

最新择菜心得体会(精选5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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，我们一起来看一看吧。

择菜心得体会篇一

20xx年8月11日——8月21日，我有幸参加“国培计划(2015)为期10天的培训。重新回到校园学习，是一种全新的生活和体验，与以往每天周而复始的繁琐的工作相比，突然有一种别样的感觉，每天有规律地学习、生活，洗去了我身上的浮躁，让我回归本真，静心学习，潜心研修。

学习期间，让我感受最深的是国家对学前教育的前所未有的重视，基于此，我才能有幸成为“国培计划”的直接受益者，通过学习，我深深地感受到学前教育面临的机遇与挑战。20xx年7月，国务院颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20xx-20xx年)》，对新时期推动教育事业科学发展进行了战略部署，描绘了未来教育改革发展的蓝图，为未来10年教育改革指明了方向。《规划纲要》第一次专章部署了学前教育，突显了国家对发展学前教育的高度重视，我深深地感受到自己肩负的压力和使命，国家对我们的大力培养，是让我们通过专家引领和自主研修，达到自我成长，并学以致用，成为农村学前教育改革和发展的开拓者、成为幼儿教师发展的引领者、成为教学和科研的示范者。面对这样的使命，我不敢有丝毫的懈怠，抓紧每一分钟的时间，努力地学习和思考，学习快要结束了，十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论学习和专业提升的机会，我觉得自己的收获是沉甸甸的。

培训期间，师范学校的领导精心设计了丰富的学习内容：我首先聆听了贺红山老师对《3——6岁儿童学习与发展指南》的详细解读，使《指南》中的那些平凡的文字都鲜活起来，让我感到《指南》中的每一个字都值得认真去推敲和琢磨，也深刻感受到《指南》对幼教工作者重要的指导意义。特别是使我对幼儿园一日活动皆课程的含义有了更深的理解，让我对自己原有的幼儿园课程的理解重新定位，幼儿园的课程不光包含集体、分组的教学活动、区域活动和游戏活动，幼儿在园的一日生活也是幼儿园课程的重要组成部分。贺红山老师的《让幼儿在与环境的对话中成长》讲座，让我对由环境生成课程、由课程创设环境、透过环境，看到孩子的学习过程有了更深的理解。雷晓芳老师的《一日生活活动与幼儿发展》讲座，指导我在对观摩幼儿园的一日生活活动时，有了理论的支撑，培训学习更有的放矢。周利文和龙晓玲、杨卡佳三位一线园长的讲座，更是获益匪浅，周利文园长重点以科学领域为例讲述了《集体教学活动设计与幼儿发展》，虽说的都是大学学过的，但在面对老师提出的种种刁难的疑问，她的回答充分体现出她理论与实践扎实的功底及个人深厚的内涵、气度，让人心悦诚服。龙晓玲园长的《传统游戏的现场教学》让我在欢乐而轻松的音乐游戏中掌握了幼儿园音乐教育活动的设计与实施，音乐活动组织要点，明白了老师要充分激起幼儿的兴趣，让他们在活动中体验到不断攀升带来的巨大愉悦。杨卡佳园长的《模范教师师德报告》讲座使我对幼师的神圣的使命有了更深一步的认识，让我对模范教师们肃然起劲，同时对于社会的认可感到深深的欣慰。唐烈琼老师的讲座，为我的幼儿园游戏教学问题与对策提供了理论的支撑和指导，进一步夯实了自己的幼教理论基础，有效提升自己对幼儿园教学活动、区域活动的组织能力。而由长师送的两个现场观摩课《勺子哈哈镜》、《圈圈魔术师》更是让我对老师的激情和课堂把控能力深深震撼，她们表情之丰富，言语语气之多变，动作夸张，无不彰显着她们的智慧。还有许许多多让我受益良多的东西，专家们精湛的理论知识，先进的理念和独特的设计给我留下了深刻的印象，在情感的熏陶和思想的洗礼中努力实现着培训学习与工作实践

的有效对接，将专家经验和自身所学有机结合，丰富了自己的专业知识，提高自身的综合素质。

作为一名幼儿教师，我将会把这次培训的所想、所得、所思融入今后的工作中，这既是学用结合的要求，也是自己肩负的责任。自己唯有进一步修心一修行一修能，才能真正做一名学以致用实践者、先进幼教理论的传播者、教师专业成长的引领者。

感谢这难得的培训，感谢培训专家的付出，使自己受益匪浅，启迪良多，这是自己在幼教知识储备上的又一次空中加油！

择菜心得体会篇二

在日常生活中，择菜洗菜是我们几乎每天都要进行的任务。作为烹饪的前奏，如何择选和洗净蔬菜不仅关乎到菜肴的口感和质量，还与我们的健康息息相关。以下是我在这个过程中的一些心得体会。

第二段：择菜的原则与技巧

首先，要注意选择新鲜的蔬菜。这意味着我们应该选择外表色泽鲜艳、叶片饱满的蔬菜。其次，观察叶片是否有虫食或腐败，如果有，就要选择其他蔬菜。另外，嗅觉也是选择蔬菜的重要指标，我们应当通过闻气味来判断是否新鲜。最后，选择蔬菜的时候，我们还需要根据自己的用途来选择类型和数量，并避免浪费。

第三段：洗菜的注意事项

洗菜是保证食品安全的重要环节。首先，清洗前需要将手洗干净，并确保清洁工具干净卫生。然后，我们可以用流动的清水将菜叶逐片放下冲刷，以去除表面的污物和农药残留。需要注意的是，菜蔬应在清水中多次翻动，以确保彻底清洗

净。此外，一些具有深入土壤的蔬菜，如土豆、苦瓜等，要用刷子搓洗干净。最后，洗完菜后，我们应该将洗手池、洗菜盆等清洗干净。

第四段：洗菜时的心得

洗菜是烹饪过程中一个相对单调的环节，但它也可以成为一种放松心情的方式。可以尝试放慢节奏，专注于手中的动作。这种专注与洗菜过程在视觉和嗅觉上的感受，可以使我们感受到菜蔬的真实与自然。同时，洗菜也是一种减轻压力的方法，让我们在繁忙的生活中稍作舒缓。

第五段：择菜洗菜的意义

择菜洗菜不仅关乎到食材的质量，还直接关系到我们的身体健康。新鲜洁净的蔬菜富含维生素和矿物质，有益于身体的各项机能。通过精心挑选和洗净蔬菜，我们还能减少有害物质的摄入，降低患病的风险。此外，择菜洗菜还是培养健康饮食习惯的重要一环。只有确保食材的质量和安​​全，我们才能在烹饪过程中获得更好的味觉体验，享受美食带来的乐趣。

总结：

择菜洗菜是我们日常生活中不可或缺的一部分。通过掌握正确的选择和清洗方法，我们能够保证菜肴的质量和安​​全，满足我们对健康饮食的需求。此外，在择菜洗菜的过程中，我们也可以从中获得放松心情和减轻压力的效果。健康的身体是快乐生活的基础，让我们从小事做起，从择菜洗菜开始，铸造健康的生活方式。

择菜心得体会篇三

本站：第一次择菜，自己付出了劳动，得到了长辈的夸奖。

下面就让我们一起来欣赏《第一次择菜》这篇作文吧。

第一次择菜的时候，我才4岁。

记得那一天快中午时，我刚从幼儿园回来，妈妈对我说：“赫谦，今天爷爷奶奶要来了”，我听了高兴极了，因为我有一年的时间没有见到爷爷奶奶了。

我就问妈妈：“爷爷奶奶来了，我们中午吃什么？”妈妈说：“咱吃素饺子，你帮妈妈择菜吧！”，难得妈妈这么信得过我，我连忙说：“好、好”，妈妈又告诉我如何择菜：择菜的时候要把黄叶、烂叶，还有菜根扔掉。

我接过妈妈递给我的一大把韭菜，按着妈妈说的择菜的方法先把韭菜的黄叶去掉，只见韭菜很湿，菜根有少许的泥，择了一会儿，就弄了两手泥，“择个菜都这么麻烦，妈妈整天做饭那就更辛苦了”，就这样边干活边想着，不一会儿的功夫，韭菜就被我择完了，我把择好的韭菜洗了洗，最后又端着洗菜水去浇花。

这个时候爷爷奶奶来了，我飞快跑到奶奶身边，奶奶看着我身上洒的水，好像明白了，奶奶心疼的把我抱在怀里说：“学会帮妈妈做家务啦，真是我的好孙女儿”，没想到第一次择菜和洗菜还得到奶奶的夸奖，我抿着嘴角笑了，心里比蜜还要甜，大概有半个小时的时间，妈妈端着热气腾腾的饺子，从厨房走了出来，一家人吃着香喷喷的饺子，心里真幸福啊！

通过第一次择菜，我明白了这样一个道理：收获要远远大于付出，我付出了劳动，体验出了父母的不易，自己得到的是长辈的夸奖，我觉得自己一下子长大了许多！

作者：孙赫谦

择菜心得体会篇四

择菜是每一次去市场或超市购物都会面临的任务。在选择菜品时，关键是要选择新鲜的蔬菜和水果。新鲜的蔬菜和水果口感好，营养丰富。因此，在选择时，我总是会仔细观察蔬菜的外观，是否有斑点、腐烂或虫蛀的迹象等。此外，我也会感受一下蔬菜的质地，如果感觉不鲜嫩或松散，则意味着它已经过了最佳食用期。

第二段：选择有机

除了新鲜度，我还更倾向于选择有机蔬菜和水果。有机食材是指在种植或养殖过程中不使用化学农药、化学肥料或生物工程技术的食物。这些食物通过自然方式种植，更加安全和健康。有机蔬菜更有味道，因为它们没有被化学物质污染。种植有机食材也对环境更友好，减少对土壤和水源的污染。因此，有机食材对于我的选择来说非常重要。

第三段：选择多样

择菜的时候，我总是喜欢保持多样性，不局限于几种常见的蔬菜和水果。因为每种蔬菜和水果都有不同的营养成分，只有多样性的摄入才能让身体得到均衡的营养。有时候，我会选择一些我之前从来没有尝试过的蔬菜和水果。虽然在第一次尝试时可能会感到陌生，但我发现它们也能给我带来新的味道和体验。

第四段：选择适合季节

选择适合季节的蔬菜和水果对于满足身体的营养需求是至关重要的。在不同的季节，不同的蔬菜和水果会相继成熟。这些季节性的食材通常具有更高的营养价值，因为它们在自然环境下发育。所以，根据当地的季节，我会选择当季的蔬菜和水果。这不仅能够为身体提供所需的营养，也能够让购物

更经济实惠。

第五段：选择多渠道

在如今的社会中，择菜的渠道也越来越多。除了传统的菜市场 and 超市外，还有很多线上购物平台提供新鲜的蔬菜和水果。选择多渠道购物，能够更好地比较价格和品质。线上购物的好处是可以更方便地选择和比较，而传统市场和超市购物则让我们亲自选择并且检查食物的质量。因此，我通常会具体情况选择适合我的购物方式。

总结：

在择菜过程中，选择新鲜、有机、多样、适合季节和通过多渠道购物是我所遵循的原则。养成这些选择习惯有助于保证自己获得高品质的蔬菜和水果，为身体提供必要的营养。同时，这也是对环境和当地农民的一种支持和鼓励。择菜不仅仅是一项任务，更是一种方式生活的选择。

择菜心得体会篇五

社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

”纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到”学无止境”的含义。

业余的宝贵有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们体会的。

我们以后也要珍惜在校学习的时光，不断参加类似的活动，有目的的深入实践，之后还要`进行分析与体会，才能紧跟社

会步伐，在以后的生活中站稳脚跟，做一个强人，才能哟能
否自己宝贵的实践阅历打开成功之门！