

# 幼儿园烹饪区活动的实施与指导策略

张颖

乌鲁木齐市第一幼儿园

**摘要：**随着社会的持续进步与发展，人们对学前教育幼儿园教学变得十分重视，而如何高效开展烹饪区活动，也已经变成了当前幼儿园教育者们的重点关注内容。烹饪，也就是与饮食有关的教育，是一种满足当前幼儿教育需求的活动，幼儿园的烹饪区活动是围绕“食”的独特教育价值，遵循幼儿学习与成长的规律，引领幼儿全面、健康的发展，着重于“协助幼儿形成优秀的饮食和生活习惯”。所以在幼儿园教育中，烹饪区活动必不可少，教师需要从幼儿健康、快乐、全面成长的角度出发，把烹饪教育摆在重要位置。基于此，下文就围绕幼儿园烹饪区活动的实施与指导策略展开论述，希望可以予以教育者们一定启发。

**关键词：**幼儿园；烹饪区活动；实施；指导策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.12.158

## 一、引言

在幼儿园阶段进行烹饪区活动，有助于塑造孩子的文明行为和健康饮食习惯，对孩子的全面成长大有裨益。“烹饪”这一概念最早出现是在古代，并且烹饪区活动对于德育和智育有着促进效用，这就体现了烹饪在教育当中的重要地位。在幼儿园中，通过结合多元化的烹饪区活动，可以帮助孩子们形成良好观念，推动他们营养均衡的成长，以及理解饮食文化，重视饮食安全，并具备选择与制作食物的能力，使得幼儿园教育成效显著提升，继而培育幼儿的总体素质，让他们可以养成良好的生活习惯，强化幼儿的自理能力。

## 二、幼儿园烹饪区活动的实施与指导价值

### （一）有益于丰富幼儿园教育活动中内涵

烹饪区活动在幼儿园教育中占据着关键的位置，能够有效地增加幼儿园教育的丰富性，拓宽教育的深度与内涵，是遵循3-6岁儿童的学习和成长规律的教育举措，能够以“五大领域”的核心素养为根基，更好地创新“育人”途径。实际上，时代的进步给人们生活带来了许多便捷，但也衍生出人与食物的距离越来越远的问题，只是注重食物的色、香、味，而食材及购买过程、加工和烹饪等方面常常被忽视的。幼儿园通过多种方式进行烹饪区活动，注重实践和体验，这样可以达到知识与行动的结合，在味觉、视觉、嗅觉等多感官的学习中，孩子们可以在与环境的交互中获取更多关于各种食材的信息，体验事物的丰富多元内涵，培育出对生活的积极态度，这将进一步点燃孩子们对生活的热忱。另外，烹饪区活动能够促进幼儿园活动的多样性和持久性

发展。比如，在烹饪区通过举办美食自助餐等活动来进行烹饪教育，这是对幼儿教育内容的进一步扩展，也是教育领域的延伸，更是对文化内涵的深度挖掘，对于提升幼儿园的整体育人成效有着积极推动作用。

### （二）有益于承载中华优秀传统文化

古言道“礼乐之始于食”，这表明中华民族的丰富多彩的餐饮文明和中华的传统文明紧密连接，其中蕴含着深厚的、持久的历史底蕴。在幼儿园开展烹饪区活动，可以继承并发扬卓越的饮食习惯。在幼儿园教育中，教师不仅能通过动态的实践活动来激发孩子们的兴趣，同时也能提升他们的素养<sup>[1]</sup>。比如，在教导孩子们了解食物的起源、烹饪技巧和营养成分的过程中，也可以让他们理解其背后的传统文化内涵，激发他们对生命和自然的深刻理解，并且展现出了丰富的文化底蕴。幼儿是民族的未来，同时也是传统文化的载体与继承者，所以幼儿对于民族文化的接纳将对其一生产生深远影响，通过在幼儿园进行烹饪区活动不仅可以深度挖掘其教育含义，同时也有助于中华传统文化的延续。

### （三）有益于扩展教师专业知识与素养

教师在幼儿园烹饪区活动中扮演着执行者、参与者和支持者的角色，他们的工作成果直接影响到烹饪教育的成效。所以，教师需要了解不同年龄段孩子的身心特性和能力，并且需要持续扩充自己的知识库，更新自己的教育观念和理念，丰富自己的专业知识，不断提升自身素养。另外，教师也要找准自己的定位，把“舞台”还给孩子，应由组织者变成参与者，要与幼儿形成学习共同体，在探索中与幼儿共同进步、共同提升，共同建

构科学、健康的烹饪区活动体系。在过去的幼儿园教育里，“烹饪”并未被专门纳入教学内容，教师们也仅仅关注“食”的方面，对“育”的重要性缺乏深入地理解，当教师们提及饮食这个话题时，并没有从幼儿教育的视角去理解和思考饮食的教育意义。因此，烹饪区活动对于幼儿园教师来说是一个新的挑战，这种挑战能够推动教师的专业成长，使他们在饮食知识和饮食文化等领域知识更加丰富，继而提升他们的专业素质和职业素养。

### 三、幼儿园烹饪区活动的实施与指导策略

#### （一）利用信息技术解决烹饪区活动难点

在幼儿园烹饪区活动过程中，教师为了可以让孩子们直观地掌握烹饪技能，则可以利用信息技术将食品的烹饪流程进行录像并制作微课视频，使孩子们能够通过观赏这些影片，清晰地理解烹饪的全部流程。这种方式不仅能为孩子创建优质的烹饪区活动环境，也能为他们提供多次观看视频、理解烹饪难点的机会，同时也照顾到操作能力较弱的幼儿<sup>[2]</sup>。实际上幼儿的认知特点是以具象思维为主，而制作微课视频是把关于食物加工的具体过程拍摄下来，让幼儿能通过观看微课，直观地了解食物制作的整个步骤，可以说微课是幼儿园烹饪区活动的有效工具，为教育带来了便利，有助于解决烹饪区活动的难点。比如，在幼儿园的烹饪区活动中，引领幼儿烹制“蚝油生菜”时，教师可以围绕食材的特性进行筛选。在介绍食材时，教师使用“定格画面”这个功能，并引用网上的生菜、蚝油等图片，让孩子们能直观地通过微课视频感受到食材。在“剥生菜”技能的教学环节中，则可以拉近镜头，展示其中的细节。在“洗生菜”技能的教学环节中，则选择使用长镜头，并在后期剪辑中进行适当调速。最后，选择一首轻快的音乐作为微课视频的背景音乐，这样可以极大地帮助孩子们理解了蚝油生菜的烹制过程。完成烹饪区活动后，教师还可以将高质量的信息化教学资料、案例和微课上传到幼儿教育教学网络平台，与其他教师开展分享、研究和交流，以便让更多的教师和家长共享“烹饪活动”的成果，实现优秀教育资源的共享，推动孩子们成长。

#### （二）创建多样化烹饪区主题活动内容

每个历史节日都拥有其独特的美食和历史故事，比

如元宵节的汤圆，端午节的粽子，中秋节的月饼，腊八节的八宝粥，冬至的饺子等。所以，幼儿园教师围绕这些传统节日，可以在烹饪区设置一系列与节日相关的多样主题自主游戏活动，通过这些游戏，孩子们可以接触到传统节日的文化，并在烹饪美食的过程中体验到传统文化，从而更深入地理解和认识这些文化<sup>[3]</sup>。具体而言，在端午节了解端午习俗，幼儿亲身体验包粽子，折叶、盛料、压实、包料、扎绳亲手铸就美食味道与颜值，让粽子的软糯香甜回味无穷；在中秋佳节，聆听了神话传说，探索了中秋的起源，并进行了冰皮月饼的制作活动，在教师的引导下，孩子们学习了和面、压皮、包馅的技能，并将其按压在各种传统精美花纹的模具中定型，最后精美且美味的冰皮月饼成功制作出来，香甜的气息在大家的鼻尖回荡。孩子们将做好的月饼装进精美的包装盒里，亲手送到父母手中，邀请他们一起品尝，关于爱、关于分享、关于快乐和美好的情感在孩子们心中悄悄地生根和发芽；在六一儿童节，举办了一场名为“乐运动·享美食”的烹饪主题活动，在节日当天，各个班级都安排了摊位，烹饪了各种美味的食物，譬如春卷、寿司、水果捞、蛋挞、豆浆等等。接下来，孩子们通过参与闯关，获得了印章用来兑换美食，品尝美食，并分享美食的烹饪方法。这样一系列的烹饪区多样化主题活动带给孩子们美食的享受，课程的乐趣，以及一颗颗充满爱意的种子，让孩子们感受到中华优秀传统文化的延续。再比如，针对幼儿园烹饪区活动，教师可以围绕不同的年龄段，设置多样的自主游戏活动。在烹饪区活动中，教师以“成长”为主题，以“小班自理、中班自立、大班自强”为目标，开展“快乐自主，乐享食光”烹饪活动，分年龄段实施烹饪自主游戏，由幼儿自主完成美食制作。同时，支持幼儿自主制定规则、自我服务和管理，减少教师干预，在潜移默化中培育幼儿良好的学习习惯以及各方面技能。

#### （三）主动将烹饪区活动与生活教育相融合

烹饪来自生活，所以幼儿园教师便可以尝试将烹饪区活动与生活教育相融合。实际上幼儿的学习特性非常明显，他们喜欢在游戏中学习，通过游戏获得直接的经验，这能让他们留下更深的记忆<sup>[4]</sup>。针对此，教师需要深入理解幼儿学习的主要特性，积极围绕生活开展趣

味化的烹饪区自主游戏活动，让孩子们在生活中学习，在游戏中学习。与此同时，教师还需要最大限度地运用大自然的资源以拓宽孩子们的日常生活与学习领域，这是因为孩子们获取劳动经历的主要平台就在于家中以及幼儿园，所以教师要从小就培育幼儿的环境适应能力，将烹饪区活动与生活紧密结合起来，重视陶行知理念，明确生活即教育，真正将教育融入生活的点点滴滴。例如，在幼儿园的烹饪区，教师可以引领孩子们了解日常生活中的食材和制作方式。在确保安全的前提下，以自主游戏的方式让孩子们亲自动手烹饪食物，通过亲身体验了解各种食物的营养成分和健康状况，并指引他们学习如磨豆浆、炒青菜等基础的烹饪技巧，以此来锻炼他们的自我照顾和生活技能。在这种游戏化烹饪区活动的引导下，幼儿在主动学习烹饪技能的过程中，会觉得烹饪是一项有趣的活动，通过观察、聆听和实践，孩子们逐渐掌握了知识，这不仅提升了他们的学习成效，也有助于他们的科学理解能力的增强，从而推动他们的全方位成长。

#### （四）加强烹饪区活动与劳动教育的结合

高质量的烹饪区活动能显著提升孩子们的劳动热情，而通过在烹饪区活动中进行劳动教育，还可以充分促进劳动教育的成效，让孩子们通过参与烹饪区活动，理解劳动的真谛，并在新的领域中体验到劳动的快乐，所以幼儿园教师需要主动推进烹饪区活动与劳动教育的结合。例如，在烹饪区活动中，幼儿在采摘、选择、洗、切、炒等过程中体验劳动的乐趣，此时幼儿园应当进一步丰富活动内容与形式，使整个活动能更真实地为幼儿提供劳动经验。具体而言，幼儿园可以组织一次自主食品制作比赛游戏，让孩子们和家长一起制作一道美食，然后带回幼儿园供所有人品尝，还可以让父母录制一段亲子制作的视频，并上传到线上班级群，让孩子们一起观看，并采访每个孩子的劳动经历。此外，幼儿园教师也可以在烹饪区带领孩子们制作青团、制作粽子、制作元宵等，还可以让孩子自己去寻找当地的经典美食，了解当地美食的做法，并对这些美食进行创新，在烹饪区制作出来。在此过程中，教师为了充分发挥烹饪区活动的劳动教育价值，光靠劳动是远远不够的，还必须让幼儿在劳动之后，学会享受自己的劳动成果，真正

感受到劳动的意义，明白劳动能带来的快乐<sup>[5]</sup>。换句话说，幼儿园教师需要让孩子们在烹饪区完成烹饪活动后品尝美食，在享用之前，还要引领他们思考，他们吃过的食物里，包含了多少劳动者的辛勤付出，以此培育他们对劳动的尊重。在烹饪区品尝美食的准备阶段，教师可以给幼儿介绍黄大发等劳模，让幼儿感受到劳模在生活中的魅力。在正式品尝美食的时候，中小班的孩子们会按照顺序取餐，而大班的孩子们则可以自己取餐。在品尝过后，孩子们需要轮流整理餐具、桌椅，并打扫卫生，让他们感受到劳动的辛劳，培育他们的良好劳动意识。

#### 四、结束语

总体而言，烹饪区活动是一种富有内涵的教育手段，将烹饪教育融入幼儿园教育，并以此为引领幼儿形成优良生活习惯的基础，有助于孩子的健康成长，所以教师需要将烹饪区活动与幼儿园主题教育相融合，在孩子的成长过程中，这一点非常关键。幼儿园教师在进行烹饪区活动时并非能够一蹴而就，而是需要从全局角度考虑，将烹饪视为一个系统性的项目，不能仅仅进行一次烹饪课程就草率应对，而是需要多方协同配合，形成一股合力来更好地构建烹饪区活动体系，协助孩子培育健康的生活方式以及独立处理事务的技能，所以上文就对这部分内容做出了探讨，还希望为业内带来些许参考，以推动幼儿更好地成长与进步，并且促进幼儿园教育的综合品质。

#### 参考文献

- [1] 房丽娜. 幼儿园烹饪区活动的实施与指导策略[J]. 教育导刊(下半月), 2018, (02): 90-92.
- [2] 谢婕妤. 生活即教育理念下幼儿园班本课程的组织与实施——以幼儿园烹饪活动为例[J]. 新一代(理论版), 2022, (03): 0317-0319.
- [3] 张呈蓓. 绘本阅读游戏在幼儿园亲子烹饪活动中的运用[J]. 儿童与健康, 2019, (04): 50-52.
- [4] 戴迎庆. 做孩子童年的陪伴者 做课程改革的烹饪师[J]. 教育界(教师培训), 2016, (10): 28-28+30.
- [5] 毛鸣明, 宣以菁. 融合信息技术, 优化幼儿园“食育课程”[J]. 江西教育, 2024, (03): 92-93.