

# 最新孩子膳食心得体会(模板9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 孩子膳食心得体会篇一

膳食对于孩子的成长发育至关重要。一个好的膳食可以提供足够的营养和能量，促进孩子健康成长。因此，家长应该注重孩子的膳食结构及多样性，为孩子提供丰富多彩的营养素，保证孩子成长的需要。

### 第二段：讲述调整孩子膳食的重要性

在孩子的成长过程中，需要根据孩子的生理发育和需求，不断调整孩子的膳食结构和食材。家长要注意孩子的饮食习惯和口味，让孩子愿意尝试新的食物。同时，合理搭配膳食，均衡营养才能够满足孩子的成长发育需求。

### 第三段：讲述如何合理搭配孩子的膳食

孩子的饮食需要包括五大类食物：谷薯类、蛋白质类、果蔬类、乳制品和油脂类。每一类食物都有各自独特的营养成分，搭配合理才能够满足孩子的营养需求。例如，谷薯类可以提供孩子的主要热量来源，蛋白质类可以促进孩子的肌肉生长，果蔬类则可以提供孩子需要的维生素和矿物质。

### 第四段：分享如何增加孩子对膳食的兴趣

让孩子爱上健康的饮食习惯，需要从平时的日常饮食开始。家长可以搭建一个轻松愉快的饮食环境，例如通过和孩子一

起参加烹饪活动，或者制作有趣的饮食工具来增加孩子的兴趣。同时，也可以尝试多样化的食材组合，例如用不同的水果做成拼图等，来吸引孩子的注意力。

## 第五段：总结谈感悟

孩子的膳食调整是一个长期的过程，需要家长的耐心和关注。合理搭配膳食，增强孩子对食物的兴趣，可以让孩子建立良好的饮食习惯，培养健康的生活方式。在孩子的成长发育道路上，家长的陪伴是不可或缺的。

## 孩子膳食心得体会篇二

有一种尊重是“不问”。

读到作家莫小米一篇文章，很简短，兹录如下：

常常看现场采访的电视节目。

常常看到因种种原因与父母离散了的孩子被采访。

“我爸爸死了。”女孩显然不愿提及妈妈。

“那你想妈妈吗？”

“那你想不想妈妈呢？”

女孩的泪水终于滴落。她无法出声，只点了点头。

也许采访者就要这样的“剧情”，以达到他制作节目的效果，可他实在太自私也太无理了。试想如若在现实生活中他的亲友遭遇不幸。他是否愿意被这样紧紧追问？也许因为被采访对象只是个孩子，他忽略了人与人相处起码的尊重原则。

无论在荧屏上还是在生活中，那些喋喋不休类似关怀的问寒问暖问长问短有时是极其令人生厌的。尤其在触及他人隐痛时，每个人都应该提醒自己——能否不问。

这样的镜头在电视中现在并不少见，也许我们已经司空见惯。

教育中，也有类似的现象。比如，老师往往出于好心而关心过头，对学生的事情总是要打破沙锅问到底。其实，这样做并不讨学生的喜欢。设身处地地想一想，即使我是一个成年人，有自己的工作单位，也不希望自己的家事都要公之于众，或者什么个人隐私都要向别人交待清楚。

从一定意义上讲，老师关心学生也是应该的，无可厚非。但是，这样的关心，并不是要学生在老师面前把什么都说出来，有很多事情其实是学生的隐私，我们不但不能问，而且要小心呵护，与学生达成某种默契，大家心照不宣就好了。比如，有的孩子是单亲家庭，老师即使出于关心，要了解情况，问的尺度也只能适可而止，不能追问孩子，你的父母怎么会离异呢？有的孩子，家庭经济比较困难，老师只要心中有数，在力所能及的情况下予以帮助，没有必要像调查户口一样，问得太仔细。

人的隐私，除非他愿意主动向你敞开心扉，否则还是不要问的为好。因为每一个人都有自己的独立的空间，不希望别人擅自闯入，干扰他平静的生活。有的对于学生而言简直就是一个痛苦的记忆，稍不注意，就有可能揭开学生心口上的疤痕，无异于在伤口上撒把盐。

以前做班主任的时候，经常去家访。一个经济有困难的家庭，家长见我来了之后，一时竟不知所措，因为他们的家里实在连一个坐的地方也没有，他们不断地为自己的寒酸而惴惴不安，而我则更加不安，坐也不是，站也不是。我和家长站在门外聊了几句就走了。我不是对处于困境的人没有同情心，而是觉得，这时最好的同情就是不要去问什么，所谓家家都

有一本难念的经。每个人都有自己的难以启齿的事情，我不愿意去过分解读。十多年前做班主任时，班有一个学生，有段时间几乎天天迟到，为此班级的常规检查被扣了不少分。我起初以为他睡懒觉，后来我提醒他：“你把家里的闹钟调早一点好不好？”谁知，他嗫嚅了半天，涨红了脸说：“我家里没有闹钟。”我知道，他的家境并不好，但我没想到连一只闹钟也没有。

至于说老师为了达到惩罚、批评学生的目的，甚至在公众场合，拿学生的隐私说事，比如家境贫寒，父母离异，等等，并以此作为学生的行为习惯、学业成绩、思想品德有问题的根源，让学生难看，这就有违师德了。

也有些时候，老师是出于善心，学生家庭困难了，学费难以交全，老师把这个学生的家庭情况跟全体学生说，并发动学生来资助这个困难的学生，可是，在这种情况下，有几个学生乐意并且安心地接受别人的施舍呢？还有的地方，在资助某些学生的时候，又是大会小会上宣传，又是电视广播里反复播放，又是让家长给学校送来感谢信，又是让孩子痛哭流涕地“表态”，还要把领导手捧资助证明与家长握手的大幅照片张贴在橱窗里，甚至还要借助媒体宣传，以示“助人为乐”。我们当然不怀疑这样做的目的是弘扬正气，但是，从另一个方面说，却忽视了学生的自尊心应该要得到呵护。况且，这样的事情，一旦大肆“宣传”，恐怕就有违善良的本意了。

问长问短，问寒问暖，是对学生的一种关切，但不是说，所有事情都要通过问来解决的。有时，不问就是一种尊重。默默的关注，淡淡的相知。这种状态多好！

### **孩子膳食心得体会篇三**

孩子的成长离不开健康的膳食，良好的饮食习惯不仅可以提高孩子的免疫力，还有助于促进孩子的智力和身体发育。在

我成为一名父母之后，我付出了更多的心血去研究如何让孩子吃得健康。在这个过程中，我掌握了一些关于孩子膳食的心得体会。

## 第二段：培养孩子的饮食习惯

孩子的饮食习惯的养成需要从小开始，父母应该引导孩子养成健康的饮食习惯。首先，让孩子爱上吃蔬菜和水果。我会在日常饮食中增加蔬菜和水果的摄入量，尝试不同的烹饪方式和口味来吸引孩子。其次，要注意孩子的饮食营养均衡。孩子饮食中应该含有足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪，同时还要注意摄入足够的维生素和矿物质。

## 第三段：丰富孩子的饮食品种

孩子的味觉比较单一，很容易偏爱某些口味，而忽略其他食品。因此，为了满足孩子的口味需求，我会让孩子尝试不同食品的口味，如海鲜、肉类、水果、蔬菜等。通过丰富饮食品种，不但可以提高孩子的口感体验，还有助于满足孩子的营养需求。

## 第四段：掌握食品搭配技巧

正确搭配食品可以使孩子更好地吸收营养。例如，对于含铁质的食物可以选择加入富含维生素C的蔬菜和水果，来增强铁质的吸收。对于缺乏钙质的孩子，可以适当加入富含钙质的食品，如牛奶、芝士等。我会在饮食中灵活掌握食品搭配的技巧，以保证孩子获得全面营养。

## 第五段：结论

总之，孩子膳食的重要性不可忽视。通过培养孩子的饮食习惯、丰富孩子的饮食品种和掌握食品搭配技巧，可以帮助孩子吃得更健康，发展更好的身体和智力。在此，我也希望更

多的父母能够关注孩子的膳食，为孩子的健康成长提供营养保障。

## 孩子膳食心得体会篇四

作为父母，如何教育孩子是我们永远都在探讨的话题。家庭情况各有不同，教育方式也各有千秋。教育孩子确实是一门科学，更是一门艺术，说起来容易，做起来难。在教育孩子的问题上我有一些心得，也需要我们做家长的共同探讨一下。

1. 健康人格是孩子的立身之本。教育的核心不是传授知识，而是培养健康人格。虽然我们都不忌讳我们都很在意孩子的学习成绩和考试的分数，但是知识的积累和掌握必须建立在健康人格的基础之上。否则，我们只能舍本逐末，让孩子迷失方向。在人的一生中，无论我们所从事的工作是专业对口与否，学习是永远的课题。即便是孩子能以较好的成绩升学读一个好的大学，但考察我们身边的人和事，包括我们从自身总结经验，我们发现知识是不断更新的，我们不可能守其一生。要让孩子从身边的一些事情中学会处理问题，树立自信、阳光、积极的心态。每一件事情，每一个人身上都有值得我们学习的东西，让孩子善于发现别人的优点。

2. 赏识教育和挫折教育并举。我们都很爱我们的孩子，我们回想一下，在孩子很小的时候，孩子的每一个变化我们都熟记于心。当孩子出生不久第一次会笑的时候，我们是多么的开心。孩子第一次能叫出爸爸妈妈的时候，我们是如此的兴奋。当孩子突然有一天会独立走路了，我们是那么的欣喜……我们觉得我的孩子是最棒的！当孩子渐渐长大，到上学的时候，也要始终有一个信念：我们的孩子真的不错。当遇到困难的时候，尽可能的少用或不用打击他的词语，千万不可讥讽、嘲笑、辱骂和歧视。正面看待孩子，即便是贪玩那也是孩子的天性。发现孩子的优点，及时给予肯定。但赏识教育并非放任，从严要求是必要的。面对孩子的错误，我们不必惊慌失措，而应该视为促进其成长的良机。事实上，

孩子犯错误的时候，往往是最容易教育的时候，我们可以因势利导，促使孩子内心的矛盾转化，向真善美转化。让孩子在在犯错误中成长。教育的前提是让孩子真正能从心底里认识到错误，指明批评他的原因，让他有规则意识和责任意识。要有原则和边界，哪些是坚决不能逾越的这一点必须要做到。

3. 做孩子的朋友，形成良好的亲子关系。多抽点时间和孩子沟通交流，每天与孩子谈谈心（开心与不开心的事情），学会倾听，关注孩子的感受。尤其要了解孩子在学校的各种各样的事情，及时引导孩子正确地处理和应对碰到的问题。当孩子提出要和父母共同做一个游戏的时候就是和孩子有效沟通的绝佳机会，他会说出平日里不会告诉你的想法。只有了解孩子，指导孩子想什么，我们才能有的放矢有针对性的教育。另外，还要重视孩子的朋友和同伴们，要尊重孩子的朋友和同伴们，这样孩子才能善待朋友，与同伴们友好相处，给他一个宽松的、愉悦的人际环境。我们可以从引导孩子做力所能及的家庭和处理自己的内务，鼓励孩子多关心班级，主动帮助别人。家庭成员之间平等相待，让孩子也能真正感受到他也是家庭的一员，有责任感。

4. 重视培养良好的习惯。教育孩子要从培养习惯做起。习惯成自然，其力量就是持之以恒。当然，家长也不要急于要求孩子一下子改掉坏习惯，而在于慢慢地让好习惯培养起来。成功的体验激励孩子继续进步，使孩子进入良性发展的轨道。激励孩子对好的习惯和行为多多重视和坚持，鼓励孩子把坏的习惯和行为逐步减少。良好的习惯包括行为习惯和学习习惯。家长和孩子相互学习共同成长的世纪。放下成人的所谓尊严，父母尊重宽容的心胸是孩子幸福成功的舞台。

成功的教育是一个漫长而艰辛的过程，谁能坚持，谁就能胜利。在教育孩子的过程中，作为家长要针对自己孩子的实际（如个性特征、兴趣爱好），不能一概而论，可以借鉴别人的成功经验，但不能照搬不能复制，毕竟我们的孩子都是第一无二的！

真正的教育自我教育，真正的控制自我控制，而不是由于有父母和老师的监督下才能做好。因此，作为孩子的教育显得如此的重要和不容易，尤其在知识经济的时代，孩子的教育确实不容忽视也不容易，要实现从他律到自律的过程，需要我们继续思考和探索。

## 孩子膳食心得体会篇五

孩子的膳食对于他们的身体和大脑发育至关重要。虽然有很多的营养素可以从饮食中获取，但是很多的孩子因为挑食或者爱吃垃圾食品而缺乏必要的营养，这会影响到他们的成长和学习。作为一个父母，我一直在思考如何帮助孩子养成健康的饮食习惯。在这篇文章中，我想和大家分享一下我关于孩子膳食的一些心得体会。

### 第二段： 重视早餐，一天之计在于晨

早餐是一天之间最重要的一餐，对孩子的学习和身体健康至关重要。我注意到很多的孩子因为早上起太晚而没有时间好好吃早餐，或者不喜欢食堂提供的食物而选择不吃。为了解决这个问题，我开始自己给孩子做早餐。我会提前准备好食材，早上起来蒸个鸡蛋，煮碗燕麦粥或者煎个三明治。这不仅保证了孩子的营养需求，也让他们有一个良好的开始。

### 第三段： 饮食多样化，青菜水果不可少

在孩子的膳食中，青菜和水果是必不可少的。为了保证孩子吃到足够的蔬菜和水果，我开始在做饭的时候增加蔬菜的种类和数量。我也会在家里备一些季节鲜果，让孩子们可以随时吃到。这不仅可以提高孩子吃蔬菜和水果的意愿，也能给他们带来更多的营养。

### 第四段： 合理的零食选择，远离垃圾食品

零食在孩子的饮食中也是不可或缺的一部分。但是很多的孩子喜欢吃垃圾食品，比如薯片和糖果，这些对于孩子的身体健康是非常不利的。为了确保孩子的零食选择合理，我会给他们预备一些健康的零食，比如果干，坚果和酸奶等。这样，他们就可以选择健康的零食来满足他们的美食需求。

## 第五段：亲身参与，营造健康的饮食氛围

最后，我认为亲身参与是让孩子养成健康饮食习惯的最重要的方法。除了自己做饭之外，我还会鼓励孩子们一起准备食材，体验做菜的乐趣。我还会跟孩子们一起去超市挑选食材，让他们了解什么是健康的食物。通过这些亲身参与的方式，孩子们进一步认识到健康的饮食习惯对于他们的身体健康和学习非常重要。

总结：孩子的膳食对于他们的成长和发育是至关重要的。通过关注早餐，多样化的饮食，合理的零食选择和亲身参与，我们可以帮助孩子养成健康的饮食习惯，让他们获得更好的身体和学习。我相信，只要我们不断的尝试和探索，就能让孩子成为一个健康的人。

## 孩子膳食心得体会篇六

阅读，是一种能给孩子带来无限乐趣的娱乐活动。热爱阅读可以改变孩子的一切，使孩子受益终身。孩子喜欢阅读胜过纯粹的学校教育，亲子阅读给家长和孩子带来愉快的享受和情感的交流。亲子阅读时注意：顺应孩子的心理，精心挑选图书；提供自由阅读环境，创造轻松学习氛围；观察阅读爱好，学习事半功倍；提倡亲子共读，关爱孩子心灵。下面具体谈一谈，也算是抛砖引玉吧。

孩子天生喜欢玩具，并非天生就爱看书。阅读的兴趣与习惯不是与生俱来的，孩子爱不爱看书，喜欢不喜欢阅读，如何培养是件技巧的事。在阅读的初期，家长一定要对提供给孩

子的书刊进行精心的挑选，书刊的内容和外观色彩尽量迎合孩子的心理。在孩子看来，花花绿绿的昆虫、活泼可爱的大小动物要比大人心目中的a□b□c□d和1、2、3、4有趣和有意思得多。因此尽量给孩子挑选一些印刷美观漂亮、内容丰富有趣、情节发展符合儿童想象和思维特点的图画书。

好奇、好动、缺乏耐心和持久力是孩子普遍的心理特点，他们往往不可能像大人那样把一本书从头至尾看完。表现为孩子总是一会儿翻翻这本，一会儿翻那本。在上小学前，对此不要太在意。通常，在学前这一阶段，只要是孩子愿意把一本书拿在手上津津有味地翻看，家长就应该感到心满意足了。因为，这类表现完全符合孩子的早期阅读心理。

苏珊罗森韦格有一句名言：“如果您想要孩子完全按照你的计划阅读，那注定不会长久。”阅读是一种求知行为，也是一种享受。因此家长除了对不健康的读物进行控制外，不需要对孩子所读书籍的内容、类型和范围进行人为的约束和控制。

所以每次在书店选择图书以及为孩子征订各类杂志时，可以让孩子自己选择书本，有的孩子特别喜欢卡通动画类书籍，但是孩子所读书刊的内容应该是范围越广越好。为了避免阅读上的“偏食”，在她选择书本的时候适时的给孩子推荐一些其他读物，给其介绍这些书籍的内容、特点，以提起孩子对这些书本的兴趣，而不对孩子的选择进行简单的干涉，尽量做到不影响孩子的阅读积极性。

吉姆·崔利斯《朗读手册》上有这样一段话：“你或许拥有无限的财富，一箱箱珠宝与一柜柜的黄金。但你永远不会比我富有，我有一位读书给我听的妈妈。”“亲子阅读”是以阅读为纽带，通过共读，父母与孩子共同学习，一同成长，为父母创造与孩子沟通互动的机会，分享读书的感动和乐趣，为孩子的心带去更多的关爱慰藉：欢喜、智慧、希望、勇气、热情和信心。

所谓言教不如身教，要让孩子有良好的阅读兴趣和习惯，家长必须以身作则，且尽可能做到多和孩子一起看书，多与孩子交流，鼓励孩子把书中的故事情节或具体内容复述出来，把自己的看法和观点讲出来，然后与孩子分析、讨论。经常这样做，孩子的阅读兴趣就变得更加浓郁，同时阅读水平也在逐步提高。这样既营造了和谐的亲子关系，又让孩子享受到读书的乐趣，还让孩子体会到了学习的满足。

好的读物能丰富孩子的心灵，扩展孩子的视野。实际上我们在亲子阅读上做的还远远不够，今后我们会更加努力，希望能过这些努力能让孩子有一个良好的阅读习惯，从而塑造自己良好的人格。以上就是我的几点心得体会与大家共勉。

## 孩子膳食心得体会篇七

在学校召开亲子共读活动以来，我与儿子一起阅读《小布头奇遇记》和《怪城奇遇记》，读到高兴时，看到儿子哈哈大笑，听着儿子“接着读！接着读！”的催促声，心里感到很满足，仔细想一想，与儿子一起阅读，真的体会很多。

平时总是发现儿子学的太慢，如此简单的东西却总是理解不了，自己急的不得了，后来静下心来想一想自己小时候的样子，才发现儿子也真不容易，理解比什么都重要，暗暗的告诉自己要学会换位思考，至少在陪儿子阅读的我要有耐心，用儿子的思维体会儿子的生活，这也是一种收获吧。

与儿子一起阅读，通过一些小故事，让他知道什么是对错，让他知道一些简单的社会准则，从小就树立积极向上健康全面的生活学习世界观。与儿子一起阅读，不仅儿子高兴，我自己也感到很快快乐，虽然生活很累，工作很忙，但是拿着书给儿子讲故事的时候，就会不知不觉放松起来，感觉很温馨。

发现互动学习的效果真的不错，学得轻松，掌握得也快，有

点儿羡慕他，要是我们小时候也这样该多好。

在学校召开亲子共读活动中，我和儿子共同学习，共同成长，陪伴儿子读书的同时，和儿子一起读书，一起在书中感觉故事的精彩，词语的优美，让儿子感受到读书的乐趣。总之，在与儿子一起阅读过程，我的收获真的很多很多。

我喜欢读书，我的女儿也喜欢读书，可是给孩子选择什么样的书才对孩子的发展、身心健康有益，一直是我的困惑。现代物质文明的发展，电视、网络对孩子的诱惑，在经济利益驱使下的儿童读物，虽然孩子喜欢读，可我觉着很多书对孩子的身心发展并不太好，甚至是有害的；而对孩子有教育意义的书，孩子又不喜欢。学校开展亲子共读活动非常有意义，让家长更加重视孩子的课外阅读，调动孩子和家长阅读好书的积极性。

为了孩子的暑假过得更加充实，我和孩子共同到书店选书，选书由孩子作主，这极大地调动了孩子的积极性，买到孩子喜欢的书，孩子爱不释手。我与孩子商定每天写完作业阅读30分钟，孩子有兴趣可多读一些。在孩子的阅读过程中，我发现孩子只是看热闹，看里边的小故事，显然对语文知识能力的培养及教育没起到多大作用。于是开始抽空和孩子一起读书，但是由于工作忙，要全都与孩子一起读是很难做到的，于是我和孩子比赛，谁有时间谁看，看谁看得快，谁看完一部分都要给对方讲讲看了哪些内容。在阅读过程中，我和孩子互相讨论、交流，提高了孩子的语言表达能力。有时间的时候，我会给孩子读一段，让孩子享受倾听的快乐，然后共同讨论书中的故事、人物、语言，让孩子养成了读书，讨论，思考的习惯。以前孩子读书是读书，懒得做笔记，我和孩子共同读书以来，我们一起边读书边把看到的好词好句画下来，注重引导孩子记录好词好句，让孩子逐步养成了用心读书的习惯，而不是光看故事情节，一段时间坚持下来，孩子基本能做到边读边找好词好句，读书也用心多了，这有利于提高孩子的写作水平。

与孩子一起共读不仅是分享快乐，同时也要分享困惑。孩子不懂的地方我会谈谈自己的理解，或和孩子一起查资料，家长和孩子都在阅读中增长了知识，训练了思维能力。如今，我们的亲子共读是从被动读书慢慢转变为主动读书，亲子共读正在成为我们一家人的良好习惯，以后我们会不断改进方式方法，进一步激发孩子读书、思考的习惯，使孩子与书为友，与书为伴，在读书中健康快乐地成长。

## 孩子膳食心得体会篇八

分享一下我们的家庭教育心得里面最主要的几点。

我们知道家庭教育和学校教育一样重要，6岁之前是孩子性格培养的最佳时期。父母是孩子最好的老师，父母的一言一行直接影响着孩子，所以在孩子面前我们尽量说到做到，答应他的事情一定要做到，比如答应去开家长会，答应去学校接他，答应带他出去玩等等。父母只有自己能做到的事情然后去要求影响孩子做到。

前给他讲了两个故事。这样不但让他养成了良好的作息还让他学会了如何做一个有诚信的孩子。

好的生活习惯是孩子健康成长的关键，从小让孩子学会自己的事情自己做是培养孩子学会独立和自立的关键。。

孩子在睡觉的时候正是他大脑发育的最佳时间，一凡还没上幼儿园之前就养成了每天午睡的习惯，如果我在身边陪他睡的话，他通常会睡上两三个小时。后来上幼儿园了学校也有午睡，经常听老师说他是第一个入睡的孩子。随着渐渐长大他开始学会早晚刷牙，每天早晨起床自己倒尿盆，学会自己穿衣服，最近竟然开始学叠被子了。

一凡又是一个非常好胜又心急的孩子。如果一件事情或一样东西他没研究明白的话他就会一直想弄明白为止，昨天早晨

起床的时候跟我学叠被子，一直叠不好，于是我答应今天早晨再教他。今天早上我先起床准备去买菜，他说他也要跟我去，平常他是非要跟去的，可是今天很奇怪，等他穿好衣服他突然想了想说”妈妈。如果我跟你去买菜的话，等下被子就被爸爸叠光了”于是他留了下来只为能跟爸爸学叠被子。

在这里最关键的一点是，在孩子好奇的事物面前父母必须表现出耐心和热情，不要过多斥责浇灭孩子的求知欲，而是多加表扬和引导。

每天早上儿子总是饭吃的很慢，一碗饭放着半天也没动，于是他爸爸就跟他说“我们现在来比赛好不好，谁最后一个吃完的要洗碗”说到做到，于是他为了赢我们两个，通常都会很快把饭吃完，孩子就是喜欢玩，喜欢赢。适当的奖罚有助于改善一些不好的生活习惯。

在这里提醒大家的是在教育孩子的时候爸爸和妈妈必须站在同一条线上，不能一人唱红脸一人唱白脸。这样有助于让孩子分辨对和错。

其实说了很多相信每个家长都深有体会也会有相同的感受，在孩子的成长过程中，父母的教育真的很重要，除了要给他创造良好的生活环境还要树立他健康的性格，在他以后的人生路上我们需要不断地摸索和引导孩子，相信所有的父母最大的心愿都只有一个那就是孩子健康快乐成长就足够，这个心愿说起来容易，做起来也不难，让我们一起为孩子的明天加油吧！

## 孩子膳食心得体会篇九

20一年的第一天，我们蒲公英班大家庭的37个小精灵相聚在一起，来到清凉山崇正书院，举行十岁成长礼。

刚进书院，大家都吵吵嚷嚷的，直到司仪很严肃地开始讲话，

整个大厅才安静了下来。

司仪告诉我们，中华文明有5000多年的历史，这个十岁成长礼，是让我们了解中国的传统美德和传统文化，真正成为一个有用的少年。

首先我们每个人都排着队穿汉服，汉服很漂亮，就像空中的云朵一样，非常的飘逸。我发现一个细节，汉服袖口都长出了一截。老师告诉我们，这是为了让我们写字和行走都能保持正确的姿势，古人真是太聪明了。

随着司仪焚香，并敬告天地后，我们的成长礼正式开始了。我们跟随着老师，把自己的头发、衣服都好好地整理了一下，叫做正衣冠。

接下来，是行净手礼。老师帮我们洗手、点朱砂，代表了我們真正启蒙；然后，我们每个人认认真真地写下一个“人”字，表示学文也是做人的开始。我们每个同学都很认真，感觉一下子自己长大了好多。最后我们用力地敲了一下鼓，并许下了自己十岁的承诺。

我印象最深的，还是投壶游戏！你要不急不躁，才能把箭扔到壶里去。

我们还学了好多的礼仪，就像握拳敬礼，对平辈和对长辈就完全不一样，其中有很多的学问；尤其是握拳的时候，男生左手在上，女生右手在上。

这次十岁成人礼，真的很有意义。