

# 赣鄱营养大讲堂--食育进校园“我是营养健康小标兵”走进南昌大学附属小学

小学生正处于身体生长发育的重要时期，需要摄入足够的营养才能保障身体健康。从小学开始学习营养知识、培养营养素养尤其重要。2023年6月15日，由江西省科学技术协会主办、江西省营养学会承办、江西省营养学会食育专业委员会和南昌大学附属小学协办，江西省营养学会理事、江西省营养学会食育专业委员会副主任委员、南昌大学副研究员刘小如老师走进南昌大学附属小学，为小学生带来“我是营养健康小标兵”的食育课堂。江西省营养学会常务理事兼副秘书长苏筱苓，会员谭小妹及南大附小一年级六班师生 50 余人参加了本次活动。

The banner features the following content:

- Top Right:** 2023 National Nutrition Week
- Top Left:** Logos for the Chinese Nutrition Society, National Nutrition Week, and other organizations.
- Center:** 赣鄱营养大讲堂 (Jandao Nutrition Lecture Hall)
- Left Side:** A circular diagram illustrating the relationship between nutrition and health, with text: 均衡膳食 (Balanced Diet), 合理膳食 (Rational Diet), 健康饮食 (Healthy Diet), 科学饮食 (Scientific Diet), 营养均衡 (Nutritional Balance), 饮食安全 (Food Safety), 食品安全 (Food Safety), 营养健康 (Nutritional Health).
- Right Side:** A circular diagram illustrating the relationship between nutrition and health, with text: 均衡膳食 (Balanced Diet), 合理膳食 (Rational Diet), 健康饮食 (Healthy Diet), 科学饮食 (Scientific Diet), 营养均衡 (Nutritional Balance), 饮食安全 (Food Safety), 食品安全 (Food Safety), 营养健康 (Nutritional Health).
- Bottom Left:** A diagram of a balanced diet pyramid with text: 均衡膳食 (Balanced Diet), 合理膳食 (Rational Diet), 健康饮食 (Healthy Diet), 科学饮食 (Scientific Diet), 营养均衡 (Nutritional Balance), 饮食安全 (Food Safety), 食品安全 (Food Safety), 营养健康 (Nutritional Health).
- Bottom Center:** 主办单位：江西省科学技术协会  
承办单位：江西省营养学会  
协办单位：江西省营养学会食育专业委员会  
南昌大学附属小学  
时间：2023年6月15日 下午  
地址：南昌大学附属小学一(6)班
- Bottom Right:** A circular diagram illustrating the relationship between nutrition and health, with text: 均衡膳食 (Balanced Diet), 合理膳食 (Rational Diet), 健康饮食 (Healthy Diet), 科学饮食 (Scientific Diet), 营养均衡 (Nutritional Balance), 饮食安全 (Food Safety), 食品安全 (Food Safety), 营养健康 (Nutritional Health).



# 赣鄱营养大讲堂 食育进校园

## 我是 营养健康小标兵



### 刘小如

博士 副研究员 / 硕士生导师

加拿大农业食品部访问学者 / 南昌大学赣江青年学者

中国注册营养师 / 江西省营养学会理事

江西省营养学会科普专业委员会副主任委员

中国医药教育协会营养医学专委会委员

高级公共营养师考评员 / 高级健康管理师

江西省营养学会食育专业委员会副主任委员

6月15日(下午)

主办单位：江西省科学技术协会

承办单位：江西省营养学会

协办单位：江西省营养学会食育专业委员会  
南昌大学附属小学

时间：2023年6月15日 下午

地点：南昌大学附属小学一(6)班



食育课堂上刘老师从“均衡饮食、每天要吃色彩丰富的果蔬、合理选择零食、少吃高糖高盐高油的食物、少喝含糖饮料、保证充足睡眠和运动等方面，生动有趣的讲解了小学生营养健康知识。同时结合食物模具，让孩子们自己动手学会合理搭配膳食；通过学会自主知识产权研发的食品展示盒向小朋友们直观展示了常见油炸食物和含糖饮料里的“油”、“盐”、“糖”含量，帮助孩子们学会分辨健康和不健康的零食，树立健康饮食观，养成良好的饮食生活习惯。





课堂上小朋友们热情高涨，争相发言、积极互动。课堂最后，为积极回答问题的小朋友们颁发了“营养小标兵”的奖状，还为每位小朋友们发放了“健康江西 营养先行”的环保帆布袋。课后，收到小学生家长们热情反馈，表示孩子收获多多，希望在食育课堂上带给孩子们的营养健康知识能伴其健康成长！







这堂课太及时了，马上暑假了，可以让孩子们少吃零食，多吃健康食品👍👍👍



孩子现在还在床上叽叽喳喳，她反复和我说，说要睡够10小时😴要吃各种营养素，有水果和蔬菜，收获多多呀😊👍👍👍👍



昨天[模糊]回来破天荒第一次主动夹了绿色蔬菜，她说各种颜色的蔬菜水果每天都要吃。每天要睡够10个小时。上次三无产品的课回来也说不能吃小卖部的三无产品。是不是还有个保护牙齿的课？回来后刷牙🪥也仔细了。这种课激发了孩子的内驱力，给家长省了不少口水