

宿迁食育研究院哪里有

生成日期: 2025-10-21

食育可以从哪些方面体现?

家长行为影响孩子:

饮食对于成人和孩子来说,含义是不一样的,所以在处理儿童饮食上,学校和家长不应该以自己的标准作为衡量准则,更应从多方面考虑营养搭配。为了使孩子能够得到正确的营养知识和养成良好的饮食习惯,家长和学校应该相互配合,做到“两手抓”。

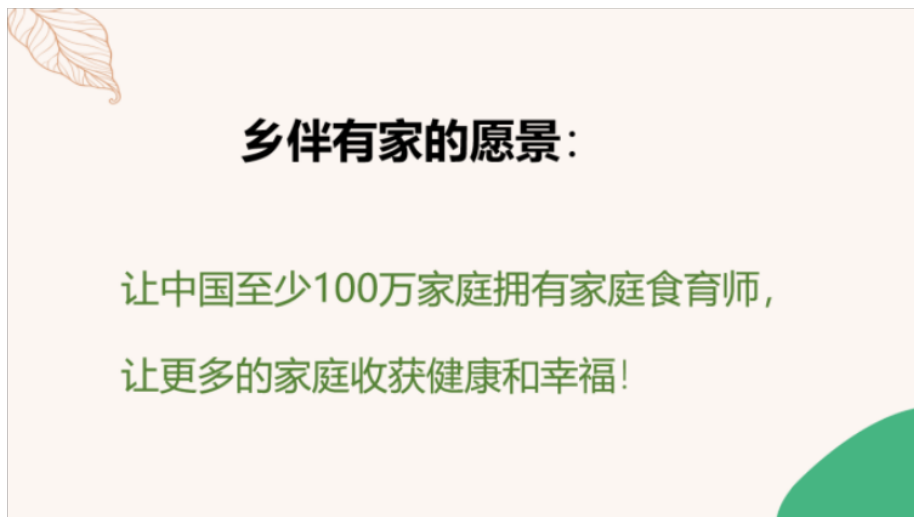
有的家长对孩子过于溺爱,爱吃什么给什么,看着孩子日渐肥胖的身躯,自以为是给孩子补充了足量的营养,殊不知这样的育儿方法往往造成“体壮多病”。因此,家长应该及时改正错误的饮食习惯,多阅读有关营养的相关书籍,从根本上走出饮食误区。

通过故事教育孩子:

幼儿教育**认为,用故事教育孩子效果非常好。在吃饭之间,可以为孩子讲一个关于蔬菜、食物、营养方面的故事,教育幼儿不挑食,好好吃饭。

通过活动教育孩子:

节假日带孩子去野外认识农作物,让他们明白农作物的成长,激发孩子对食物的兴趣。食育的对象是儿童,需要通过多种途径,使接受食育的人获得有关“食”的知识和选择“食”的能力。宿迁食育研究院哪里有



2005年日本颁布了“食育基本法”,将其作为一项国民的运动,以家庭,学校,保育所,地域等为单位,在日本全国范围进行普及推广,通过对食物营养、食品安全的认识,以及食文化的传承、与环境的调和,对食物的感恩之心等,来达到“通过食育,培养国民终生健康的身心和丰富的天性”这一目的。

在日本每年为食育运动制定的“目标值”中,一项是提高国民对于“食育”的关心度;而第二项所强调的就是“早餐”了。根据日本所发布的“食育推进”调查数据显示:目前关注“食育”的日本国民为70%,2010年要求达到90%;不吃早餐的孩子现为4%,到2010年要求减低为“0”;不吃早餐的20岁和30岁前后的成年男子,目前分别为30%和23%,2010年要求减低到15%。

工作“脑力”取决于早餐,不吃早餐等于放弃工作----日本的营养学家们这样警告日本国民说。宿迁食育研究

院哪里有食育更重要的场域是家庭和社区。



食育应该从小学就开始进行。小学有很多有利条件，一小学生对食品的认知还比较空白，没有错误的先入为主。如果是成年人的话，如果没有一定的基础知识，已经开始听信谣言，对知识的接收就没有这么好的效果。当然也不是说就不要针对成年人来进行食育，只是效果不如小学生。所以从小学抓起，比较容易。第二，成功的食育，是要通过小学生来反过去教育家长、影响家长，这是一个已经是公认的、比较有成效的方式。过去的很多卫生教育、健康教育都是通过这个方法来的，称为小手拉大手，起到了比较好的效果。第三，学校的覆盖面广，推开后容易形成一大片，假如能成为统一行为，就可能在各地教育部门统一领导之下，列入学校的教学计划，这就可以成为有组织的、有规模的，而且是可以持续的良性发展。

食育，即饮食教育，简单地说，就是良好饮食习惯的培养教育。

“食育”的内容和意义一直在不断丰富和拓展之中，目前尚未形成准确统一的说法，有学者认为，“食育”应包括生命与营养科学知识的教育，良好饮食习惯的培养，人与自然、人与环境和谐的教育和饮食文化的传承弘扬。

把“食育”教育纳入教育体系：

目前我国少年儿童面临营养不良和营养失衡双重挑战，除了在个别贫困地区存在食物不足现象外，对营养的重要性认识不够、营养意识差、知识缺乏以及不健康的饮食行为和生活方式是引起营养不良和营养失衡的重要原因。所以应该把营养健康作为素质教育中的一个重要组成部分，将营养教育纳入教育体系中。食育达到“通过食育，培养国民终生健康的身心 and 丰富的人性”这一目的。

家庭食育 公益科普大讲堂

食育其实包括三个层次：一是食养，培养良好饮食习惯；二是食知，提升科学饮食知识；三是食育，以食育人，塑造健全人格。第三个层次是食育的顶层设计。

学校可以引导学生树立科学健康的饮食卫生习惯，介绍日常食品的快捷、简单制作方法——指导学生利用常见的瓜果、豆类、奶制品等搭配制作美味营养的健康食品；指导学生掌握拼盘的基本技能和色彩搭配，使用蔬菜、瓜果等基本材料进行实际搭配制作；指导学生制作营养均衡的膳食菜单，并说明各自菜单的特点。

注重食育与传统饮食文化的结合。学校可以通过对各地小吃及历史民俗文化的介绍，提高学生对饮食文化的兴趣。每逢传统节日，学校会与家长积极配合，利用各种社会资源，共同开展食育文化的主题活动。食育要从娃娃抓起，从营养入手。宿迁食育研究院哪里有

在饮食过程中，以多种食物为由头，培养激发儿童的正确人生观，是“食育”的重要内容。宿迁食育研究院哪里有

把食育课程融合到主题教育中。学校结合“春天来了”“在秋天里”“春夏秋冬”等主题，让学生了解植物生长的变化规律、植物与自然因素的紧密联系等；利用大自然的恩赐，引导学生进行艺术畅想，结合“我的身体”“有用的植物”等主题，了解食物对人类的重要影响。

将食育课程与社团活动相结合。学校开展“小小演说家”学生社团实践，在原有基础上进一步与食育课程结合，融入散文、古诗、儿歌、音乐剧、童话剧等内容，充分挖掘学生潜力，进一步培养学生的语言表达能力，帮助学生走向健康、阳光、睿智的人生之路。

组织学生体验食物的搭配和制作过程。在综合实践活动中，学校组织学生到配餐中心，将自己学习和积累的关于食物的知识，用自己独特的方式进行生动的展现、运用、创造。宿迁食育研究院哪里有