容。根据食育实践与理论课程结合的情况和成效探讨构建食育独立课程体系的必要性和可行性，从课程内容的选择、课时规定、教学方式等多个方面推进食育课程体系的完善与发展，并将食育纳入综合教学考核中，完成对学生、教师和学校的总体评估。创新食育课程的推广形式，将食育内容与德育、智育、体育、美育和劳动教育等课程相融合，提高受教育者对食育内容的接受度和认可度，改善教育主体被动接受的局面，使之积极参与到食育课程的学习当中。

 选自《“食育”与德智体美劳“五育”的关系探析》片段

**学习心得：**

构建多元化的食育课程，对不同年龄段学生提出不同要求，从不同维度设计食育课程。

（一）依年龄段设计课程

在设计食育课程和制订教学目标时，教师要考虑到不同年龄段学生的学习特点。低年级的教学重点在于感知觉的发展，教学目标要偏重情感目标。在教学过程中，教师要积极调动学生的视觉、嗅觉、味觉、触觉等多种感官，让学生去感知食物的特性，激发其对食物的喜爱。中年级学生的教学重点在于激发其探索欲望，锻炼动手能力，教学目标则侧重于能力目标。在教学过程中，教师要给学生提供更多动手操作的机会，促进学生各方面能力发展。高年级学生在认知目标上要加深难度，注意拓宽知识面，同时加入制作工具及电器的使用。

（二）依季节设计课程

食物大多来源于植物，植物的生长与四季更替有着密切联系，食用应季食物对幼儿的健康成长有着重要意义。教师在设计课程时要根据不同季节的蔬果来制订教学内容，让学生在潜移默化中做到“顺时而食”。例如，春季要多食用绿色食物，如“香椿蛋卷”“油菜软饼”“菠菜瘦肉粥”等;夏季宜养心，可选择红色或带苦味的食物，如“鲜虾苦瓜酿”“红心火龙果奶昔”等。活动中，学生可以感受到人与自然的密切联系，并感恩大自然的馈赠。

（三）依据传统节日与节气设计课程

通过食育课程向学生普及传统饮食文化教育，增进他们对传统饮食文化和农耕文明的认知与理解，体会传统饮食文化中蕴含的生活智慧，掌握生活与节气、传统节日之间的内在联系，从而树立科学的饮食观念，养成良好的饮食习惯。