几千年来，中华民族创造了璀璨的饮食文化，拥有悠久的饮食文明。在小学阶段的食育中，学校可以通过学生的一日三餐来让他们认识中国的饮食文化。我们不仅仅要让学生认识到食物的来源、制作方法以及营养价值，更要让他们了解到其中所蕴含的文化知识。如在我们每 天都要使用的筷子中，就藏着丰富的道家思想，筷子在使用的时候一根动、一根不动，一动一静，就是老祖宗说的阴阳和合。除此之外，中国人对于餐桌礼仪也是十分注重的，如和长辈们在一起吃饭时，一般让长辈先坐下，只有长辈动了筷子，其他人才能动筷子，这样来表达对长辈的尊重。看似简单的饮食中也包含着重要的传统文化，在小学的食育中，学校也要引导学生去了解这方面的知识，增强学生对中华民族优秀传统文化的认同感。

在小学阶段，学生对于垃圾食品的向往是普遍存在的，特别是学校附近的油炸食品摊位，往往能够吸引很多学生。虽然家长对于饮食的要求越来越高，但是偏食、厌食的现象在小学生群体中还是很明显的，因此，在小学教育中进行良好的食育是很有必要的，可以通过纠正学生不良的饮食习惯，来增强他们的身体素质。学生在食堂就餐时，往往会偏爱更符合自己口味的食物，而对于比较清淡的蔬菜没有什么兴趣。教师在进行食育时，要教导学生培养合理的饮食习惯，明白每一种食物中所含的丰富的营养，也要让他们明白每日摄取不同的营养，身体才会更强壮。当学生存在偏食的习惯时，教师也要正确地引导，这样才能保证正处于发育阶段的学生有更好的身体。

勤俭节约是中华民族的传统美德。如唐朝诗人李绅在《悯农》中就写到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这也是在引导人们要节约粮食。学校在对学生进行食育时，可以在了解学生饮食习惯的同时，教育学生不要浪费粮食。有调查表明，在小学食堂中，有80% 的学生不会将自己餐盘中的食物全部吃完，导致学校食堂成为食物浪费的重灾区。另外，有一些学生在与父母外出就餐时有时会接触到许多新奇的食物，甚至可能有野生动物。学校要通过食育引导学生不能食用野生动物，应当尊重它们、保护它们。