

家庭膳食心得体会(优秀5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

家庭膳食心得体会篇一

父母是孩子的第一任教师，良好的家庭教育对孩子的成长有着至关重要的意义，下头是一位家长就此谈到的几点体会。

我从最初受到父母的启蒙教育，到此刻教育自我的女儿，人生的经历告诫我，家庭教育和学校教育一样对孩子十分重要，甚至决定着他们的发展方向，影响到终生。现就家庭教育问题，谈谈我的一点体会。

成人是目标。学会做人，是孩子的立身之本，孩子终身受益。教育孩子要有健康的心理和健全的人格，决不能让孩子成为知识丰富而性格古怪，对父母没有感情，对他人、社会漠不关心的人。要把孩子看成一个独立的人，充分尊重和理解孩子，无论犯有多大的错误，要和他讲道理。我对孩子一向是坚持这个教育原则，让他们在学校、社会和家庭教育下，从小在德智体美劳等各方面得到全面发展，最起码应当成为有益于社会的合格公民而适应现代社会。

家长是镜子。“天才”不能创造，但家长只要不失时机地去发现、培养，开发孩子天赋中的特长，以自我的勤奋努力去走自我所追求的人生道路，孩子就很有可能获得成功。家长不仅仅是孩子的天然教师，也是监护人，同时是伙伴、朋友和榜样。孩子的言行举止无不体现着家长们的思想意识形态。

“当父母不容易，当好父母更不容易”。事实确实如此。如何当好家长，我认为，首先，努力“学会关心”。家长应以身作则，言传身教地关爱社会、国家、他人、朋友、同事等等，使之尊老爱幼，相帮谦让，宽容大度，待人和气。其次，要加强自身修养。家长应坚持以德育人，奉公守法，依照社会主义道德原则、规范，自觉地将完善自我道德品质的实践活动示范于孩子。再次，要创造和谐环境。教育环境的优劣是孩子成长的寒暑表，要建立和谐的家庭和社会，那么家庭生活气氛的默化熏陶不可忽视，家庭长辈品行道德的心灵潜在不可低估，孩子在适当表扬和鼓励中生活，他将学会自尊和自信；在羞辱中生活，他将学会自卑；在平等中生活，他将学会公道；在争吵、埋怨、偏爱和缺乏温暖中生活，他将学会诡辩、责怪、妒忌和冷漠……，这种现实是“无言之教”。不是危言耸听。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师，也是孩子成长中学习的榜样，所以良好的家庭教育对于孩子的一生都起着至关重要的作用。在孩子刚出生的时候，我就十分重视孩子的家庭教育，当然并不是单单的教会孩子背几首唐诗，读几首儿歌，认识几个汉字，而是教育孩子为人处事的道理，教会孩子生活的技能，使孩子养成具有健康心理和健全人格的人。当然，对于仅有两岁多的幼儿来说，空泛讲授深奥的道理并不能使他明白其中的含义，孩子自然就不会理解，所以具体的还是要从生活中的一点一滴做起。

(1) 培养孩子的兴趣，兴趣是最好的教师

儿子小的时候很喜欢玩电脑游戏，我对他说，玩能够，你也能够玩出新花样，比如，做幻灯片之类，拿给别的孩子看时，多有成就感啊。于是儿子学会了制作幻灯片，时常还叫别的孩子欣赏，并教会他们。儿子此刻喜欢上了英语，刚开始的时候，我同学家的女儿去学英语，让他也去跟着学，如今，他已经越学越有兴趣，对妈妈说：“我班上有一个英语说得很好的同学，我也要跟他一样”。看到孩子这样爱学英语，

我很欣慰。我明白儿子的语文不太好，我有时替他着急，真期望他能将语文提高一下，可儿子说要继续报名学英语，我还是高兴的答应了。

(2) 处罚孩子要适当，进取引导孩子，做孩子的好朋友

记得儿子在小时候，有一次拿家里的钱，没有经过父母同意，买了许多玩具，我们明白后，让他退回了玩具，并打了他，打得很重，以后他再也没有犯过类似的错误。儿子上小学四年级的时候，写字很差，我让他把写错笔画的字重写10遍，结果我们吵打起来，儿子说他已经尽力了，一时难以改变，我向儿子认了错，同时指出他打我也是不对的，儿子也认了错，此刻我和儿子有时像朋友一样聊天，其乐无穷。

(3) 营造孩子的学习环境培养孩子的学习习惯

有一段时间家里人看电视看的多点，涵涵也跟着看电视看多了，之后觉得不能再这样，所以此刻家里人都学会看书，即使不看书也会看报纸，这样涵涵也跟着学会了阅读，虽然时间坚持不了多久，可是习惯是慢慢培养的，一点一滴累积起来就会好的。俗话说，行千里路胜读万卷书，所以只要有时间还是会带孩子多出去走走，在大自然中学习知识更能让孩子理解。虽然教育专家都不提议孩子那么小就学唐诗古词之类的，可是我觉得虽然孩子还不懂，可是多读点这类的诗词能培养孩子的美感和节奏感。至于儿歌音乐之类的，多读多听肯定是有好处的，关键是涵涵很喜欢这些，我觉得培养兴趣是最重要的。

(4) 培养孩子的男子汉气概不溺爱孩子

涵涵的爸爸经常在外地，涵涵一年也见不着几回爸爸，所以我这个做妈妈的既要做好妈妈的职责也要当好爸爸的主角。所以我总是有意无意的想培养涵涵的男子汉气概，可是分的宠他溺爱他。例如，当涵涵摔倒的时候，我从来都不扶他起

来，总是鼓励他自我跌倒自我爬起来，然后拍干净身上的土。如果摔破了，即使心里心疼，也不会表现出来，只对他说不事。所以此刻涵涵摔倒了，只要不是很严重，基本上不哭，反而安慰我说：“妈妈，我没事！”虽然看似我冷血，可是我自我觉得我做的没错，尤其是对一个男孩子，必须要培养他坚强的性格，不能懦弱。

孩子是教师。家长应善于学习孩子们的优点和长处。孩子们有很多“可爱的缺点”值得大人们学习。如蓬勃向上的朝气，好问好学的学习态度；不保守，善于理解新生事物的特点；少世故，对人对事的真诚直率；对新科技和新型玩具等未知知识一学就通、一玩就会的本领等等，他们在这些方面的优点都是值得家长学习的。孩子的这种优势，作为家长应充分的给予肯定、鼓励和赞扬，不可忽视、指责、抑制，以至于扼杀。

尊师是关键。教师是学校、社会、家庭三位一体系统教育的主体，是人类灵魂的工程师，更是孩子们幸福的缔造者，心灵的抚慰者和医治者。对于我来讲体会很深，我的孩子处在单亲家庭中，尊师敬亲的感情较薄弱，学业基础不够稳定，可是他的教师注入了很多的真诚爱心，以强烈的职责感和事业心千方百计、苦口婆心地强化学校教育，使我的孩子在品德、智力、身体都得到了较全面的发展，弥补了我们家庭教育的不足，这样的教师倍受我、孩子和社会的尊敬，那么这样的“园丁”培养出来的花朵无疑会更加鲜艳。

今后，我决心进取配合学校教育好我的孩子，使之成为能适应现代社会的有用人才，以上心得体会，只是我一管之见。

家庭膳食心得体会篇二

第一方面、言行不一致的家庭教育方式。

第二方面、步调不一致的家庭教育方式。

这种方式简单的说，就是面对同样的一件事情，父亲告诉孩子说这样做事情是正确的，而母亲却说那样做是正确的。这样让孩子就分不清谁说的对或者是谁说的错，不知道何去何从，所以在家庭教育的方式上，家庭成员一定要达成共识。

第三方面、家庭教育的方式简单粗暴，不顾孩子的感受。

面对孩子的教育，尤其是年纪小的孩子，在家庭教育的方式上，特别要注意不要简单粗暴，不顾孩子的感受。不要以为孩子年纪小，父母说什么都是真理，其实孩子幼小的内心，有着大人想象不到的能力，所以千万别小看孩子。

家庭膳食心得体会篇三

孩子，是每一位父母心中的宝贝，我们都盼望着她们茁壮地成长，在教育孩子的过程中，除了老师之外，父母也扮演着重要的主角。家庭教育和学校教育同样至关重要。

一、温馨、和睦的家庭环境是孩子健康成长的源泉

家是孩子们主要的活动场所，家庭气氛的好坏直接影响着孩子的身心健康。父母绝不能经常在孩子面前拌舌头吵嘴，那样会使孩子产生恐惧、自卑甚至厌恶的心理。不仅仅会疏远孩子与父母之间的感情，在同伴之间还可能会出现偏激行为现象。给孩子一个安全、舒适、温暖的家，是教子的第一步，家人之间要相亲相爱，和睦相处。在这方面，我们是以实际行动让女儿感受到了亲情的温暖。

二、逐步培养孩子的优良品德很重要

心的事，让她明白就应助人为乐；在和小伙伴们之间嬉戏时要相互谦让等等。闲暇时，常和女儿做连句的游戏，我说上句：“妹妹摔倒了。”女儿连下句：“我立刻把她扶起来。”……乐此不疲。

三、让孩子“自我来”，培养孩子的动手和自理潜力

成人对孩子教育的重视程度直接影响到孩子是否会养成良好的行为习惯。成人重视与否，教育方法正确与否，首先是观念问题。有些家长望子成龙，学习上不断加大压力，生活上关怀备至，却将良好行为习惯置之脑后，听之任之。我认为孩子爱劳动良好习惯尤为重要。让孩子参加力所能及的劳动，不仅仅能够培养孩子的劳动习惯和勤劳的品德，而且能够培养孩子的独立性、职责感、自信心、意志力等良好素质和各种潜力。因此，在我女儿很小时，我就开始让她干一些力所能及的家务活。如：收拾玩具、穿衣、洗手绢、洗袜子、整理床铺等，当然，孩子干活常常不必须能够干不好，就此我们不能以成人的标准去评价他们。只要孩子作出了努力，家长就要充分肯定，对他们来说是一种挑战，需要孩子付出很大努力。

四、让孩子少一点压力，多一份简单。在学习之余要注意让孩子适当放松，每晚抽出半小时进行散步、慢跑，并利用这一时光，了解孩子的精神需要，并经常和孩子谈心，随时观察其身心的变化，善于利用生活小事，敞开心扉，学会用欣赏的目光看待自我的孩子，善于捕捉她身上的闪光点，不要将子女与别人的孩子相比，将子女的此刻和过去进行比较，纵向看进步，及时发现和肯定自我孩子所获得的任何一点成绩，使孩子感受到我们的赞美和鼓励，提高孩子的自信心和良好的学习习惯。

孩子的心田是敏感的，撒下什么样的种子就会开出什么样的花果。就会有什么样的收获，因此，我真诚地期望家长们撒下的是美丽、善良、友爱的种子。让美丽、善良、友爱的花开满孩子的心田。不要让“望子成龙”的心理变成孩子的压力，顺其自然，因材施教，让孩子轻简单松学习，要相信：是金子总是会发光的！

家庭膳食心得体会篇四

一、学习家教经验

俗话说：“教育者必先受教育”。我们不能套用父母教育我们的老方法，我平时通过看书、上网以及向家教成功的同事请教，学到了一些方法，我感到，当今时代有很多育儿方式让我们选择，但不管是看到国外的蒙特梭利教育，还是看到远古孟母三迁的故事，我们也只能从中得到一点启示和在自己育儿教育上有一点借鉴，因为每个孩子的个体是有差异的。

二、保持健康心态

要想让孩子拥有健康的心理，我们做父母的，要克服心浮气躁、急功近利的现象，努力保持一颗平常心，既关注孩子的分数，又不能以偏盖全，要关心孩子的内心，“蹲下身子”，和孩子做朋友，遇到不如意的事，家长的冷静、耐心、毅力等品质往往会潜移默化地感染孩子，其实，我们许多家长早体会到这些因素对于一个人走向成功之路，也很需要，甚至非常关键。

三、注重培养习惯

我觉得要让孩子从小养成良好的学习习惯与生活习惯。英国有一句谚语：“行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。”可见习惯对人的一生有着举足轻重的作用。我主要在时间安排、书写整洁、独立思考、自我检查等方面给予引导和督促。同时，利用各种机会，教孩子学习知识要灵活运用，不要死记硬背，学会举一反三。

四、坚持鼓励为主

我曾扪心自问，孩子的心智犹如一张白纸，如何才能在上面画出最美的图画？面对家长的呵斥与责罚，孩子茫然的目光

与呆滞的动作，不仅让我们感到无助，有时还会有一丝无能掠过心头。专家说得好“孩子是夸出来的！”孩子的每一点进步都需要鼓励，我感到，每次父母赞许的眼神都是小孩进步的助推器，父母的真诚夸奖是增添他自信的砖石。

家庭膳食心得体会篇五

小班开学第一天，在哭闹的孩子中，有一对长得一摸一样的双生子格外引人注目。楠楠和小逸从开学初就是班里的“顽皮分子”，其他孩子的告状总是惊人的相似——“老师，楠楠打我了。老师，小逸抓我。”而楠楠和小逸的语言能力与理解能力也较弱，常常在教学活动中游离在外，也不会表达自己的想法。

楠楠和小逸的妈妈也是小学教师，由于父母工作较忙，很长一段时间孩子都是由太奶奶和太爷带的，当他们妈妈发现孩子的语言和交往能力较同龄孩子差距越来越大时，便意识到了问题的严重性。

过了一个学期，当小班下学期开学时，我惊奇地发现两个宝宝各方面都进步神速，不仅语言能力有了很大提高，能够完整连贯地说出语句，并且在遵守规则、同伴交往方面也有了很明显的进步。我在表扬鼓励两个孩子的同时，也十分好奇地向孩子妈妈讨教家庭教育的经验。

孩子妈妈抿嘴一笑，给我讲述了生活中的几件小事：

首先是兄弟之间的相处教育。

双胞胎教育，很多时候，不同于独生子女，两个孩子从小就在一起生活，一起长大，难免会有矛盾。一次，他们因为争着要我抱，大打出手，两个人都大哭不止，我就把两个都抱在怀里，告诉他们妈妈很爱你们，又给他们讲了三只蝴蝶相亲相爱的故事，不一会他们俩又玩在一处，说说笑笑好像忘

记了刚才的事。

有一段时间，小逸总是喜欢咬自己的手指，为此，我以为孩子是缺少什么微量元素，于是就带小逸去医院做微量元素检查。因为医生抽了好多血，小逸一直从医院哭到家。刚进家门，楠楠听到了小逸的哭声，就一把冲过来，拉着小逸关心的问：“弟弟你怎么了？工作总结”得知小逸抽血了，楠楠就赶紧抱着小逸，安慰说：“弟弟你很疼吧？哥哥抱抱你。”说完，小逸也用两只小手搂住了楠楠，不一会，小逸就止住了哭声。看见眼前的一切，我倍感欣慰，原来哥哥的拥抱比得上世上最好的止痛剂。“楠楠真棒，他知道心疼弟弟呢！”我借机好好表扬了楠楠一番，这温馨的一幕让我感动了很久。

其次是遵守约定的规则教育。

一次，两孩子从幼儿园回来就要看电视，他们最喜欢看动画片《熊出没》。到了吃饭的时间，两个人都说不吃饭，还要看电视。因为事先约定好，吃饭的时候一定不可以看电视，所以我做了最后让步，答应他们俩看完这一集必须关掉电视吃饭。时间很快到了，但是他们没有信守承诺。先是楠楠开始大声哭闹，然后小逸也跟着一起闹，我和家里其他人交换了一下眼神，谁也没有理他们，都各自回到屋里。我随手关掉电视，小逸哭得更厉害了。但我还是坚持不开电视。小逸看没人理他，一会就不闹了，楠楠脾气较大，刚开始，又跺脚，又大声喊叫，可是后来就越来越小，我看火候差不多了，就把他们叫了过来，跟他们讲，到了吃饭的时间，我们就要乖乖吃饭，不能看电视，你们是妈妈的好宝贝，妈妈相信你们一定能做到的。情绪稳定后，他们很认真的说妈妈我知道了。虽然他们还有哭闹的时候，但多次教育后，孩子也慢慢懂得了道理。尤其是上了幼儿园，我明显感觉到了他们的进步与成长。

最后是家长自身的心态调整。

我是一个很爱孩子的母亲，可是他们不听话时，尤其是两个人一起闹时，就难以控制自己的情绪，会不自觉得对他们大喊大叫。

还有一次，小逸吃饭时，把碗掉到地上，饭撒了一身、一地，我火冒三丈，一边收拾一边数落他，小逸跑到我面前，对我说：“妈妈，我爱你”！我抬起头，看着孩子，心中无比愧疚，我把他拥在怀里，对他说：“妈妈也爱你”。

听完孩子妈妈的讲述，我感慨良多。家庭教育对于每个孩子的一生，有着举足轻重的影响力，为了能给孩子们提供一个健康快乐的成长平台，但愿天下所有的父母们都能去学习一些科学的家庭教育理念，为了孩子的健康成长而不懈努力吧。