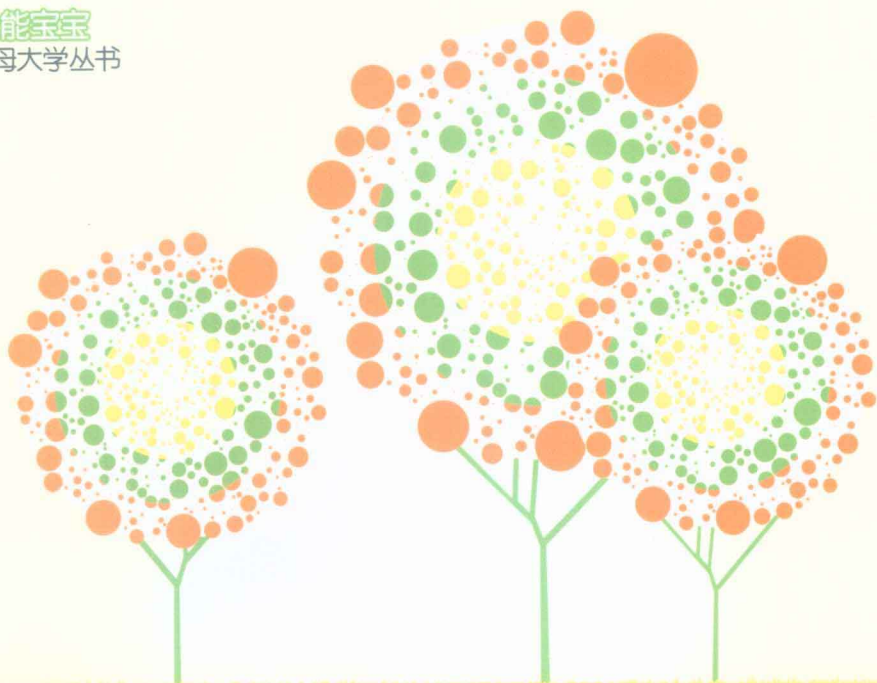




全能宝宝
父母大学丛书



时时处处是教育

帮你成为轻松而高效的父母

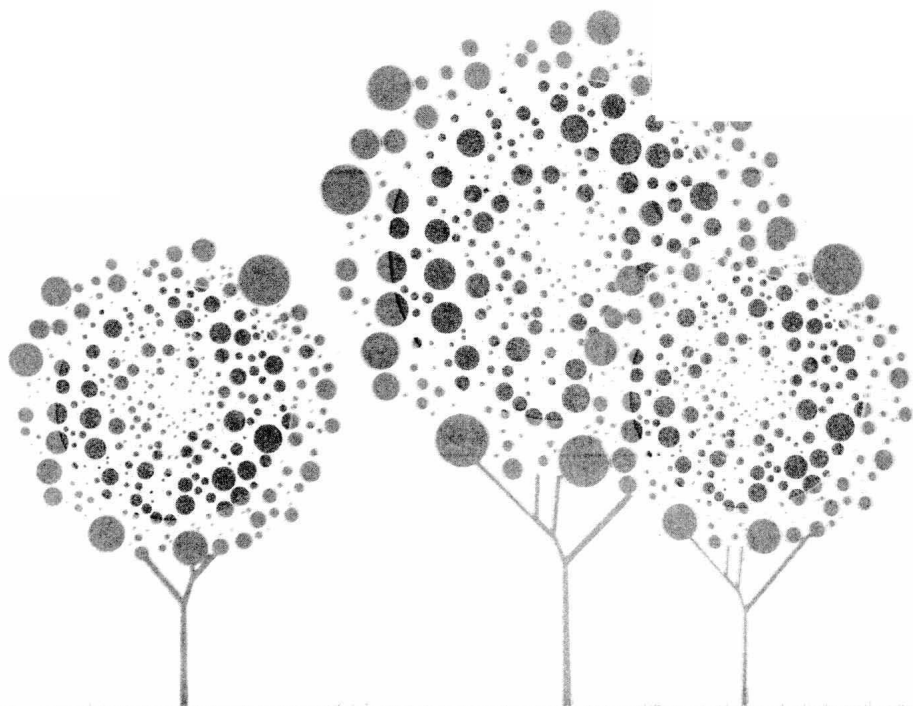
教育的奥秘，蕴藏在生活的每个细节之中！

王晓燕◎著

SHISHICHUCHU SHI JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



时时处处是教育

帮你成为轻松而高效的父母

教育的奥秘，蕴藏在生活的每个细节之中！

王晓燕◎著

SHISHICHUCHU SHI JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

时时处处是教育 / 王晓燕著. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-303-12174-8

I. ①时… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032521 号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子邮箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京易丰印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 12.5

字数: 194 千字

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

策划编辑: 路娜 责任编辑: 路娜

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 李运星

责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

帮你做轻松而高效的父母——

教育的奥秘，蕴藏在生活的每个细节之中

许多年轻的父母，总是抱怨没有时间教育孩子，或是担心自己缺乏这方面的知识技能，不懂得怎样教育孩子。于是，要么花上不菲的投资，把教育的重任寄托在一些早教机构的“上课”中；要么，就是给孩子买来大堆的卡片书籍，硬逼着孩子“学习”。其实，这是对教育——尤其是对早期教育很大的误读。一方面，除非与孩子分离，否则没有任何一个父母，是真的没有时间教育孩子的——这就像抱怨没有时间生活一样不可思议；另一方面，也没有任何一个父母，是真的“不会”教育孩子——因为，不管他懂不懂、会不会，或愿意不愿意，在与孩子共同生活的每时每刻，其实他都已经实施对孩子的教育了。

这样的教育奥秘，在从孩子出生甚至孕育的那一刻起，就无可选择地蕴藏在父母生涯中了。尤其是出生后最初的三年，孩子是像海绵一样全然地吸收着周围环境中的一切信息的——无论是母亲哺乳时凝视孩子的眼光，还是父亲换尿布时带着的笑容，或是在孩子的小床上悬挂的气球小铃，还是每天下班后抱孩子出门去看看汽车散散步——这一切，对孩子吸收着的心智来说，都是全然展开的教育，孩子就在这样的刺激中，无可选择地把你呈现给他的一切，吸收到他的生命体中——在这样的意义上，你就知道，父母和孩子共处的时间，是比去早教机构“上课”更重要也更丰盛的教育了。

教育的真谛，还远远不止如此，它还更深刻地隐藏在父母一举一动的言行之中。孩子的学习，与成人很大的不同就在于，成人是可以拿着书本用脑子来学习的，而孩子，却需要用感官、用动作、用整个身心来学习，这也就意味着那句古话的深刻含义——身教重于言教。我们可以不懂得怎样带孩子



做实验讲解那些科学原理，但我们起码可以做到自己在生活中多动脑筋多动手、多尝试，不怕困难和错误，而这些品质，恰恰是影响孩子成才、当科学家、发明家的关键内核；我们可以不懂得怎样给孩子讲那些大道理、传播那些人文知识，但我们可以做到按时作息、讲究卫生、与人为善、以礼待人，而这些习惯，恰恰是决定孩子是否成为一个高尚之才的基础品性；我们可以不懂艺术、不会带孩子唱歌跳舞画画，但我们起码可以多看书、多听音乐、多与家人朋友聊一些有思想、有品位的话题，而这些熏陶，说不定恰恰是促使孩子踏上文化艺术之路的桥梁呢……这样身体力行的教育，其作用和功效，都是远远超过拿书本和卡片来把孩子盯在座位上“学习”的。

教育的真谛，既然是在全面展开的生活之中，是在父母一举一动的身教示范之中，那么，在某种意义上，为人父母所需要掌握的唯一的或最大的秘诀，便是如何利用生活的资源，把生活的每时每刻，把自己的一言一行，打造得更加科学、更加正向、更加具有教育的意义。也就是说，在每天的生活场景大课堂中，我们如何利用一切所见所闻、所触所用，来引导孩子学习各种各样有趣的知识与技能？我们如何利用每天吃喝拉撒、衣食住行的这些生活细节，只用五分钟、十分钟的时间，来给孩子提供丰盛的教育营养大餐？我们如何在面对孩子各种令人烦恼的问题冲突时，能够化问题为契机、变冲突为智慧，给予孩子良好的行为习惯与性情引导？

这，便是这本小书想奉献给广大年轻父母的一份温暖、可心、实用的小小礼物，它想通过父母们的灵活运用和迁移创造来告诉大家：

教育其实很简单，它就是父母在孩子面前所进行的一切活动；

教育其实很不简单，它就是父母在孩子面前时刻意识到应该进行的一切活动。

能够深刻领悟到这样的“简单”与“不简单”，那么，每一位父母，都能在寻常的生活海洋中找到属于自己的教育瑰宝，每一位父母，也都能够轻松快乐地成为自己孩子的“育儿专家”。

目 录

第一章 生活大课堂	1
开篇语 以天地为课堂，以万物为教材	1
衣服中的学问	4
探索食物世界	8
各种各样的房子	12
交通工具探秘	16
生活中的小帮手	20
我们的精神食粮——书	24
水和我们的生活	28
无处不在的空气	32
探索我们自身的秘密	37
我们的动物朋友	41
我们的植物朋友	45
四季百科之旅	49
第二章 五分钟教育法	54
一天到晚	54
餐桌上的教育	54
厨房里的教育	57
卫生间里的教育	60
路途中的教育	62
在公共汽车上	65
在商场里	67
在医院里	69

温馨共度	71
看电视时的教育	71
玩玩具时的教育	74
阅读时的教育	77
画画时的教育	80
打电话时的教育	83
生病时的教育	85
做客时的教育	88
下雨天的教育	90
快乐时光	92
过生日时的教育	92
过年时的教育	95
六一儿童节	99
暑假在家	102
旅游时的教育	104
上学之初	107
第三章 家教沙龙	111
父母方略	111
如何树立父母的威信	111
怎样和孩子交谈	113
如何对孩子进行赏识教育	115
怎样的表扬更有效	118
父母教育不一致怎么办	121
父母能不能在孩子面前争吵	124
让祖辈带孩子好不好	127
离异家庭怎样教育孩子	131
怎样为孩子选购玩具	134
我们给孩子买什么玩具	136



行为导引	138
怎样培养孩子的独立性	138
如何看待孩子的家务劳动	141
孩子应该和谁一起玩	143
孩子受同伴欺负怎么办	145
如何看待顽皮的孩子	148
怎样对待内向的孩子	150
怎样提高孩子的耐挫力	153
怎样帮助孩子把握情绪	155
怎样帮助孩子克服依赖心理	158
怎样对待孩子的说谎	161
怎样使孩子成为快乐的人	164
教学相长	168
怎样帮孩子尽快适应幼儿园生活	168
在家在园不一样	170
现代社会，让孩子学什么最重要	173
孩子早入学好还是晚入学好	175
怎样使孩子能说会道	178
如何引导孩子的兴趣	181
怎样评价孩子的作品	184
结 语 科学早教三字秘诀	188



生活大课堂

☆ 开篇语

以天地为课堂，以万物为教材

——让教育回归生活

在做教育咨询的过程中，我感受最深的就是父母们望子成龙的迫切心愿与无从入手的教育困惑这一对难以解决的矛盾了。曾经有一位年轻的母亲抱着她才一个月的孩子来到全能宝宝中心说：“我的孩子已经满月了，你们这里有没有什么教材可以让他尽早地接受教育？”而更多的家长则一而再、再而三地向我们咨询“该给孩子教些什么？”“有没有关于某方面的教材？”等诸如此类的问题。

确实，在传统的观念中，教育就是让孩子坐在桌前读某种教材或学习某些知识，除了教孩子背儿歌、识字、看百科、数数、做算术题，好像再也想象不出还有什么东西可以教给孩子的了。其实，从古到今，有多少教育先哲都探讨过“教育是什么”以及“用什么教、教什么”的问题，从古代的“遇物而诲”到近代的“教育即生活”，再到现在的生活教育趋势，这些精辟的论



点和不断完善的理论使我们越来越深切地感受到：我们每天苦苦寻觅的教育真谛，原来就在我们身边，就在我们的生活之中！

生活像个万花筒，充满着各种各样有趣的事物，包含着各种各样的丰富体验，发生着各种各样不同的变化，从知识到品德，从身体到心理，从智力到能力，这全面发展的诸多要素皆可从生活中找到丰富多彩的教育源泉及无处不在的教育契机。

于是，让教育回归生活，在生活的大课堂中遇物而教、应景而学，便成了现代儿童教育当然的发展趋势和明确的方向，也是“父母大学”最为重要的实践课堂。

1. 科学知识蕴藏在生活之中

尽管现在的儿童教育重心已从知识转到情感能力再发展到全面和谐发展的完整人格教育，但知识作为各方面教育的载体，依然在人们的心目中占有很大的比重。从孩子小时候用的认读卡到长大后看的百科全书，无不是父母们的重点选择对象。其实，这种种科学知识就蕴藏在我们每天的生活之中，完全可以信手拈来地引导孩子发现、感知。

一天到晚，我们要接触各种各样的事物，参与各种各样的活动，在这个过程中，我们就在感知、发现和运用各种各样的科学知识，比如，天冷为什么要穿上厚的衣服？洗脸时，为什么水可以从低处的水管流到高处？看电视了，电视是怎样工作的？就拿我们每天必然要遇到的一日三餐来说吧，就蕴涵了多么丰富的科学知识！从食物的来源、生长过程、烹调制作方法到食物的色、形、味，从饮食的礼节规则、卫生习惯到参与一日三餐的简单劳动，这其中隐含有农业、气象、物理、化学、数学、卫生营养、视觉艺术等各方面的科学知识，只要家长有心，就可以因地制宜地运用这些活教材来直观生动地启发孩子去观察、去思考、去探索。

2. 丰富情感来自于生活体验

以前我们过于注重孩子外在的知识学习，忽视内在的情感体验，因而出现了许许多多不容乐观的现象：有的父母对孩子用心良苦，但孩子就是对学习不感兴趣，有的孩子学习成绩很好，但情感冷漠、自私；而自卑、忧郁、焦虑、逃学、离家出走等负面情绪反应行为更是不断地发生，甚至酿成无法挽回的悲剧。这种种现象使我们越来越感受到知、情、意是一个人发展的统

一体，积极的情感体验无论对孩子的身心健康、认知发展和能力习惯都有着非常重要的作用，可以说，只有在孩子有情感投入和积极体验的时候，他的学习才是主动的、积极的、富有创造性的，这时候，知识才能真正内化为孩子的能力和素质，促进孩子的健康全面发展。

生活，就为孩子提供了这样一个生动而广阔的体验空间。在探索生活奥秘的过程中，因为这些知识与孩子们的生活息息相关，所以这样的学习是参与式的、富有趣味的，因而使孩子感受到无穷的快乐；在与人交往的过程中，孩子可以通过亲身体验，感受到人与人之间的尊重、同情、关爱和相互合作；在解决问题的过程中，孩子们通过自己的智慧和努力感受到自尊、责任、挫折感和坚持到底、体验成功的自豪感，这种种丰富的情绪体验几乎遍布于生活中的每一个细节，影响着孩子的整体发展。

3. 能力锻炼依赖于生活实践

以知识为中心的教育培养的是高分低能的“书呆子”，而当今社会却对一个人的能力提出了越来越高的要求，学会生存、学会学习、学会与人交往、学会合作、学会关心、学会创造等这些方面的综合能力，是适应如今这一多元速变的竞争社会的必备能力。而这种能力的形成和发展，却依赖于生活中的实践积累。孩子从小就衣来伸手、饭来张口，如何培养他的自立能力？生活学习样样包办，孩子如何学会自己解决问题？不与同伴一起玩耍，孩子怎会具有竞争能力和合作能力？穷人的孩子早当家，就是因为穷人家没有更多的人、更多的钱为孩子服务，一切只好自己动手。

带孩子去买菜，让孩子进厨房，让孩子尝试自己去买衣服、自己去邻居家办事、自己设想布置房间、自己承担清洁任务，虽然结果未必会很好，甚至还要让父母付出更多的精力或物力，但这样的付出非常值得，因为正是在这样的生活学习中，孩子变得一天天能干起来，一天天懂事起来，一天天走向成熟和独立。

生活处处有教育，而教育也时时为生活服务。不仅孩子们从生活中学习的知识、经验和能力，反过来又帮助孩子解决各种各样的生活问题，使孩子充分感受到生活的快乐和充实，更重要的是帮助孩子形成良好的素质去积极把握未来的发展和生活，从而在人生之路上顺利到达幸福的彼岸。

基于此，从这里开始，我们将以衣、食、住、行等最为平常的生活现

象和事物为视点，为大家介绍如何将生活与教育融为一体，从而实现教育的生活化和生活的教育化。当然，生活的教材包罗万象、无穷无尽，在这里提供的仅仅是沧海一粟，只希望能就此给大家一些参考和启示，使大家学会迁移和创造，从而探索出更适合自己的孩子和家庭的生活教育方案。

☆“生活大课堂”之一

衣服中的学问

衣、食、住、行，我们往往把衣服放在第一位，这充分说明了衣服对于人的重要性。我们每天都在与衣服打交道，早上起床穿衣服，天冷天热换衣服，衣服脏了洗衣服，出门逛街买衣服，裁缝店做衣服，节日访友送衣服，不同场合穿不同的衣服，适合不同对象的衣服，不同面料的衣服，发挥不同作用的衣服……如此丰富多彩的衣服世界，传递着多少有关科学、文化、美学、社会学等方面的知识和信息，蕴藏着多少生动具体的教育契机！为什么不带着孩子去走走、看看、说说、想想、做做呢？这种探索将会充满乐趣并且收获多多！

教育目标

1. 让孩子感受衣服的丰富多样，欣赏衣服在款式、颜色、类别等各方面的知识和美感。
2. 启发孩子思考衣服对于保护身体及体现不同社会需要的作用，了解穿衣服要适合不同的季节、场合、性别和年龄，感受衣服与人之间的关系。
3. 使孩子了解人对衣服的喜好，引导孩子根据自己的条件和喜好正确穿衣，培养初步的穿衣艺术与着装习惯。
4. 培养孩子穿脱衣服的技能，学习正确使用各种系结物。
5. 引导孩子学习整理衣服及正确摆放衣服，保持衣着的整洁。

教育内容

1. 关于衣服外形的丰富感知：衣服有不同的颜色，就像五彩缤纷的百花



世界；有不同的花样，有单色的、格子的、各类花纹的、贴花装饰的等；有不同的款式，比如有长袖、短袖、无袖，有尖领、圆领、方领、高领、无领，有套头、前开扣、后开扣、半开扣，有拉链、系扣、系带式，还有紧身、宽松、连体的，有单衣、夹衣、毛衣、棉衣……让孩子感受服装世界的美丽多彩和人类为此而作出的贡献。

2. 关于衣服类别的概括认识：这么多的衣服，可以让孩子根据颜色、式样分类，还可以按不同的季节分成夏装、春秋装和冬装；可以按穿着场合分为睡眠家居服、运动休闲服、舞台表演服、正式活动服；可以按质地分成棉布、毛绒、皮革、丝绸、人造纤维等各类服装；可以按功能作用分为普通服、职业服、特殊服装（泳衣、婚纱、雨衣、宇航服、潜水服等）；还可以按穿着对象的不同年龄、不同性别、不同风俗习惯来分类……引导孩子学习分类，既丰富知识又训练思维。

3. 关于服装加工制作的过程了解：比如棉布衣的来历：种植棉花——采棉——加工成布——制作成衣——出售；毛衣的来历：剪羊毛——纺成线——织成衣等，让孩子感受一件衣服来之不易，是许多人的劳动结晶。

4. 关于穿衣技能和着装技巧的训练：比如套头衣、拉链衫、系扣衫的穿衣方法和程序；根据不同的场合地点、不同的年龄对象选择不同的款式面料以及如何进行款式、色彩搭配的穿衣艺术；还有保持着装整洁、衣服及时更换、如何更好地摆放衣服等穿衣习惯的问题。

5. 关于服装发展历史的了解：原始人的衣着、过去历代的服装、现代人的服装，还有世界各民族不同的服饰，还可以让孩子畅想未来的服装。

亲子活动

☺ 活动一：服装小故事

全家人在一起，每人选择一件自己最喜欢或最有意义的衣服，分别讲述服装的故事，比如这件衣服的来历过程，有什么特别的地方，自己为什么喜欢它，穿着它有什么感觉，等等。父母要以自己的热情引发孩子的表达欲望，如果孩子年龄小不善于表达，则可以采取父母讲、孩子听或一问一答的方式，最后总结成一个小故事；如果孩子能力比较强，还可以让孩子把这些衣服故



事画下来，讲给别人听或作为档案保存。这个活动的主要目的不在于孩子是不是能讲出多么精彩和完整的故事，而是要引发孩子对衣服的关注热情并且学会表达，从而感受普通的衣服里蕴涵着浓浓的生活亲情和彼此之间的相互联系。

😊 活动二：服装分类箱

每个家庭都会有整理衣服的时候，抽一点时间让孩子一起来参与，既能把家务劳动与亲子游戏结合起来，又可以使孩子学到知识，练习观察分类能力。

每个人根据兴趣选择几件自己的衣服，堆在一起，让孩子练习分类，比如按照爸爸、妈妈、孩子不同的对象分类；按照上衣、裙子、裤子分类；按照内衣、外套分类；按照大小或厚薄分类；按照长袖、短袖、背心分类；按照不同的颜色分类等。可以用衣服抽屉代替分类箱，也可以等最后选定分类方法后再放进不同的衣柜里。如果是大一点的孩子，还可以让孩子学习用图示的方式记录下来，放进档案，同时在衣柜外面贴上标签。这个活动主要让孩子学习按各种不同的标准进行分类并找出最为合理的一种，在这一过程中感知服装的有关知识，父母完全可以结合收拾、更替衣服的家庭生活环节进行，既能够培养孩子的劳动习惯，也能够增强孩子各方面的能力。

😊 活动三：服装小档案

带孩子从广告单、报纸、家庭相片、旧图书上剪下各种衣服的图片资料，按照一定的标准进行分类排序，再贴在白纸上，订成一本小档案，用来引导孩子共同欣赏、练习讲述。档案中既可以包括孩子自己讲的衣服故事记录，也可以包括孩子的对衣服的写生作品等。对于年龄小的孩子，可以采取让孩子找图、父母剪贴的方法，对于年龄较大的孩子，则可以根据孩子的能力把主动权交给他，父母只做一些启发和辅助性的工作。这个活动重在和孩子一起边探索、边讲述、边思考的过程，在这个过程中让孩子有丰富的积累和体验，而不必过多要求孩子把档案做得非常精致，而且可以根据生活的经历不断补充完善档案内容。

😊 活动四：商场学购衣

平时父母对孩子的穿衣都包办代替，更别提买衣服了。其实，带孩子逛



逛服装商场，让孩子参与选购衣服的过程会让孩子受益匪浅。首先，可以启发孩子观察丰富多彩的衣服式样与不同种类，知道哪些衣服适合哪些人穿，要买什么衣服就要找到合适的商场柜台或专卖店；其次，可以引导孩子思考怎样为自己选择合适的衣服，比如适合自己的颜色、式样以及价格，知道选择衣服要量力而行、适合自己；另外通过观察、比较、试穿的过程使孩子知道买衣服要货比三家、注重性价比等。不要认为孩子小没有选择的能力，也不要嫌这个过程太麻烦，其实再小的孩子都有自己的喜欢和不喜欢，只要给孩子一些有限的选择空间，比如“你认为妈妈穿这件和那件衣服哪件漂亮？”“你可以在这几件衣服中选择一件自己最喜欢的！”那么，虽然主动权还在家长手里，但这种参与选择和决策的过程不仅可以激发孩子的积极性，培养孩子的自信心，更重要的是孩子对于衣服的正确消费理念和经验也一点点开始积累起来。

😊 活动五：服装加工店

我们居住的社区里，通常都有一些加工服装的小店，课余饭后带孩子去小店逛一逛，让孩子观察裁缝师傅给人量体裁衣的过程及所用的工具，或者干脆买一块布让孩子体验这个过程，相信孩子会了解不少新鲜事儿。别说这里的加工技术，就是做衣服所需要的多种多样的工具，就有不少的学问呢。如果有条件带孩子参观大一点的服装加工厂，那就更能丰富孩子对于服装的认识。

😊 活动六：自制时装秀

了解了许多关于衣服的知识和信息，就可以让孩子动手创造了，提供一些彩纸或让孩子把白纸画成花布，然后启发孩子设计成不同样式的衣服，并进行装饰，贴在墙上进行时装展览，或者编进服装档案中。当然，如果父母能一起参与，用报纸、挂历、丝巾等设计制作服装并开展家庭时装秀，拍成照片留念，那么就能使孩子感到更快乐，收获也更大。

综合策略

1. 以上活动方案只是给大家提供了一些思考方向和指导案例，父母可以根据自己孩子的年龄、兴趣、能力及其他情况（如职业、环境条件等）进行

不同程度的调整、补充和改进，并创造出更为适用的内容方法。

2. 针对家庭的特点，父母只要有这样的教育意识，所有的活动都可以结合生活的实际环节进行，比如在收衣服的时候让孩子学习折叠整理，在洗衣服的时候和孩子边劳动边交谈一些衣服趣事，利用家庭相册让孩子比较不同年代的服装特点，带孩子走路时观察路上行人的衣着特点，和孩子看电视时欣赏不同民族、不同时代的衣服等，而不必刻意地安排一些教育活动。

3. 一个人的衣着艺术是从小潜移默化形成的，所以父母平时不仅要注意自身的衣着整洁美观得体，而且也要引导孩子注意色彩式样搭配，进行服装美学的启蒙。

4. 尽可能早地让孩子自己穿脱衣服，给孩子一个专门的衣服抽屉或柜子，让孩子每天自己整理、自己取放。

5. 对于大一些的孩子，可以鼓励孩子自己选择每天穿什么衣服，也可以让孩子给父母做参考，一起决定买什么衣服。当孩子有好的想法或意见时，别忘了及时地表扬孩子。

☆“生活大课堂”之二

探索食物世界

对于孩子们来说，除了玩以外，可能最重要的就是吃了。确实，“民以食为天”，我们每天的生活都离不开各种各样的食物。一日三餐从主食到美味可口的菜肴，从五花八门的点心到琳琅满目的零食，从一年四季的水果到多种多样的饮料，如此丰富多彩的食物世界里，蕴涵着寓意无限的“吃文化”，无论什么时候开始，无论从哪个角度，我们都可以把孩子们带向一个充满智慧和探索乐趣的知识海洋。为什么不用自己的方式试一试呢？

教育目标

1. 让孩子列举各种食品，感受食品的多样性及其与我们生活的密切关系。
2. 引导孩子学习按不同的方法给食物分类，了解各类食品的名称、外形、功用、特点，欣赏食品的色香味。

3. 使孩子感受每个人都有不同的食物喜好，了解简单的食品营养知识，教育孩子不要偏食、挑食。

4. 引导孩子初步了解食物的来源及其基本的加工过程，学习自己制作简单的食物，体验自制美食的成功感和实践乐趣。

5. 引导孩子了解各地不同的食品特产和饮食习惯，初步感受世界各地的吃文化。

6. 教孩子学习独立吃饭、整理餐桌、理菜洗菜等一些自我服务和家务劳动技能，养成独立、整洁、文明的良好饮食习惯。

教育内容

1. 关于食物分类：如按功能分为主食、副食；按营养成分分为蛋白质类、脂肪类、淀粉类；按制作原料分为米制品、面制品、豆制品、肉类、鱼类、禽蛋类、蔬菜类等；按加工方法分为蒸、炒、煮、炸、烘、晒、凉拌等；按味道分为咸、甜、酸、辣……好丰富的食物世界啊！

2. 关于食物来源：来自于动物的有肉类、鱼虾、贝类、禽蛋类等；来自于植物的有谷类、薯类、瓜果、叶菜、菌类、藻类……动物植物都是我们人类赖以生存的好朋友！

3. 关于食物加工：比如米制品是通过种稻、割稻、脱粒、碾米、煮饭或磨粉最后制成各种米制品；面点则是通过种小麦、收割、脱粒磨粉、最后制成各种面点；而肉类制品则通过养殖肉猪、肉牛等，再通过宰割、检疫、出售最后烹调加工……食物来之不易，我们要好好珍惜！

4. 关于饮食风俗：比如北方主食以面食为主、南方主食以稻米制品为主；在风味方面，川、贵、湘、赣等地的辣味、苏州地区的甜、北方地区的咸、广东地区的煲汤等各具特色；还有海边和山区等不同的地域有不同的食品特产……中国地大物博，美食也丰富无限！

5. 关于食物功能：食物不仅用于充饥果腹，还可以补充人体能量和所需营养，各类美食、点心、饮料等则可以给我们带来休闲享乐。

6. 关于饮食习惯：培养如坐姿端正、长幼有序、进食文雅、注意卫生等进餐习惯、礼节，以及整理餐桌、理菜洗菜、独立进餐等劳动技能和独立习惯。