

西部山区农村寄宿制学校食育教育模式的建立和应用研究

李晓辉

(成都市疾病预防控制中心 主任医师)



什么叫食育

- 食育 (eating education) 的目标是“通过多种多样的体验，获得有关‘食’的知识和选择‘食’的能力，培养出能够过健康的食生活的人”。
- 食育不仅是营养知识的宣传，它强调实践性，着眼于健康饮食习惯的形成。



食育教育模式的建立

- 试点学校：成都市蒲江县白云山九年制义务教育学校
- 食育教育模式的建立
 - 建立食育教育模式，编写教材，开发教具。
- 根据基线调查结果，通过对学校领导及相关教师进行访谈和沟通，建立符合学校实际的食育教育模式。参考《中国居民膳食指南》和《健康校园》等营养书籍编写教材，在教师授课过程中，逐步开发出适合不同年级学生的教具。
- 建立工作机制，组建工作网络
 - 利用健康促进策略，建立合作工作机制，成立由教师、学生、社区等部门组成的工作网络，明确工作职责，沟通协作，落实工作，保证干预工作顺利开展。



食育教育模式的内容和具体实施

- 教材的形成和学校教师的探讨培训相结合
 - 项目组对项目学校的教师进行“食育”教学内容及教学方法探讨等。
- 精选内容和方式：
针对性
实践性
趣味性



针对性：学生（八个主题：食物搭配、健康零食、合理选择饮料、早餐、合理运动、预防营养缺乏、正确洗手、**认识营养标签。**）

成人（家长、老师）（预防慢性病）

关注中国食文化：相生相克

实践性：烹调中的技巧（如何保存营养素和植物化学物质、咸味与其他味的关系等）



趣味性：健康教育的方法，体现参与性

教材的特点

- 突出教材的开放性、实践性和教学活动的拓展性，每一章均设立小游戏、知识链接、知识拓展、实践活动四个环节，让同学们在游戏中体验，学习中收获，实践中提升。
- 教材涉及的知识按照学生身心发展的连续性和阶段性特点加以呈现。每章知识链接和拓展知识由浅入深逐渐推进，因此从小学到初中，均可选择其中部分内容进行学习，实现营养教育的连贯性和系统性，同时较低年级的学生除了学习相关知识外，学有余力的同学还可自学，家长也可参考学习。

