



食育,不仅仅是“吃什么、怎么吃”的教育,它贯穿于孩子的生活中,体现在日常行为教育的各个方面,包括普及食育理念、营造食育育人氛围、提升食育实操技能、养成文明生活习惯、传承优秀传统文化等各项工作。近年来,我市不少学校通过积极探索,将食育渗透到教育教学的方方面面,有效融入“五育”之中,帮助少年儿童养成科学文明、受益终身的生活方式,为他们一生的健康成长奠定基础。

# “食”在健康 “育”在未来

本报记者 李杨



南十里铺小学学生做鸡蛋饼



郑东新区龙翔第二幼儿园开展“小小厨师”食育主题活动



香山小学学生亲手制作月饼

## 以食养人 以食润心

美食以食育人,主要是为了给孩子提供更健康、更营养、更全面的饮食,而美食教育也可以促进孩子身心健康,有利于孩子智力和心智的共同提高。我市一些学校以尊崇自然之道、传承优秀饮食文化、保护生态环境和增进个体身心健康为理念开展食育工作,充分发挥食育课程的育人功能。

“吃饭就是换个方式被爱,厨师就是换个名字育人,餐厅就是换个地方成长。”在郑州市树人外国语学校附属小学,食育课程的育人功能无处不在。学校的食育课程通过常态化食育活动、食育环境创设、学生自我健康管理和家校协同育人四种途径实施。课程包含食物、农耕、自然、身体和厨房五个方面的内容,让学生既了解食物本身,又了解与食物相关的知识。食育环境创设包含自然之窗、蔬果花园、食育墙面环境和四季食物展台等,其中,自然之窗是根据四季、二十四节气来展示不同的食育主题。学生自我健康管理包含自我健康诊断、营养水吧、身高体重测量等。家校协同育人则包含家庭教育、家长食育课堂、家长食育讲师等,将食育延伸至家庭,整合家庭和社区资源,为学生构建更优质、全面的食育环境。

为了“让每个孩子拥有终身维护健康的意识,悦享健康生活”,郑州航空港区护航路小学将食育理念融入教育教学体系,通过丰富多样的课程活动,让学生了解食物知识,培养健康饮食习惯,促进综合素质的全面提升。食物科学知识课程、健康饮食与营养搭配课程、二十四节气烹饪实践课程、传统节日课程、太空种植体验课程、食育跨学科融合课程、特色食育课程活动、家校共育食育课程……丰富的食育课程体系和多彩食育活动,通过孩子一日食育生活,助力“五育并举”,实现“人人知食育、人人会食育、人人讲食育”的美好愿景。

与此同时,学校建设农耕文化博物馆,投资45万元建设面积110平方米的开放厨房,与中国科大联合建立太空种植基地,设立种子博物馆,让学生在校就能识农具、知农事,感受春耕、夏耘、秋收、冬藏的四季更替规律。此外,该校还为每位学生建立健康档案,记录孩子们的身高、体重、视力、牙齿等生理指标,以及饮食、运动、睡眠等生活习惯,并定期开展营养知识讲座,帮助学生了解食物的营养成分和搭配方法,培养他们的健康饮食习惯。



护航路小学举办厨王争霸赛



## 《花样饺子》

郑州市树人外国语学校附属小学 赵钰宁

郑州市树人外国语学校附属小学食育课堂

## “食”“劳”融合 知行合一

劳动教育与食育的有效融合,一方面有利于培养孩子形成正确的劳动价值取向、提高其劳动技能水平,另一方面有利于在校园内传承与弘扬勤俭节约、珍惜粮食的传统美德,对于孩子养成正确的饮食习惯、形成健康营养的就餐理念具有积极作用。为此,一些学校将食育与劳动教育相融合,促进知行合一以及孩子的全面发展。

为了更好地开展食育课程,二七区建新幼儿园打破固有的课程实施模式,在户外规划了种植基地,让幼儿通过参与种植、观察、记录、收获等了解更多植物生长的奥秘,在体验劳动乐趣的同时加深对食物来源、生长特性等的了解。幼儿园还定期开设食育工作坊,结合食育文化开展丰富多彩的主题活动,从“食知”“食趣”“食礼”“食操”四个方面开展食育教育。“食知”本着鼓励进食“当时、当季、当地”食材的原则,开展不同的主题活动,让孩子认识各种食材,了解食物的营养价值,知道食物的多种食用方法。“食趣”通过了解饮食艺术、饮食文化、创意美食,加深幼儿对食物的热爱。“食礼”通过培养幼儿良好的进餐礼仪,弘扬中国传统礼仪文化,提升幼儿良好个人品质。“食操”通过幼儿在园在家亲子操作,自制美食,提高动手能力,深刻感知食物与自然、人体的关系。

## 食育启智 健康同行

食育不仅是一种教育方式,更是一种教育理念。在我市不少学校,食育已经不仅仅局限于课堂教学,更渗透到了校园的每一个角落。

走进惠济区香山小学,你会发现,这里的食育已经与校园空间在四季流转间相互交融。餐厅根据“四季课程”分为“春之声”“夏之炫”“秋之美”“冬之韵”四个空间,包含“一粒粟”“盘中餐”“万颗籽”“荷锄归”四个主题餐厅,选取含食之源的古诗、传承文化。师生自己动手设计、绘制主题墙,融合四季、二十四节气食物养生文化以及河南美食地图,体现了“食堂即课堂”理念。

节日与美食课程也伴随四季开展,每月各班都能上美食课。清明制作青团,端午包粽子,中秋做冰皮月饼,冬至包饺子并分享。以二十四节气为主线,开展食育还延伸至《节气与农耕》课程。每个班级有农耕园,孩子们参与种植小麦、棉花、花生等作物,了解自然规律,掌握生活技能。从农耕园采摘食材用于餐厅制作饮品、食物以及香包,美食课成果可在嗨购节售卖获香山市,体现了教育即生活理念。

春天吃榆钱窝窝、蒸槐花,端午节包粽子,霜降做柿饼,腊八节做腊八蒜……孩子们在获取食材、制作美食、品尝美食、分享美食、售卖食材等多种劳动教育形式中,体验劳动的快乐,懂得食物的来之不易,感受我国传统文化的博大精深。

管城回族区南十里铺小学也充分利用学校“豫膳学堂”、校园餐厅、南十里农科院、家庭厨房等教育空间,做到“农场即课堂”“餐厅即课堂”“用餐即教育”,形成特色的“校园绿色生态大循环”课程,在加强农业农耕实践能力的同时,教会学生人与自然、人与环境的和谐相处,在“润物细无声”中形成良好的生活习惯。

为了“让每一个儿童拥有生活的智慧”,学校还构建了具有中国智慧、地域特色和文化传承的食育课程体系,包括“文化与饮食、健康与饮食、礼仪与饮食、田园与饮食、实践与饮食、服务与饮食”六大内容,并结合经典节气、地域特色和食育课程,让学生在劳动场域中探寻饮食文化。学生不仅学会了制作烩面、胡辣汤等河南传统美食,还创新地将现代元素融入二十四节气传统美食,创作出独具特色的新式菜肴。孩子们在食育中爱生活、会生活,成就最好的自己。

而金水区第四幼儿园则依托园所文化建设和特色课程,将食育融入健康教育和膳食管理,结合优秀的传统中医药文化,构建健康、科学、温馨的家园氛围,促进幼儿良好健康生活习惯,为幼儿打造“健康·家”的教育生活环境。

幼儿园以传承与发扬中国传统文化为核心开展丰富多彩的食育健康教育,初步探索“杏林·传”“奇”“中”中医药文化健康园本课程,稳步推进健康特色课程开展,在设计与实践融入健康元素,促使幼儿形成有益的健康认知和生活习惯。与此同时,该园还推动食育健康融合教育,通过“中医药文化进校园”“萌娃食记”“四幼小厨房”等创新活动,以“健康·家”理念为核心,创设“药食同源”栏目,开展“节气食养”活动,并在食品安全的前提下,融合中医药与劳动教育,让幼儿亲身体验动手制作美食,感受动手制作带来的乐趣。此外,该园还创新开展食育健康教育,推进家、园、社联合教育,宣传科学健康的生活方式,提升幼儿身体素质,培养健康饮食习惯,促进幼儿身心健康成长。



厉害了 我的团 栏目记者 周娟

本期社团:金水区文化路第二小学“豫见梨园”社团  
梨园芬芳“童”传承



六一儿童节展演

学生创作戏曲脸谱



学生参加竞赛



小演员走进敬老院

走进金水区文化路第二小学的梨园课堂,不但有韵味十足的戏曲唱段,还有学生们喜欢的戏曲手工制作,实现了真正的学科融合。多年来,该校大力弘扬优秀传统文化,开发“豫见梨园”戏曲课程,构建“1+3+N”戏曲特色课程体系,以全面普及、兴趣培养、专业提升分层学习方式,全域化实践,让每一个生命真切感受戏曲文化的深厚和戏曲艺术的魅力,形成浓郁的戏曲文化样态,让戏曲文化有温度、有高度、有广度、有深度,充分展现中华民族优秀审美风范与文化自信。

学校组建戏曲兴趣班、专业班和精英班,加强对学习内容的系统整体规划,助力有特长和爱好学生有更好的专业发展,实现全面普及、多元培养、专业提升的分层次发展模式,满足不同学生的需求。学校先后获得郑州市小梅花金奖3个、铜奖5个,河南省戏曲小梅花金奖3人,晋级全国戏曲小梅花大赛,被国家、省、市级媒体争相报道。

同时,学校在音乐、美术、体育、语文、英语等学科注入戏曲文化元素,以跨学科主题学习形式,通过自主学习、合作分享、实践探究的方式,激发学生对戏曲的浓厚兴趣,成为戏曲艺术的优秀传承者。

不仅如此,学校还定期开展丰富多样的戏曲主题活动,邀请戏曲名家进校园、走出校园多角度研学、登上舞台勇敢展现风采、创作戏曲艺术作品交流探讨等,营造浓厚的文化氛围。多元的戏曲活动给学生搭建了唱念欣赏、身段体验的平台,并将历史知识、道德教育在潜移默化中进行传递和普及。学生们深入“朝阳沟”,参观杨兰春文化园,走进河南省文化馆和戏曲声音博物馆等进行戏曲研学;为敬老院的老人和社区居民送去精彩的艺术表演,更好地实现了中华优秀传统文化的传承,树立了民族自豪感和文化自信心。

学校坚持素养导向,以评促学,关注学生真实发生的进步,捕捉、欣赏、尊重学生有创意、独特的表现,并给予鼓励,不断加深学生的戏曲艺术体验,引导学生发现自己的戏曲艺术潜能,充分发挥学校、教师、学生、家长等不同评价主体或角色的作用,形成多方共同激励的机制,增强学生学习戏曲艺术的动力和信心。

立足弘扬中华优秀传统文化,努力办好戏曲文化传承教育,构建完善的戏曲文化课程体系,形成家校社有效联动机制,积淀厚重的校园戏曲文化底蕴……学校优秀的经验做法被各大媒体争相报道。学校先后被评为河南省“义务教育标准化管理特色校”、河南省“戏曲进校园”活动试点学校、郑州市“戏曲进校园”十佳示范学校等。戏曲文化的独特魅力浸润着每一个人的身心,大大提升了学校的办学品质与社会影响力,学校将继续扎实推进戏曲文化的创新与体验、传承与发展,让中华民族的优秀文化瑰宝在新时代焕发更加绚丽的光彩。