

舟山家庭食育师好学吗

发布日期：2025-09-21

目前，人们对食育概念的界定莫衷一是。作为这一概念发源地的日本，在其《食育基本法》中是这样解释的：食育是智育、德育和体育的基础，人们是通过各种各样的经验来学习与“食”相关的知识及对“食”的选择能力、培养能实践健康饮食习惯的，相对于青少年或成人，针对幼儿的食育在目的、内容、方式上等都有独特之处。结合幼儿的身心发展特点，本研究将幼儿食育定义为：以让幼儿易于理解与接受的多样化方式进行的，以饮食行为为内核并延伸到食物、人类与食物的关系等多方面内容的教育，其直接目的是让幼儿了解相关的知识，促使幼儿饮食行为发生改变，从而能够健康地饮食，并将其内化为自己的生活方式。儿童接受“食育”后，能将健康的饮食习惯延续终生。舟山家庭食育师好学吗



食育课程带给我们的思考：通过讲述我们能真切地感觉到我们孩子是多么喜欢自己去做食物，自己去实物认知学习东西，对于自己做成的美味的食物是多么自豪！不但丰富了孩子的课堂，并且同时锻炼孩子的动手动脑及思维能力，增加了孩子视觉触觉等方便的感知，增强了孩子对食物种类的认识，更是增强了孩子对食物的原始印象，让孩子在快乐不知不觉中学习成长，同时也增加了孩子学习中的自信心。参与了，体验了，还能让孩子们感受到劳动的艰辛，才能感受到父母和老师对他们的关怀，这就是食育的魅力！据了解，周一至周五大部分老师和学生每天吃饭都是随便打发。舟山家庭食育师好学吗以饮食行为为内核并延伸到食物、人类与食物的关系等多方面内容的教育，其目的是让幼儿了解相关的知识。



乡伴有家为什么要发起家庭食育师计划？

我们通过家庭食育师赋能团长IP，构建自己的影响力。

通过成长获得三个方面的收获：

1、内在富足

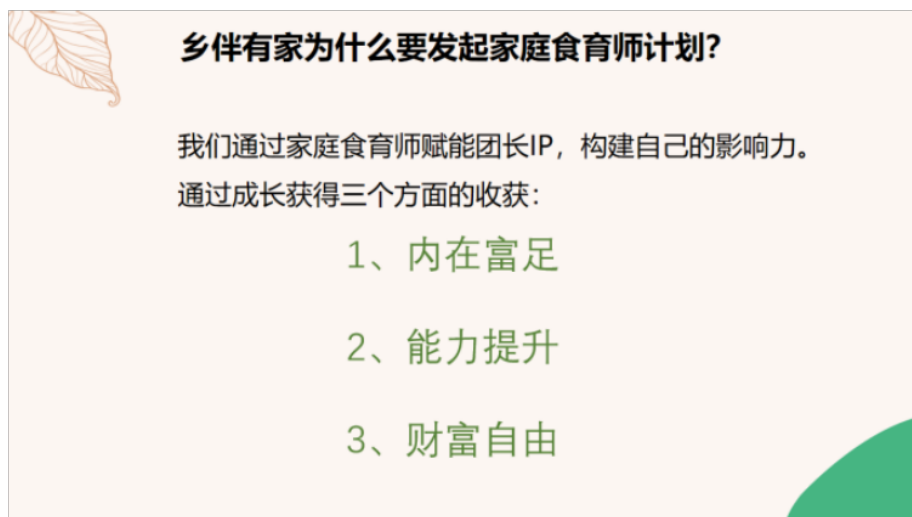
2、能力提升

3、财富自由

食育课程带给我们的思考：

通过讲述我们能真切地感觉到我们孩子是多么喜欢自己去做食物，自己去实物认知学习东西，对于自己做成的美味的食物是多么自豪！不但丰富了孩子的课堂，并且同时锻炼孩子的动手动脑及思维能力，增加了孩子视觉触觉等方便的感知，增强了孩子对食物种类的认识，更是增强了孩子对食物的原始印象，让孩子在快乐不知不觉中学习成长，同时也增加了孩子学习中的自信心。参与了，体验了，还能让孩子们感受到劳动的艰辛，才能感受到父母和老师对他们的关怀，这就是食育的魅力！据了解，周一至周五大部分老师和学生每天吃饭都是随便打发。甚至很多孩子，可能一学期下来就没吃过早餐，全是以“垃圾食品”代替。当然作为老师的我们和孩子们的做法也基本相似，能吃到有营养的且亲手做的早餐，简直微乎其微。我们以前都认为，做顿饭不是很正常的事情吗？可是需要我们思考的是：现在的孩子们有几个能完成这项家庭作业呢？更让人难以想象的是竟然有很多刚参加工作的老师也位列其中。

食育有两层涵义，一层是食物教育，这是较基本的一层。比如我们都知道的，“食物从哪里来？”“食物中蕴含哪些营养元素？”等等。我们所说的营养教育有一部分也存在在这一层里，这一层更像是一种知识的传授。但是，说到营养，我们不得不说一些其他的东西，比如养生。这个时候我们会讨论“怎么从吃中获得健康和美丽”“什么食物健脾养胃”等。这些在知识之外又加了一些健康的观念进去，而这一部分就进入到了食育的第二层——通过食物进行教育。我们通过食物可以教孩子要注意营养，也可以教孩子如何选择适合自己体质的食物。当然，我们可以通过各个菜系让孩子了解不同的文化，也可以通过吃饭让孩子懂得分享的快乐。我们可以教孩子自己种菜、摘果子，体会耕耘的不易与收获的快乐；也可以通过让孩子制作简单的菜肴来提高他们的动手能力。我们可以让他们了解东西方的礼仪，也可以教他们生命发展的过程；我们可以让他们了解食物从食材到菜肴的全过程，也可以让他们了解饮食卫生的重要性等等。通过食物，我们可以告诉孩子太多太多。食育是改变浪费习惯的有效方式。



食育是怎么达到这些目的，从孩子需求的角度，来谈谈食育分别如何满足孩子成长的需求：首先我们还是先讲讲营养，但我们关注的是孩子自己认识营养分类和摄入均衡。很多父母考虑自己并没有很多方面的营养学知识，那么该如何让孩子具备基本的分类和均衡的营养学常识呢？这里推荐一个日本幼儿园里常用的方法，把所有的食物，按照他们能提供的主要营养成分分成三个大类，分别是：红色（蛋白质类-肉蛋豆制品等），可以变成血和肉；黄色（碳水化合物类-主食及淀粉等），可以变成热量和体力；绿色（纤维素与维生素类-水果蔬菜等），调整身体平衡。并在墙上圈出一个区域，分成三部分并刷上对应的颜色，然后会制作很多食物的卡片。每天做菜使用了什么样的材料，就把材料贴到对应的区域。通过加强食者教育，可以减少由饮食不当带来的疾病，减少食物的浪费。舟山家庭食育师好学吗

食育首先是一门需要有科学教育支撑的教育内容。舟山家庭食育师好学吗

食育这件事还没有被广的认知，的确需要更多人去做这项工作。那么谁去做更合适？“区县培训主要针对学校教师，但大部分还是以对社会上的营养师培训为主。”因为德智体美劳，不管哪方面，教育的本质还是育人，以能够培养出身心健康的人为高目标，从这个角度来讲，食育首先是一门需要有科学教育支撑的教育内容。所以在做师资培训时应该学习并懂得相关的营养学知识，并具有教学能力。而营养师就是一个很合适的群体，他们在做营养健康科普的同时，会让大家了解食育这件事。舟山家庭食育师好学吗