【传统文化和“食育”课程融合，传承中国饮食文化】

中国传统节日包括除夕、春节、元宵节、寒食节、清明节、端午节、中元节、中秋节、重阳节等，其中很多节日都与饮食有着密切关系，如元宵节吃汤圆、清明节吃青团、端午节吃粽子、中秋节吃月饼等。将传统节日中的饮食文化融入“食育”课程，能够让学生深入了解并传承中国饮食文化。

选自《与“食”俱进，“育”见美好——小学低段“食育”课程设计与实施》片段

**读书心得：**

传统文化与食育有着紧密的联系。传统文化中的饮食习俗和饮食文化是人们对食物的态度和处理方式的集中体现。在中国传统文化中饮食被赋予了重要的意义，被视为人们身心健康的基础。例如，中华饮食文化注重平衡饮食，强调五谷杂粮的均衡摄入，以及荤素搭配的合理搭配。这些传统的饮食观念和习俗，都与食育的理念相契合。

传统文化为食育教育提供丰富的教材和案例。古代文献中有许多关于饮食的记载，可以作为教育素材，让学生了解古人的饮食观念和饮食习俗。例如，《齐民要术》中就记载了古代人们食用五谷杂粮的方法和技巧，《本草纲目》则详细介绍了各种食材的性味功效。通过学习这些传统文化中的饮食知识，可以让学生更好地了解食物的营养价值和食物的搭配原则，从而培养健康的饮食习惯。