

# 2023年小学生做饭心得体会(实用8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 小学生做饭心得体会篇一

读书时，我总是无意识地先去看看简介，了解一下书的大概内容，这样就不会读了半天却发现书根本不合自己的胃口。

前言一般都是作者写这本书时的心情、感受，含金量很高，书读完时可以去看看，这样可以为我们将来的写作提供良好的基础。

作者简介一般来说都需要去看一下，如果想更了解这本书，就有必要去看一看。毕竟书都是按作者的偏好写的，如果你不喜欢这个作者，有很大几率也不喜欢他的书。

正文开头有可能很有趣，也有可能很无聊。但别因为开头不符合自己的口味，就放弃这本书，这样可能会让你后悔莫及。

我的癖好，是先翻到书的中后端，先阅读一两页(精髓一般都是在中后段，短篇例外)，如果自己感兴趣的话再细读这本书，这样可以尽量地避免看到后期不想看了浪费书的情况。

书读完之后，大家可能都感觉不过瘾，有一种想再读一遍的想法。这种想法很好，因为再读一遍会让我们从中领悟到更多的道理，所以再读一遍不是有些家长所说的浪费时间，而是对书的进一步领悟、追求。

对于书，有些同学却不以为然：有一样的电视剧(动画片)的，

看书还不如直接看电视剧(动画片)呢!这你就错了,读书有读书的好处,能领悟到电视剧没有的,电视剧也有电视剧的好处,同样能领悟到读书所领悟不到的。所以,如果这本书拍成了电视剧的话,你也可以去看一看,毕竟这也算是读书啊!

## 小学生做饭心得体会篇二

进入小学后,孩子们的生活环境和生活方式都在发生着巨大的变化,而其中一个变化就是他们开始有了自己的“食物福利社”,学校食堂和周围卖小吃的小店是他们每天接触到的食物资源。我家孩子今年三年级,我也开始有了更多的时间和精力去关注他的饮食,与他一同探索更加科学和健康的饮食方式。在这个过程中,我们积累了一些饮食心得和体会,今天我来和大家分享一下。

### 第二段:关注食材的质量

作为家长,我们都知道现在市面上的食物来源越来越复杂,尤其是一些小店的小吃,其食材质量不易保证。因此,我们开始鼓励孩子在校园里就餐,也逐渐教他们如何关注食材的来源。在家里,我们也开始更加注重食材的新鲜度和安全性,买菜的时候也会尽量选择有机、真空或其他保鲜技术处理的食材。这不仅能保证孩子的健康,也能激发他们对食物的认知。

### 第三段:科学搭配三餐

孩子们需要有足够的能量和营养物质来保障正常的成长和学习。为了摄取更为全面和均衡的营养,我们每周都在根据“五谷杂粮、蔬果肉蛋奶”的搭配原则来设定三餐的食谱。在早餐和午餐时,选用菜谱的主食都是有气势的,方便孩子长时间的饱腹感,晚餐则更注重清淡且不失美味,便于安稳的睡觉时。

#### 第四段：培养适量的消费观念

现在的小学生通常都不缺零花钱，因此我们也就开始培养他们的消费观念，教给他们如何买到自己喜欢的食材和零食，同时也教他们如何正确消费。这个过程中，我也会向他们介绍一些好的糕点和甜品健康资讯，提醒他们注意过高的糖分和油分、盐等等，尽量避免对健康的危害。

#### 第五段：总结

关注食材的质量，科学搭配三餐，培养适量的消费观念，这些都是我们小学生饮食的心得体会。与孩子一起探索并实践更加科学和健康的饮食方式，对于小学生的成长和学习都是非常重要的。希望更多家长能够关注孩子的饮食问题并自己积极践行推广。

### 小学生做饭心得体会篇三

一本好书能启迪人们的心智，静化人们的心灵，陶冶人们的情操，完善人们的品德。

我家就有一本好书，它一直不停的激励着我前进，给我以智慧。这本书就是全国第一畅销书——《谁动了我的奶酪》。这本书的作者是享誉全球。深孚众望的思想先锋，演说家，作家——斯宾塞·约翰逊博士。

《谁动了我的奶酪》讲的是一个关于生活变化的故事。故事发生在一个迷宫中，有四个可爱的小生灵在迷宫中寻找它们奶酪的传奇故事。故事里的“奶酪”是对我们在现实生活中所追求目标的一种比喻，它可以是一份工作，一种人际关系，也可以是金钱。健康。自由……或许它是精神上片刻的安宁。

我们每个人的内心都有自己的”奶酪“，我们追求它，渴望得到它，相信它会给我们带来永恒的幸福和快乐。我们是追

赶太阳的夸父，那心中的“奶酪”就是我们追赶的太阳。为了得到它，我们不辞辛劳，孜孜以求，哪怕是困难重重，哪怕是千难万阻。当然，我们不会渴死在路上。然而，一旦我们得到梦寐以求的“奶酪”，就会产生极大的心里依赖，我们害怕失去它，害怕别人来和我们争抢。这时，如果不幸失去它，我们就会受到极大的伤害而感到痛苦和失落。因此，我们应该珍惜自己的“奶酪”，不要让它失去。

我喜爱这本充满智慧的书，这本书会让你改变思考方法，让你成功的取得自己梦寐以求的一切，让你知道如何来处理自己所处的充满变化的环境。

## 小学生做饭心得体会篇四

第一段：小学生画画的意义和重要性（引入）

小学生画画是培养其创造力和审美能力的重要课程之一。在绘画过程中，小学生可以展示自己的想象力和观察能力，表达内心的感受，培养对美的感知和欣赏能力。我在三年级的时候也开始了我的绘画学习之旅，这段旅程让我深深体会到画画的乐趣和益处。

第二段：小学生画画所遇到的困难和挑战（发展）

当我刚开始学画画的时候，我发现很难将自己的想法准确地表达出来。有时候我想画一只鸟，但最终画出来却像一团乱麻。我也常常为了找不到合适的颜色而头疼。同时，我发现画画需要很多的耐心和毅力，有时候我会觉得有些单调和乏味。但是，我从不放弃，因为我深知只有克服困难，才能不断进步。

第三段：小学生画画的成长和收获（发展）

随着时间的推移，我逐渐发现自己在画画方面取得了很大的进步。通过老师的指导和同学们的交流，我学习到了各种各样的画画技巧和知识。我学会了调色，学会了用线条勾勒轮廓，学会了如何画出逼真的质感等等。与此同时，我还发现自己的创作能力得到了不断的提升，我可以将自己的想法准确地表达在纸上了。看着自己的作品越来越好，我也逐渐发现了绘画带给我的喜悦和自豪感。

#### 第四段：小学生画画的启示与感悟（发展）

通过画画，我不仅培养了自己的耐心和毅力，也增强了我的观察力和思维能力。在画画的过程中，我学会了观察周围的事物，并且通过画画的方式将它们表达出来。这让我对世界的认识更加深入，也让我更加敏锐地观察事物的细节。同时，我还发现画画能够让我放松心情，摆脱压力。有时候，画画成了我最好的发泄方式，让我感到宁静和平和。在画画的同时，我还结交了很多志同道合的朋友，我们互相鼓励和帮助，一起成长。

#### 第五段：小学生画画的未来展望（得出结论）

小学生画画是培养孩子们创造力和美感的重要途径，它能够激发孩子们的想象力和创造力，增强他们的观察力和细节意识。通过一系列的挑战和努力，我在画画方面取得了很大的进步，也提高了自己的自信心和表达能力。未来，我会继续坚持画画，不断挑战自我，不断提高自己的绘画水平。我相信，通过画画，我能够变得更加有才华和有创造力，为自己的未来打下坚实的基础。

总结：小学生画画是一项有益的活动，它不仅可以培养孩子们的创造力和美感，还能够提高他们的观察力和思维能力。在画画的过程中，小学生不仅能够享受到画画带来的乐趣，还能够收获自信和成长。让我们一起鼓励小学生在画画的道路上勇往直前，为他们的未来添彩。

## 小学生做饭心得体会篇五

记得我七岁的时候，妈妈教我做饭，我想起来就觉得好笑。

我听了这番话，我把铁锅拿到铁盆旁，用盛米的碗放了一碗还多半碗米，然后拿到了水池旁，叫妈妈帮我倒水，因为我怕我会把米倒到外面，再把底部叫妈妈擦干，最后把铁锅放进电饭煲里面。

晚上，爸爸回来了，妈妈把菜都烧好了，爸爸打开电饭煲，吃惊的说：“这米饭怎么是生的？”我急忙跑过去来看，“哎呀！我忘记放水了，”我尖叫道。全家人哈哈大笑起来。“你可真糊涂”妈妈说。

最后，妈妈把热水倒进去，又蒸了一会儿，我们就一起吃饭了。

## 小学生做饭心得体会篇六

第一段：引言（150字）

饮食是人体健康不可忽视的一部分。对于小学生来说，因为身体发育还未成熟，更需要注意饮食健康问题。我是一名小学三年级学生，在这三年中，通过不断调整饮食结构和控制食量，我越来越认识到健康饮食的重要性。在这里，我将分享我在小学生饮食方面的心得体会。

第二段：营养均衡的重要性（250字）

小学生正处在身体发育的关键时期，要想成长健康，就必须注意饮食的健康。我们需要定期摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等多种营养素，以保证身体各项机能的正常运作。在学校和家中，我时刻关注自己的饮食，并尽量保证每顿饭中都能有五颜六色的食物，保证了膳食多样化，

供给足够的营养，使我有好的身体素质。

### 第三段：高热量食品的限制（250字）

虽然常吃高热量食品会让我们感觉美味，但是长期下来，身体会因为摄入热量过足而形成负面影响。在我成长的过程中，我有意识地控制自己对于糖果、甜点等高热量零食的摄入量。在家里，我常喜欢吃水果，蔬菜沙拉等低热量的食品。在学校，我也会选用含有蛋白质丰富的食品，如鸡蛋、牛奶、豆类等，这也成为了我一种科学饮食的习惯，而且身体状况也不会折损。

### 第四段：不吃零食的好处（250字）

尽管零食是我们不可或缺的美味，但也是威胁我们健康的罪魁祸首。日常饮食中摄入过多的糖分和高油脂食品会诱发肥胖症，高血糖等疾病。在我开始没有意识到健康饮食的时候，我也习惯经常吃零食，但是因此患上过肥胖。后来我通过提高身体锻炼量来弥补高热量食品的摄入，逐步控制自己的饮食习惯，不再食用零食，发现本来贪吃零食的胃口改善，身体健康持续改善。

### 第五段：总结（300字）

小学生饮食的影响可能会在长期的未来中去体现。一个身体健康的小学生，拥有更高的学习能力和更好的体育成就，避免了很多疾病困扰，在实现人生价值的同时享受健康快乐的生活。饮食是人类生存不可或缺的构成，不同个体的身体素质，对于饮食的需求也不相同。但是能够了解自己身体需要，逐步建立起健康饮食习惯，也确实改善日常的身体状况。我相信，在做好饮食的同时，从更宏观的角度看待关注健康，做到生活中的全面均衡，不断前进的信念，我们的健康人生都会更加美好。

## 小学生做饭心得体会篇七

我把最后一盘菜给端上了餐桌，扬声喊着母亲吃饭。

母亲尝了几口菜，对我说道“不错，不错。”这场景与第一次狼是相似，使我不可避免地又想起了我第一次做饭时的场景。

说干就干，我走进厨房开始淘米，淘米并不难，没一会儿就完成了，我加入适量的水开始烧。

弄完之后我看着厨柜里的菜犯起了难。

我看看这个，又看看那个，不知从哪儿开始下手。再三思索后，我拿起了看起来最容易土豆。

我先把土豆给削好了，接着把土豆放在砧板上，学着母亲的样子开始切。

手中的土豆并不怎么配合我，在砧板上滚来滚去，我手扶着它，用刀慢慢地把它切开接着把它们切成土豆丝。

我小心翼翼地切着，生怕一个不小心会误伤到自己。最终经过了好一番的斗争，我终于把它们给切好了，不过看起来却是粗细不一，很不好看。

切完后，我开始准备烧了，我在锅中倒入油，学着平时母亲的模样，开始一本正经地烧了起来。

我静静地等待着，没一会儿锅中开始响起了“辟啪”的声音，油随之也溅了出来我害怕地往后躲了躲。最后，站在离锅有一段距离的地方，伸长手臂，把菜给放入锅中。

我缓缓地翻炒着，过了一会儿加入该加的调料，我拿着盐勺，



放入一点在里面，接着又拿出一瓶调料，准备缓缓地倒入，一点在里面。可谁知，一个没注意，手一抖，竟然给倒多了。慌乱之下，我赶紧把调料瓶放入一旁，进行补救。

当我把菜全部做完放在餐桌上时，我顿时松了一口气，再回头看看厨房已满是狼藉。

待母亲回来时，我已收拾好，她很是惊讶我做了饭。她迫不及待地尝了尝说道“好吃。”我很是开心，也尝了一口，却感觉似乎有些咸了，不过母亲却很是高兴：“没事没事，挺好吃的”。

我半信半疑地看向她，她却是满面笑容，似乎很是高兴与惊喜，看着她的笑颜我想道：以后争取做的好吃些。

## 小学生做饭心得体会篇八

每到学期开学，新一轮的座位表格便会在三年级的教室里挂出。这份表格看上去很简单，但却引发了一场场关于争夺座位的战斗。在这场战斗中，学生们会在座位表上竞争最理想的位置，而这种争夺更多是基于地理位置的需求，而非与同伴们的好感度有关。这场战斗可是充满了意想不到的精彩故事和惊险的瞬间，尽管在表格上的一夜风吹草动并不总是最重要的事情，但对于三年级的学生们来说，并没有什么能比争夺自己心爱的位置更重要的事情了。

### 第二段：座位争夺的心理

座位争夺事件的根源，并非单纯的寻求一个好的座位。三年级的学生们往往会这么想：一个座位可以让自己更好地听课和学习，并在更好地与教师和同学互动。但更重要的是，座位争夺其实是与学生在这个年龄段的心理因素有关。这个时代的孩子们，正处于自己生命的重要时期，他们渴求自己的尊严、责任感和成就感。座位争夺事件，就如同阶级竞争一

样，让孩子们感受到自己在学校中的地位，这种感觉似乎能在瞬间解决孩子们内心的不安感。

### 第三段：座位争夺的思考

座位争霸战这个话题，看似简单，实则精深。事实上，考虑到细节问题也很重要，比如位置的前后，与盆友的距离，和老师是否选择了座位。更重要的是，我注意到有些学生的座位表格存在横向排列的情况，也就是说座位的宽度和高度可以不同，这就留给了学生们更多的想象和可能性，也让他们立即意识到了自己的对手对自己的危险。

### 第四段：座位争夺的结果

座位争夺战的要求似乎很简单，但是能战胜对手并获得心爱的座位并不容易。时间和精力都需要花费，还要注意到教师的眼皮，每一个选择都可能让你遭遇重大灾难。也许，一次抢夺二号位置的尝试，会付出三号位置的代价。

### 第五段：结语

当我们跟过往的座位争夺战告别，我们突然发现那些竞争只是为了不同的结果，只是为了学生们之间的友谊和团结。在这场争夺中，孩子们学会了相互尊重和帮助。我明白了，在这个年龄段，将自己想要的事物放在心中，会变得非常重要，因为一个孩子并不像我们成年人一样，可以随心所欲地行事，他们需要思考与教育告诉他们什么是最优等的选择。