《食育从儿童抓起》这本书中提到“食育”就是吃的教育，完整的食育致力于培养家长和孩子选择食物的能力，让家长和孩子认识食物，了解食物。让孩子有能力管理自己的健康，减少生活方式相关疾病的发生率。

书中很详细地介绍了儿童消化器官构造和功能，食物的营养知识，如何培养儿童健康良好的饮食习惯，垃圾食品对健康的影响和如何改善这些问题。书中提到，一个人的消化功能直接影响到身体对营养物质的摄入和吸收。那么，维持儿童正常的肠道功能就尤为重要了。要做到均衡营养的膳食，充足的睡眠和规律的作息。

在学校里，老师会告诉孩子们“去技巧，艺术和美丽”的正确方向，但没有老师告诉我们“食育”的重要性。我们着重孩子们的品德、智力方面的教育，却忽视了我们日常生活中离不开的一门功课——吃，吃，不是吃饱就可以，还应该吃的健康，吃的营养，这些往往认为是大人的功课，不应该是孩子们学习的，其实恰恰相反，在所有年龄段的孩子中，处于婴幼儿时期的孩子，是塑造正确饮食习惯和饮食观的关键时期。

之所以说是幼儿，那就是儿童对于一些指令无法理解并做出相应的动作回应。这时候就需要老师和家长通过一些日常的小活动来引导孩子养成健康良好的饮食习惯。如饭前念儿歌，或做一些有趣的小游戏让孩子对一些行为习惯产生行为记忆，从而养成良好的饮食卫生习惯。也要通过对食物的营养搭配，配色摆盘吸引孩子进食的兴趣，保证充足的营养摄入。

在学习玩耍的环境中有意识地摆放一些有关蔬菜水果的例如盆栽等元素，教师还可通过开设食物角，厨房角等区域，帮助孩子在区角活动中通过自己实际操作和亲身体验，从而获得有关“食”的知识和能力。

在吃饭之前，教师可以使用游戏或儿童歌曲为儿童开发食物。例如，将正确的饮食习惯或饮食礼仪改编成儿歌或游戏，在餐前和孩子玩一玩，还可将食材做成卡片，和孩子一起玩玩食物找不同和配对的游戏。这样做，可以使得孩子们通过亲身参与体会了解各种食材的特点。从而对游戏中的饮食习惯和用餐礼仪印象深刻并渐渐形成固定的行为模式，形成良性循环。