

# 赣鄱营养大讲堂——食育进校园

## 让营养健康的“种子”扎根孩子“心田”

青少年是国家未来和民族的希望，让每一个青少年健康成长是全社会的共同责任。

2023年6月9日，由江西省科协主办、江西省营养学会承办、南昌市营养学会和南昌红谷一小协办的“科学饮食 不做小胖墩”赣鄱营养大讲堂食育进校园科普活动，在南昌红谷一小举行。江西省营养学会食育专业委员会的老师们给孩子送上“六一”儿童节的营养大餐，让孩子们在学习中收获知识，在实践中体会快乐。江西省营养学会食育专业委员会主任委员符艳、常务委员朱慧、南昌红谷一小副校长曾丽萍及教师和部分学生200余人参加了本次活动。活动由红谷一小政教处主任陈海龙主持。





## 赣鄱营养 大讲堂

## 食育进校园

科学饮食  
不做“小胖墩”



朱慧

医学硕士

江西省疾病预防控制中心

江西省营养学会食育专业委员会常务委员

6月9日（星期五）

主办单位：江西省科学技术协会

承办单位：江西省营养学会

南昌市营养学会

协办单位：红谷一小

时间：2023年6月9日下午2:30—3:30

地点：红谷一小阶梯教室（红谷滩区飞虹路377号）

江西省营养学会食育专业委员会常务委员朱慧老师为孩子们做主题为“科学饮食不做小胖墩”的讲座，她用生动的语言、可爱的动漫形象给学生们介绍食物中的各种营养素，解读如何进行科学饮食，避免青少年肥胖等知识。接着，她用设计的一个个游戏环节，带着孩子们一起地快乐的氛围中再次温习一个个营养小知识点。





“老师，老师，我来回答！”，“我知道，我知道”，孩子们争先恐后地举着小手，用稚嫩的声音描述着心中的答案，红扑扑的小脸洋溢着开心的笑容。青少年阶段是人生最重要的“拔节孕穗”期，这一阶段注重饮食健康的教育，从食物中汲取充足营养，才能筑牢健康人生的基石。希望通过食育教育在青少年健康教育中的普及，能够为他们心中种下一颗“科学饮食”的种子，从小树立健康饮食的意识、观念和素养，形成良好的生活方式；在青少年中推行传统饮食文化，传承并弘扬中华优秀传统，为增强民族自信，为实现中华梦提升民族健康素养。