

年龄段：3-10岁
评估周期：半年

$4*12*7=336$ 个课时

仅供量化参考

食育课目标

【身体发育】：大肌肉、小肌肉、协调性、灵活性

【精神状态】：专注、喜悦、思考

【能力发展】：

- **初阶能力**：感官感知力（视觉、嗅觉、味觉、触觉）、记忆力、理解能力、逻辑思维能力、语言表达能力
- **中阶能力**：合作社交、流程管理、时间管理、成本管理和效率管理
- **高阶能力**：掌握要点、又能灵活变通；掌握中国食物内含的传统文化价值观、了解食物、食物产业、健全饮食习惯。

在食物教育中始终贯穿其中的几个原则：

- 视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉五大感官，让孩子全面认识食物。提高他们感官的敏锐度。
- 食物与身体的关系，深刻注意到饮食健康，包括食物种植、烹煮、加工过程中的安全问题，饮食习惯上的健康问题、物候学角度让食物更好的为身体服务。

食育·烹饪

- 烹饪技术：切均匀等
- 食物营养：营养搭配、营养流失
- 饮食卫生：食物中毒、卫生注意事项
- 饮食文化：各国几个典型菜式（中国传统饮食文化与经典菜式）

（课程形式：选不同的菜式做载体，做好流程管理）

食育·养生

- 主要食物的特点（含水果、蔬菜、肉类、主食）
- 主要食物对身体的影响（含人体特点）
- 食疗
- 物候学角度的养生
- 饮食习惯

形式：《黄帝内经》等经典典籍

食育·食物设计

(想象力、艺术创造)

- 米其林餐的摆盘艺术
- 食物包装设计
- 基于食物的艺术创造 (含3D打印等)
- 特殊处境里的食物保存与塑形 (太空食物)

(课程形式：多样)

食育·农耕 养殖

- 24节气
- 生物动力 、有机农耕
- 田园养殖vs.工业养殖

(课程形式：参观访问、自己动手种等)

食育·产业问题与发展

(PBL、了解社会现实、解决问题)

- Q1：食品安全
- Q2：食品短缺
- Q3：食品规模化带来的挑战
-

(课程形式：以PBL的形式进行，学术研究)