

编者按: 学生的营养健康, 目前越来越受到全社会的关注。在中国, 有很多学校正在尝试开展“食育”, 其目标是“培养每一个孩子拥有维护终身健康的能力”。这是以食物为载体的一种全方位教育理念, 是对良好饮食习惯的培养教育, 主要让学生通过学习掌握相应的营养健康、膳食均衡等知识, 培养受益终身的良好饮食习惯和健康生活方式。河南省信阳市新县光彩学校正是本着这种理念, 十年如一日的坚持, 在布满爱与光的食育路上前行。这一期, 我们与大家分享光彩学校老师教师张海霞写的食育故事。

十年食育路, 满是爱与光

作者: 河南省光彩实验学校 张海霞 编辑: 爱心志愿者

在新县光彩学校的校园里, 有这样一段温暖且富含意义的故事。而我, 张海霞, 作为新县最早的一批食育教师, 有幸成为了这段故事的见证者与书写者。回首这陪伴学校食育工作走过的十年, 那一幕幕画面就如同璀璨星辰, 在记忆的夜空中熠熠生辉。

**怀揣梦想 播下种子**

十年前, 当“食育”这个概念还鲜少被人提及的时候, 我怀揣着一份热忱与好奇, 踏入了光彩学校。那时候的校园, 孩子们对于食物的认知仅仅停留在饱腹的层面, 吃饭更多是一种本能的行为, 很少有人去深入思考食物背后所蕴含的丰富世界, 以及健康饮食对于成长的重要意义。

我犹记得第一次站在讲台上, 准备开启食育课程的那一刻, 望着台下那一双双纯真而又懵懂的眼睛, 心里既紧张又充满期待。我拿出了一颗红彤彤的苹果, 高高举起, 问道: “同学们, 你们看看这是什么呀?” 孩子们齐声回答: “苹果!” 我笑着点头, 接着又问: “那你们知道苹果是从哪儿来的吗?” 瞬间, 教室里像炸开了锅, 各种有趣又稚嫩的答案冒了出来: “从超市来的!” “树上长的噢!” 看着他们那积极踊跃的模样, 我知道, 一颗探索食物奥秘的种子, 已经在他们心间种下了。

让孩子们真正了解食物的来源, 我带着他们走进了学校的小菜园。那片小小的菜地, 在春日暖阳下, 充满了生机。嫩绿的青菜叶舒展着, 像是一把把精致的团扇; 西红柿的苗还在努力生长, 仿佛在积攒着力量等待日后结出红彤彤的果实。孩子们兴奋地穿梭在菜畦间, 小心翼翼地蹲下身子, 好奇地观察着每一株蔬菜, 轻轻抚摸着它们的叶片, 眼中满是新奇。有个小男孩睁大眼睛问我: “张老师, 原来我们吃的青菜是这样一点点长大的呀, 那它们要喝多少水才能长得这么好呢?” 那一刻, 我感受到了他们对食物发自内心的探究渴望, 也更坚定了要把食育工作做好的决心。

**精心培育 点燃激情**

随着课程的深入, 我们开始探讨食物的营养成分。我把各种食物的图片贴在黑板上, 像搭建一个五彩斑斓的拼图一样, 向孩子们介绍哪些是富含碳水化合物的, 哪些能让我们的骨骼更强壮。课堂上, 还会有小小的互动环节, 我准备了一些卡片, 上面写着不同食物的名称, 让孩子们分组来判断它们属于哪类营养家族。孩子们为了给自己的小组争得荣誉, 争得面红耳赤, 却又在讨论中把知识记得牢牢的。记得有一次, 一个平时有些挑食的小女孩, 在了解到胡萝卜里有好多对眼睛好的营养后, 悄悄跟我说: “张老师, 我以后要多吃胡萝卜了, 我可不想戴眼镜, 我想一直看清黑板上的字, 看清这个漂亮的世界呢。” 听到她的话, 我心里别提有多欣慰了, 仿佛看到食育的力量正在一点点改变着孩子们的生活习惯。

**蓓蕾花开 茁壮成长**

时光就这样在一堂堂食育课、一次次实践活动中悄然流逝, 我看着一届又一届的孩子们在食育的滋养下长大。曾经那些在小菜园里好奇张望的小不点, 如今已长成了懂事的少年, 他们学会了合理搭配自己的饮食, 会跟身边的人分享健康饮食的理念, 还会把在食育课上学到的烹饪小技巧回家展示给父母看。

十年里, 也遇到过不少困难。有时候, 课程资源有限, 为了能让孩子们看到更多的食物知识视频、接触到更专业的讲解, 我四处搜集资料, 请教专家, 自己动手制作教学道具; 也有家长起初不太理解食育工作的意义, 觉得这会耽误孩子学习主科知识的时间, 我便耐心地与他们沟通, 邀请他们来参与我们的食育活动, 让他们亲眼看到孩子在这个过程中的成长与收获。

而如今, 新县光彩学校的食育工作已经成为了校园文化中一道亮丽的风景线, 越来越多的老师也加入了进来, 我们一起努力, 让食育的种子在这片土地上播撒得更广、扎根得更深。

十年, 说长不长, 说短不短, 它承载了我太多的心血与情感, 更见证了孩子们在食育陪伴下的美好蜕变。我相信, 未来的日子里, 这份关于食物、关于健康、关于生活的教育, 会继续在光彩学校发光发热, 陪伴更多的孩子走过他们美好的校园时光, 让他们带着对食物的尊重与热爱, 去拥抱健康、多彩的人生。



老师在食育教室为孩子们授课



小朋友在认真进行美食创作



孩子在食育苑进行耕作



爱心基金会 AiXin Foundation, Inc.

后记:

爱心基金会衷心感谢来自美、中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府 501(c)(3) 免税待遇和美国联邦政府联合捐款 (CFC # 10769), 如您有意支持中国农村的爱心助学和健康教育, 中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等, 爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会, 请浏览爱心网页: [www.aixinfund.org](http://www.aixinfund.org) 如欲联系爱心基金会, 可 Email: [aixinfund@gmail.com](mailto:aixinfund@gmail.com) 或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往:

AiXin Foundation, Inc.  
13621 Valley Oak Circle  
Rockville, MD 20850

UR 嘉盟地产

UnionPlus Realty

全职房地产经纪

MD、VA、DC 执照

1-084





王志浩

Owner/Principal Broker

公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928

传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188

email: [hallwang1688@yahoo.com](mailto:hallwang1688@yahoo.com) 维州: (703)688-3298

- ABR 认证买方代理人
- CBR 注册买方代理人
- CIPS 注册境外资产专家
- CRB 注册住房经理
- CRS 注册住房买卖专家
- CRI 房地产经纪学院毕业
- e-Pro 房地产网络专家

● 二十年以上房地产买卖经验

● 在全部买卖过程亲自把关

● 多项优惠购屋计划

● 客户换房时卖房本人只收 1% 佣金

● 第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》

服务特点

地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852

本公司诚征经纪人, 全职、半职均可



叶黎

Li Ye

Broker/Owner

202-271-8066 (C)

301-292-1000 (公司)

E-mail: [liye@remax.net](mailto:liye@remax.net)

Licensed in MD, VA and DC



华府首家华人创办的 RE/MAX 房地产公司诚聘新经纪人

- 诚邀房产经纪加盟
- 全国联网, 环球客源
- 免费定制个人网页
- 定期业务培训
- 交流成功案例
- 一流办公设施
- 专业规范管理



Samantha He 何青

240-686-5588

[samantha.q.he@gmail.com](mailto:samantha.q.he@gmail.com)



Jay Yu 余海豪

301-529-3985

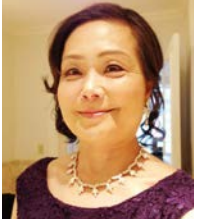
[Yujayhomes@gmail.com](mailto:Yujayhomes@gmail.com)



Ana Maria Carretero

301-740-5488

[amcarr07@yahoo.com](mailto:amcarr07@yahoo.com)



Betty Tang

240-988-6110

[chengbettytang@gmail.com](mailto:chengbettytang@gmail.com)



Elaine Wu

240-704-2008

[elainewu.realty@gmail.com](mailto:elainewu.realty@gmail.com)



Jing Liu 刘景

301-215-0629

[jingliuhomes@gmail.com](mailto:jingliuhomes@gmail.com)

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

鸿运贷款公司

FORTUNE MORTGAGAE

CO. (NMLS# 201418)

PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)

JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款

信用第一 文件保密 快捷通过

最新推出适合医生职业的贷款项目

5% down, no MI, no Point,

3.125% for 5yr Arm

另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI