

幼儿食育的重要性及促进策略分析

李翠红

江西省赣州市宁都县第四幼儿园

[摘要] 饮食教育也被称之为食育，幼师在展开食育教育时主要是传授给幼儿饮食观念、饮食卫生、膳食营养等知识，促使幼儿能够有良好饮食习惯的养成。本文从“幼儿食育的重要性和必要性；幼儿食育的促进策略”入手进行研究。

[关键词] 幼儿食育；重要性；培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2195

“食物养生法”一书当中出现过“食育”这一词，“食育”在提出之后，其意义以及内容都在逐步的得到拓展，但是其含义却没有形成统一。食育，即通过各式各样的活动，促使幼儿能够对与食物相关的知识展开学习，以便于幼儿能够形成健康的养生。基于此，幼师就应该对食育教育更加地注重，促使幼儿的良好饮食习惯能够有效得以养成。

一、幼儿食育的重要性和必要性

（一）通过食育促进幼儿健康成长

通过饮食教育，能够使得幼儿的不良饮食习惯有效得以解决，以便于幼儿的身心能够得到更为健康地成长。处于幼儿时期的幼儿，幼儿的骨骼、器官、肌肉都在迅速地发展着，基于此，幼儿的营养要达到均衡^[1]。但幼儿经常会有挑食的现象存在，导致幼儿的营养不良，诸如，钙的缺失会对幼儿的骨骼生长造成严重影响；铁的缺失会使得幼儿出现贫血现象，甚至还会对幼儿的学习造成严重影响。此时，幼师就应该帮助家长对健康饮食的认知逐步得到提高，从而将满足幼儿营养需求的食物给到幼儿，以便于幼儿能够得到更为健康地成长。

（二）通过食育促使幼儿养成良好饮食习惯

从幼儿的生长发育情况来看，幼师应该对幼儿的食育教育更加地重视，幼儿是味觉系统形成的关键时期，在此过程当中幼师就应该对幼儿展开科学的食育教育，由于幼儿有着极为敏感的味觉，幼师就应该对这一时机进行把握，促使幼儿能够对食物的酸甜苦辣有更为深刻的体会，以便于幼儿能够对味觉对于各种味道的适应逐渐地进行接收，促使幼儿能够有良好饮食习惯的养成。幼儿饮食习惯形成的关键时期便是3到6岁，若在这一时期幼儿的饮食习惯没有得到形成，那么在今后则很难进行纠正，基于此，幼师就应该注重对幼儿展开食育教育，促使幼儿的饮食习惯能够顺利得以养成。

二、幼儿食育的促进策略

（一）食育与生活教育相结合

幼师应该使得食育在幼儿的实际生活当中进行融入，当“吃不饱”的现象不会再发生时，此时，幼师就应该对“吃的健康”进行更多的关注。由于幼儿生年纪较小的缘故，若幼师总是采用说教的形式对幼儿展开食育教育，这样所达到的效果并不理想。基于此，幼师就应该通过实际行动，将食育的理念渗透到实际生活当中，从而为幼儿的学习兴趣、卫生习惯、身体健康打下更为坚实的基础^[2]。从而，幼师在对幼儿展开食育教育时，每过一个传统节日，幼师就应该将此节日的文化习俗、由来餐桌礼仪向幼儿进行介绍，进一步的幼师组织幼儿对

传统美食进行品尝。比如说，幼儿园可以对特色饮食教育活动进行开展，根据二十四节气对有节气特色的食谱为幼儿进行准备。诸如，“寒露”的特点是干燥冰冷，幼师就可以对冰糖雪梨银耳汤为幼儿进行准备；“大暑”的特点是极为炎热，幼师就可以对蒲公英粥为幼儿进行准备。幼师将食育在幼儿的实际生活当中进行融入，能够促使幼儿对不同季节的饮食文化有更为深刻地了解，进一步地使得幼儿得到更为健康的发展。

（二）食育与传统饮食文化相结合

每个传统节日都有其自身独特的故事以及特色饮食，诸如在中秋节人们会吃月饼，在端午节人们会吃粽子，在冬至人们会吃饺子。为了使得幼儿对我国传统历史民俗文化有更为深刻地了解，进一步地使得幼儿的饮食兴趣逐步得到提高。此时，每逢民俗节日，幼儿园就应该组织幼儿对特色饮食主题教育活动进行开展，促使传统节日教育、饮食教育能够得到更为顺利地开展。端午节到来时，幼师就应该将提前准备好的粽子发放给每个幼儿，以便于幼儿能够对节日的魅力有所了解；冬至到来时，幼师就应该将提前准备好的彩色饺子发放给幼儿，以便于使得幼儿的饮食兴趣充分得到激发，以便于食育能够与传统文化进行更好的结合。

（三）食育与环境创设相结合

对环境展开创设，既能够起到美化的作用，同时，还能够起到教育的作用，促使幼儿能够对食育文化有更为深刻地了解。幼师可以将食育融入到幼儿的环境体验活动当中，这样所达到的效果可谓是事半功倍的。在植树节，幼师就能够带领幼儿来到乡村，并对果树、农作物展开种植，促使幼儿能够亲身参与到除草、施肥、浇灌等各种活动当中，以便于幼儿能够对平时所吃的水果以及粮食来自哪里有更为真切地感知，同时，还会便于幼儿对绿色食品的生长过程有所了解。通过体验式参与方式，既能够使得幼儿的动手习惯逐步得到培养，还能够使得幼儿的社会实践能力有效得以提升，以便于使得幼儿的安全意识有效得以提高。

综上所述，幼师应该对幼儿的食育教育更加地注重，促使幼儿能够拥有一副更为健康的身体，进一步地使得幼儿能够更多更为全面的发展。

参考文献：

- [1] 乔艳. 幼儿园开展食育的价值追求及实施策略[J]. 新课程研究, 2021(36): 114-116.
- [2] 许乾. 基于主题背景下的幼儿园食育课程分析[J]. 家教世界, 2021(09): 43-44.