

餐盘中的蔬菜

◆朱素静

(义乌市湖门小学)

著名教育家陶行知先生说过:我们的教育,要解放孩子的头脑,让他们能想;解放孩子的眼睛,让他们能看;解放孩子的手,让他们能做;解放孩子的时间,让他们能学自己想学的东西。为了学生能够更多的了解蔬菜,爱上蔬菜,笔者组织学生共同参与以蔬菜为主题的实践活动。

在学校餐厅就餐时经常能听到学生指着某个菜说这个菜是他的最爱,他要多吃一点。自己最爱的蔬菜竟然叫不出它的名字,这也是非常的可悲的。还有的学生经常指着一个蔬菜说这个菜我不爱吃不要打在他的餐盘中。殊不知,每个蔬菜都有自身的营养价值,而现在的孩子挑食偏食的情况越来越严重。因此,要让学生重新认识下蔬菜是非常有必要的。笔者组织学生以“餐盘中的蔬菜”为题开展一系列社会实践活动,在老师的协助指导下,学生自己准备并实施活动。本次活动名称定义为“餐盘中的蔬菜”旨在让学生认识蔬菜,关注蔬菜的种植和生长。体会菜农的不易,意识到蔬菜中丰富的营养价值,让学生在劳动实践中体验劳动的艰辛,懂得珍惜劳动成果,培养勤劳节俭的美德。学会珍惜餐盘中的蔬菜,做到不挑食不偏食。

一、活动实施的具体过程:

1.观察菜农种菜并且采访他们。2.老菜农进班讲知识。3.实地操作学种菜 4.调查蔬菜价格,学会买菜。5.了解蔬菜营养价值尝试烹饪。

二、活动后的真情流露

来到大自然的怀抱,感受春的气息。在农地里到处可见劳作的农民伯伯们,我们综合实践小组成员来到一块农地上,采访了我的奶奶。(采访内容见附页中的采访表格)

通过采访,我们发现种植蔬菜大有学问。这简直让我们惊呼自己是一个门外汉,原来农民种菜也必须掌握科学知识,这样种出来的蔬菜才能又大又好。

三、活动心得——与蔬菜文明同行

参与了老师组织的综合实践活动我才明白,蔬菜不仅仅是蔬菜,蔬菜学问大。也学到了很多,感悟也很深。

(一)、我想把我们的活动过程和同学们一起分享,在微信班级群里共享活动照片,并且开展讨论。吃饭时观察我们班哪几位同学经常不吃蔬菜,或者把蔬菜全都丢进剩菜桶里。之后,我

们在班级里做一个小小的宣传活动,希望同学们能重新认识蔬菜,正确对待蔬菜。建立同学监督岗,少让同学倒菜剩菜。每天做好记录,表现有进步的同学记录在班级星级评比栏中。到一学期结束时,表现好的同学可以做一个表彰,颁发一个“食堂节约”奖。

(二)、买菜的过程中,我们小组成员发现,买好一次菜后,手里的塑料袋可不少。面对这样的现象,我们很为地球的卫生环境担忧。那我们该怎么办呢?我们提倡,如果买菜时候不用塑料袋而用环保袋的买家,商家可以适当的调整菜价。比如说,用环保袋者在买菜时可享受减少一毛每斤的优惠活动。那么商家给出去的优惠又有谁来承担呢?当然是相关政府部门了,政府机构可以对少用或者不提供塑料袋的商家做出一定的菜价补偿。这样一来,经过长久的训练强化,使用塑料袋的人也会逐步的减少。

附页

采访人:方奶奶

采访问题:生菜种下后多久可以收成?

回答:大约两三个月。

采访内容:生菜是不是一年四季都可以种?

回答:是的,可是春秋两季种植最好,因为温度适宜。夏季种植时候种子要泡一夜。冬季种植的时候要盖上保鲜膜保温。

采访问题:菜种好后多久要浇一次?

回答:2-3天一次。如果下雨的话就可以不浇水。

采访问题:生菜含有多少营养?

回答:生菜含有丰富的营养成分,纤维素和维生素c要比白菜多,又清淡又好吃。

采访问题:三四月份适合种哪些蔬菜?

回答:丝瓜,黄瓜,番茄,辣椒,冬瓜,四季豆,土豆……

采访问题:为什么总是要来锄草?

回答:草长得很快,如果不及时去除,草就会吸收太多蔬菜的营养,这样的话蔬菜就不能好好地生长了。

采访问题:种菜需要打农药呢?

回答:看生长情况,害虫大面积发展的话还是需要用点农药处理一下的,如果只要一点,考虑到安全问题就不要农药了。

