

幼儿园食育课程建设

吕晓丹 李颖

(福建省龙岩市连城县教师进修学校 连城县教育局 福建 龙岩 366200)

【摘要】 幼儿园作为幼儿走出家庭，步入社会环境的第一个阶段，也是他们学习生涯的起点。在这一阶段，培养幼儿良好饮食习惯尤为重要，因此在幼儿园教育中，需要通过开展多样化食育课程，借助客家美食文化来帮助幼儿逐步形成良好的饮食习惯，并能够认同和传承饮食文化，让幼儿从小就树立正确思想价值观念。但就目前来看，幼儿园食育课程还存在一些问题，导致食育课程开展效果并不理想。基于此，本文对幼儿园食育课程建设展开研究，并为幼儿园食育课程建设提出一些建议，以供参考。

【关键词】 幼儿园；食育课程；客家文化；建设

【中图分类号】 G612 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-9574(2022)02-000158-06

食育也就是食物教育，其主要目的就是为了帮助我们形成良好的饮食习惯。随着时代的变迁和进步，我们物质生活得到大大满足，生活水平获得很大提升，饮食结构变化也非常大^[1]。然而饮食习惯却没有向着好的方向发展，很多疾病都是人们不健康的饮食习惯而导致的，如：肥胖症、心血管疾病等等，幼儿身体素质也在不断下降，很多幼儿因为不健康的饮食而出现了过度肥胖的问题，对幼儿身体健康带来严重威胁。除此之外，还有一些幼儿存在浪费食物、挑食等问题，这些问题的存在都凸显了食育的重要性^[2]。如今，食育已经成为幼儿教育体系中重要构成部分，主要是因为这一阶段幼儿味觉非常敏感，并且幼儿在3岁到6岁之间是形成饮食习惯的关键时期，如果在这一阶段没有纠正幼儿挑食等不良习惯，这些不良习惯很有可能一直陪伴幼儿成长。所以幼儿园教师可以通过开展多样化食育活动，让幼儿在客家饮食文化的影响下逐渐纠正不良饮食习惯，促进幼儿身心健康发展。

一、幼儿园食育课程开展现状

在对学龄前儿童身体健康情况和营养情况调查中，发现学龄前儿童普遍存在挑食、偏食的问题，并且学龄前儿童更加喜欢吃垃圾食品，缺少良好的饮食行为习惯^[3]。并且城市地区学龄前儿童和农村地区学龄前儿童身体健康情况和健康情况呈现出很大差距，城市地区学龄前儿童在饮食中摄入过多的脂肪和能量，对果蔬类食物摄入量比较少，很多儿童都存在不同程度肥胖问题，农村地区儿童则因为微量元素摄入量不充足而存在营养不均衡问题。就整体来看，学龄前儿童身体质量情况并不理想，加强幼儿食育课程建设幼儿尤为必要。近年来，社会对于健康教育的关注度不断提升，国家和相关部门给予健康教育一定重视和支持，但是食育课程开展情况并不理想，尤其是幼儿园食育课程建设还存在很多问题没有得到有效解决^[4]。例如，幼儿园食育课程开展缺少适合幼儿的教材，当前所使用的

教材内容不便于幼儿直接理解；幼儿园缺乏专业的食育教师或幼儿营养师，难以为食育课程开展提供专业教师队伍支持；食育课程主要以说教的方式进行，缺少实践场地，而幼儿园的相关配套设施也尚不完善，幼儿很少有机会亲自接触大自然，很难在实践活动中树立正确饮食观念，影响幼儿园食育课程教学成效。而造成以上问题的存在主要受到以下几方面因素的影响：

第一，受到我国传统饮食结构的影响。在过去，受到家庭收入的影响，人们的饮食主要以蔬菜、谷物或是薯类食物为主，肉类食物往往是餐桌上的稀缺物，饮食结构中，高膳食纤维类食物占据很大一部分，而脂肪、蛋白类食物占比相对较少。长此以往，人们在潜意识就会认为肉类食物要素食类食物更好吃。随着家庭收入的增多，肉类食物成为餐桌上的家常菜，脂肪类和蛋白类食物摄入量也要远高于高膳食纤维类食物。

第二，受到家庭饮食习惯的影响。对于幼儿来说，他们的饮食习惯主要受到家庭饮食习惯的影响。幼儿在与父母接触的时间最长，父母的饮食观念、饮食行为习惯会直接影响到幼儿的饮食习惯。幼儿学习能力比较强，他们也会模仿父母在饮食过程中的一些不良行为习惯，如果父母存在偏食、多食的问题，那么幼儿很容易形成不好行为习惯，而父母如果存在暴饮暴食的情况，幼儿肥胖率也相对更高。

第三，受到社会环境的影响。随着快餐行业的快速发展，各种高热量、高卡路里的食物和饮料备受幼儿喜爱，一些家长将快餐作为幼儿每天正餐，很少会考虑快餐是否能够满足幼儿每日所需营养，这些饮料和食物的大量摄入只会导致幼儿热量摄入过多，增加幼儿肥胖概率^[5]。再加上很多家长没有从小培养幼儿运动习惯，再加上肥胖的影响，导致幼儿运动机能下降，影响幼儿身体健康。

二、幼儿园食育课程建设路径

1. 在幼儿园中营造良好的食育环境

对于幼儿来说，他们处于什么样的环境，就会成长为什么样的人，所以在幼儿园食育课程建设中，应当加强食育环境建设，为幼儿营造良好的饮食教育环境，帮助幼儿形成良好的饮食行为习惯和观念。在食育环境建设时，教师可以在教室中或是活动室中为幼儿布置一些与饮食有关的内容。例如，教师可以将农作物盆栽摆放在活动室，带领幼儿一起观察农作物是怎样生长的，并安排幼儿轮流照顾盆栽；可以在教室内张贴什么是有利于身体健康的食物，什么是不利于身体健康的食物，让幼儿通过这些图片学会区分什么食物是垃圾食品，了解垃圾食品对身体的危害；教师还可以结合客家饮食文化，在教室走廊等位置张贴动画、卡通形式的客家饮食文化餐桌礼仪有关内容等等。通过在幼儿园营造良好的食育教育环境，让幼儿可以通过潜移默化的方式来接受饮食教育。

2. 以客家饮食文化为基础，开展多样化食育活动

对于幼儿来说，食育课程开展不应当只局限于说教式的教学模式，还应当结合幼儿认知特点和喜好，开展多样化食育活动。随着时代的发展变迁，如今客家人在食物制作过程中依旧延续着以往的礼仪和制作技艺，这充分说明客家饮食文化作为优秀传统文化具备很高的文化价值和育人价值，也正因如此，客家饮食文化得以代代相传。因此，教师可以以客家饮食文化为基础，将客家饮食文化融入到食育活动当中，借助客家饮食文化来帮助幼儿树立良好的饮食习惯。客家饮食文化已经有了百年的发展历史，而客家饮食文化的融入不仅可以激发幼儿对饮食的兴趣，还可以实现对客家饮食文化的传承发展。在客家饮食文化中，不同节日有着不同的饮食和故事，教师可以根据这些传统节日来为幼儿开展饮食教育，让幼儿体会客家饮食文化魅力，并引导幼儿树立正确的思想价值观念。例如，在端午节到来之际，教师就可以组织幼儿一起动手包粽子，让幼儿在包粽子活动中认识端午节，体会传统节日的魅力；在冬至到来之际，教师可以组织幼儿一起来动手制作珍珠丸等等，这样不仅可以锻炼幼儿的动手能力，还可以调动幼儿对饮食的兴趣，为食育课程有效开展奠定良好基础，让幼儿在优秀传统文化的影响下慢慢形成良好的饮食习惯。

3. 开展客家饮食文化为主题的实践活动

在幼儿园食育课程建设工作当中，食育课程构建应当紧紧围绕这一阶段幼儿年龄特点，通过多样化实践活动，让幼儿在实践活动当中学习饮食知识，并在教师的引导下树立正确的饮

食认知和习惯，以达成幼儿园食育目的。幼儿园教师可以开展以“我的小菜园”为主题的实践活动，为幼儿准备一些葱、蒜、生菜或是胡萝卜种子，指导幼儿自己亲自动手种植蔬菜。教师可以结合不同年龄阶段幼儿布置不同的任务，小班阶段幼儿动手能力相对较差，可以让他们种植一些相对简单的农作物，如：种植蒜苗等等。而中班和大班的幼儿动手能力和理解能力相对较强，可以适当提升蔬菜种植难度，如：种植地瓜等等。同时，教师还应当让幼儿认识到蔬菜种植过程的不易，在日常生活中要避免浪费食物。幼儿园教师还可以开展以“我是厨房小能手”为主题的实践活动，可以将幼儿种植的蔬菜作为原材料来制作简单的食物，也可以为幼儿准备其他制作食物的材料，让幼儿亲自动手来制作食物。

客家饮食文化中非常注重养生，并且客家人在饮食养生方面有着独特的见解和经验。基于此，教师可以将客家饮食文化中的养生之道也融入到主题实践活动当中，为幼儿树立健康饮食观念，让幼儿认识到健康饮食的好处。例如，教师可在食物制作过程中为幼儿讲解客家人食物烹饪常用的几种方式，如：煮、煲、蒸、烩、炖，并帮助幼儿认识到，这几种烹饪方式可以更好保留食材原有味道，并且不会破坏食材中的营养成分，食用后身体可以吸收更多的营养物质，帮助自己健康成长。同时，教师还应当让幼儿认识到什么是不健康的食物烹饪方式，如：煎、炸、烤，并告知幼儿这种烹饪方式会破坏食物中的营养，还会产生有害物质，会导致我们生病，所以在日常生活当中也要尽量少吃这些煎、炸类的不健康食物。通过主题实践活动的方式，不仅可以让幼儿认识到食物的来之不易，还可以认识到什么是健康的烹饪方式，以及健康饮食的重要性。

4. 在食育课程中引入礼仪教育

学龄前儿童知识获取能力比较强，模仿能力也比较强，对于他们来说，一天内大部分时间都是在幼儿园中度过的，因此幼儿园教师要想帮助幼儿形成良好的饮食习惯，还应当在这一时期加强幼儿饮食礼仪教育，可以将客家饮食礼仪融入到食育课程当中，让每一位幼儿都可以成长成为一名懂礼仪的好孩子。

当前不少幼儿在吃饭前不愿意主动洗手，在进餐过程中还经常和其他大喊大叫，还有一些幼儿会拿着餐具和其他幼儿打闹等等，这些都是缺乏饮食礼仪的表现。为此，幼儿园教师可以引入客家饮食文化，要求幼儿餐前、餐后要洗手，在进餐过程中要保持安静，吃饭时要细嚼慢咽，不可以大声喧哗，餐具使用要做到轻拿轻放，不可以将自己餐具对准其他幼儿，在吃

饭完后要及时将餐具摆放整齐，将桌面清理干净。需要注意的是，只是在食育课程中对幼儿开礼仪教育是远远不够的，还需要在幼儿吃饭的过程中要多提醒，帮助幼儿形成良好的饮食习惯。

5. 用传统节日和文化习俗丰富幼儿园食育课程内涵

幼儿园食育课程开展过程中，存在教学内容偏离幼儿认知特点的问题，导致食育课程开展成效不理想，不利于幼儿健康成长。为此，幼儿园可以借助幼儿们所熟知的传统节日或是二十四节气等内容，将其与饮食文化进行融合，丰富食育课程内涵。在幼儿园食育课程中，教师可以引入客家饮食文化，首先用幼儿可以理解的方式来为他们讲解客家有哪些饮食文化、客家传统美食有哪些，可以通过视频的方式或是动画的方式帮助幼儿认识，然后再帮助幼儿了解不同节日、不同节气到来时，客家人会制作什么样的美食，为什么会制作这些美食。如：到了夏季炎热之际，客家人会制作清补凉，清补凉是一种药膳，具有清热的作用，教师也可以在夏季到来之际为幼儿制作清补凉让幼儿亲自品尝；在清明节，客家人会制作小吃清明桃，这种小吃有着驱寒的作用。通过这种方式，不仅可以帮助幼儿了解不同节日的客家风俗，还可以帮助幼儿认识不同节气、不同节日中，饮食所发挥的重要作用，帮助幼儿树立健康的饮食习惯。

6. 家园合作，提升幼儿园食育课程建设效果

培养幼儿良好的饮食习惯、树立正确饮食观念，只是依靠幼儿园单方面努力是远远不够的，还需要幼儿家长的共同配合。为此，在幼儿园食育课程建设过程中，还应当构建家园合作关系。家园合作可以通过以下两种方式来实现：

第一，线下合作。

幼儿园可以邀请幼儿家长参与到食育课程当中，可以通过开展多种形式线下亲子活动，让幼儿在家长的带领下更好形成健康的饮食习惯。幼儿园可以在周末组织“小当家”为主题的亲子活动，要求幼儿协助父母一起制作食物，并且要求幼儿亲自参与到食材购买、清洗、制作、摆放以及最后的清理环节中，让幼儿做厨房的小主人，而家长则是帮助幼儿正确购买食材、做食材料理等等。在这个过程中，幼儿可以认识更多食材，提升他们的学习能力和动手能力，拉近亲子之间的感情，为家园合作食育课程顺利推进奠定良好基础。

幼儿园还可以开展健康饮食习惯知识展览活动，要求家长和幼儿共同制作健康饮食卡片，说一说自己所了解的健康饮食习惯、哪些食物是健康食物、哪些烹饪方式是有利于身体健康

的。相反，也可以说一说不健康的食物或是烹饪方式。然后将自己制作的小卡片张贴在展示栏中，以便于其他幼儿和家长共同观看。通过这种方式可以丰富幼儿和幼儿家长的健康饮食知识，提高家长对幼儿健康饮食的重视。

第二，线上合作。

线上家园合作可以借助微信、QQ、电话、在线课堂等多种方式来实现。现阶段，很多家长都对健康饮食方面的知识缺乏了解，自己也存在很多不好的饮食习惯。为提升幼儿园食育课程教学效果，还需要转变家长饮食观念和习惯，在家中为幼儿营造良好的饮食环境。为此，幼儿园可以通过创建微信群或是QQ群的方式，对家长开展幼儿食育有关知识宣传教育，提高家长重视，可以定期分享一些幼儿健康饮食小知识，帮助家长掌握食育技巧。同时，教师也可以及时借助微信向家长反馈幼儿在园内的饮食情况或是存在一些不良饮食习惯，提示家长配合教师一起纠正幼儿不良饮食习惯，也可以要求家长将幼儿在家中的饮食情况进行反映，通过双向沟通来提升家园共育效果。

结语

当今社会，人们对健康饮食的关注度越来越高，食育的重要性也得到进一步凸显。不正确的饮食习惯和观念不仅会造成食物浪费，还会损害身心健康。健康的饮食习惯需要从小培养，食育课程也因此成为幼儿园教学体系的一个重要部分。客家饮食文化有着百年历史，对提升食育课程开展效果有着积极作用。因此，在幼儿园食育课程建设过程中，应当将客家饮食文化融入到食育课程当中，并采取多样化教学活动来帮助幼儿树立正确的饮食观念和行为习惯，使幼儿实现健康成长。

参考文献

- [1]金莹.本真生活，美好“食”光——生活教育中幼儿园食育课程的实施策略[J].好家长,2020(87):69.
- [2]金小贞.幼儿园食育课程环境创设方法探微[J].教师,2020(27):127-128.
- [3]苏雪婷.幼儿园食育课程的教育价值与指导策略刍探[J].成才之路,2019(07):72.
- [4]林秀明.浅析如何通过幼儿园食育课程促进幼儿的终身发展[J].新课程(综合版),2018(10):213.
- [5]方明荣,陈兰兰.彰显食育课程特色的幼儿园环境创设[J].早期教育(教师版),2017(Z1):12-19.