|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单元/章节名称 | 第八章 食 育 | | | | 学时 | 4 |
| 学期总课次 |  | 授课时间 | 第 周，星期 ，第 节 | | | |
| 学习目标 | 1.了解食育的由来和我国食育的现状，认识我国家庭食育的误区。  2.掌握 0-3岁各年龄婴幼儿进食表现和发育情况。  3.了解婴幼儿食育的新食谱。 | | | | | |
| 教学重点  及解决措施 | 重点：掌握 0-3岁各年龄婴幼儿进食表现和发育情况。  解决措施：了解婴幼儿在0—3岁这段时期应该如何进行食育，需要结合各个阶段婴幼儿的身体发育情况（每个婴幼儿的身体发育状况存在一定的时间差）来理解。 | | | | | |
| 教学难点  及解决措施 | 难点：认识并了解婴幼儿食育的新食谱。  解决措施：通过学习和借鉴日本0—3岁婴幼儿食育成果。希望“以食育人”的观念能更广泛地传播开来，帮助更多的孩子健康、快乐地成长。 | | | | | |
| 教学反思 |  | | | | | |
| 授课内容及教学活动设计 | | | | 附注（教学方法、活动形式、辅助手段等） | | |
| 一、【案例导入】  贝贝1岁了，吃饭的时候她总是喜欢用手去抓碗里的食物，有时候还会把嘴里咀嚼过的食物吐出来。江江3岁了，跟小朋友们在一起的时候，她最喜欢玩“做饭”的游戏；爸爸妈妈在厨房里忙碌时，她也喜欢在一边观察。豆豆也3岁了，他喜欢吃鱼、吃肉而不爱吃蔬菜和水果，吃饭的时候总要奶奶追在后面喂他……以上这些都是随着婴幼儿的成长发育会遇到的情况。0—3岁是婴幼儿形成良好的饮食习惯的黄金阶段，这个时期的食育就显得尤为重要。那么食育到底是怎么一回事呢？这一阶段又该如何对婴幼儿进行正确的食育引导呢？  二、食育的由来和定义  （一）食育的由来  “食育”一词最早于1896年由日本养生学家石塚左玄在其著作《食物养生法》中提出。食育是一切教育的根本，是家长需要进行的家庭教育的重要内容。  （二）食育的定义  “食”字拆开来可写作“人”和“良”，通俗地说就是通过食物使人变得更好的一种教育方式。   1. 吃什么、吃多少、怎么吃 2. 饮食习惯，就餐礼仪，饮食文化 3. 生命教育   （三）我国家庭食育的误区  0—3岁婴幼儿的食育场所，主要是在家庭，而由于家长营养知识缺乏、不了解合理的膳食喂养等因素，导致孩子们会接受很多错误观念的引导。   1. 没有恰当的“餐桌教育” 2. 食物浪费严重、饮食礼仪逐渐消失、“四体不勤、五谷不分” 3. 不注重培养孩子的自我能力 4. 滥用食物嘉奖和惩罚孩子的手段   三、0—3岁各年龄段婴幼儿的食育  0—3岁是婴幼儿形成良好饮食习惯的黄金阶段，这个时期的食育显得尤为重要。0—3岁婴幼儿的成长速度非常显著，尤其是脑、神经系统的发育，所以必须给予婴幼儿充足的营养，否则将对生长、发育造成一定的影响。  （一） 0—3岁各年龄段婴幼儿进食表现  1、1岁  2、1岁半  3、2岁  4、3岁  （二）0—3岁各年龄段婴幼儿发育情况  1、0—4个月  2、4—6个月   1. 勺子的正确使用方式 2. 注意事项   3、6—9个月  4、10—15个月  养成婴幼儿生活规律的非常重要的时期  5、15—24个月  6、24—36个月  幼儿在36个月左右的时候，需要家长留心教导进餐时的基础礼仪，并帮助幼儿形成珍惜粮食的正确态度。   1. 婴幼儿食育的新食谱   在0—3岁婴幼儿的成长过程中，针对食物营养缩水的情况，家长也要做好对策，保证他们获得足够的营养供应。现在越来越多的家庭、学校开始重视食育。   1. 减少高度加工食品，多吃新鲜天然食物   2、多吃全谷杂豆、完整种子，减少精加工带来的营养损失  3、烹调要适度，增加生果蔬和短时间烹调食物，少吃油炸食物  4、食材多样化  5、不要过度追求食物的口感，更多地接受天然风味  6、适当添加儿童营养保健产品  五、总结  相较于我国0—3岁婴幼儿食育正处于起步和探索阶段的现状，日本已经开展了较长时间的婴幼儿食育，并取得了一些值得我们学习和借鉴的成果。我们要通过多种渠道进行食育知识的科普、宣传家庭食育的重要性、开展丰富的社会食育活动以及保育所的食育活动的方式来推进食育。  通过一系列的活动，在促进婴幼儿开心地吃、健康地成长的同时，对婴幼儿进行德智体美劳等各方面的教育，从而培养他们健全的人格和丰富的人性。  六、作业  1. 我国家庭食育的误区有哪些？  2. 如何看待家长使用食物嘉奖和惩罚孩子的手段？  3. 婴幼儿食育的新食谱有哪些方面？ | | | | 案例引入、引发思考  教师讲授  教师讲授、举例  小组查阅资料，课堂共同讨论  教师讲解、举例  共同讨论、思考  教师总结  案例分享 | | |