小学生的人生观和世界观尚未形成，他们对生命的认知几乎空白，也没有真正感受过生命的实际含义。学校可以通过食育培养学生正确的生命观，首先要让学生了解生命是什么，我们该如何尊重生命、保护生命，这样才能让他们明白生命的价值。学校可以开设一些有关生命教育的课程，为学生讲解生命的起源和发展。如让学生观看“健康水稻哪里来？”的短片后，教师可以带着学生们一起认识稻穗的根、茎、叶、穗各个部分，并了解稻穗的成长过程，真正体会劳动者的辛苦，懂得粮食的来之不 易，进而促使学生们用“光盘行动”来诠释节约的可贵。学校开设相关课程，不仅能够让学生更科学地了解生物知识，也能够让他们从中感受生活、感知生命、感恩拥有，懂得付出与收获、获得与珍惜、回报与感恩。

食育是一种回归生活的教育，更是一种回归教育的生活。在小学的食育中，学校可以开展一些食育活动，让学生亲身体验“食育”的生命内涵。活动中教师可以向学生介绍各类美食及饮食文化，深化餐饮之礼；学生变身小小营养师，向小伙伴们分享自己在超市、菜场寻找到 的健康食材，也可以使自己的一日三餐变得更丰富、更营养。例如，针对学生普遍爱喝饮料的生活习惯，在“勾兑 饮料危害大”的实验中，学生们利用教师提前准备好的矿泉水和装有色素、甜味剂、酸味剂、香精等食品添加剂 的神秘宝盒，全程体验一瓶矿泉水是如何变为市场上颜 色鲜艳、口感丰富的饮料，认识到了许多果味饮料与果汁无关，奶茶与奶无关，明白常喝饮料、奶茶等会危害身体健康及生命安全。针对中高年级的学生，学校还可以安排他们开展一些实践活动，如参与杀鱼、杀鸡，在与生命接触的过程中，学生可能会表现出不同的态度和看法，有的学生会认为这样做十分残忍，有的学生会从中了解到简单的解剖知识，等等。在近距离接触生命以及死亡的时候，学生们也会思考更多。在这样的情况下，教师应加以引导，使学生树立正确的生命观，从而对生命的理解更直观而透彻。

小学阶段的食育，除了需要教师在学校中的教育和监督以外，还需要家长的共同参与。小学生一般在家里用餐的时间较多，学生的日常生活需要平衡膳食，家长可以教导孩子合理饮食，注意营养均衡。家长也要告诉孩子食用垃圾食品的坏处，通过对比来让孩子明白只有合理饮食才能够健康发育，这也是对生命安全的保障。有的学生吃鱼时被鱼刺卡过一次喉咙之后就会对鱼肉产生排斥心理，教师和家长也可以用“勇敢面对”“挑战自己” 等语言来鼓励他们，在这样的食育中学生逐渐养成了健康的饮食和生活习惯。