

赣鄱营养大讲堂--食育进校园 走进南昌大学前湖幼儿园“您了解我们的身体吗？”

目前我国少年儿童生长发育水平虽然持续改善，但超重肥胖、近视、慢性病低龄化等问题愈加突出。践行“以食启智 以食育人”理念，开展食育，不仅可以培养儿童养成健康的饮食行为和生活方式，提高儿童青少年健康素养，同时也为建设健康中国、实现全民健康奠定坚实基础。2023年6月9日，江西省营养学会妇幼分会常务委员，南昌大学公共卫生学院儿少卫生与妇幼保健学教研室主任刘梦娇博士，来到南昌大学前湖幼儿园开展主题为《了解我们的身体》食育进校园活动。





首先刘老师带领幼儿园小班的同学们认识身体的组成，了解小朋友们柔软皮肤下面的骨骼、肌肉以及各种器官；学会听听身体发出的各种声音，带领小朋友们听听心跳扑通扑通的声音以及胃肠道咕噜咕噜的声音；然后还给小朋友们介绍了食物是如何消化吸收，以及各种食物的营养知识，告诉小朋友膳食要合理多吃蔬菜水果更有助于健康等小知识。



最后刘老师和小朋友们一起跳关于身体认知的舞蹈，所有小朋友们都非常积极的参与。通过生动有趣的图像、模型以及活动，帮助小

朋友们认识了自己的身体，了解了食物的营养以及多吃蔬菜瓜果帮助消化等知识。

