

# 让爱烹调童年的味道——幼儿园食育课程的实施策略

赵书英

宁都县第四幼儿园

**[摘要]**在幼儿教育中的食育主要是指对幼儿进行良好饮食习惯的培养与教育，开展食育相关的教育内容不仅能够让幼儿在吃饭的过程中养成良好的餐桌礼仪以及饮食习惯，更能够让幼儿在学习过程中了解到一餐一饭的来之不易，学会珍惜粮食等，最终形成良好的思想品质。在幼儿教育中去融入食育教师应该要注意结合幼儿阶段的身心发展特征，以科学的方式展开高质量的食育教育，推动幼儿综合素养的全面提高。

**[关键词]**幼儿教育；食育课程；落实策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2228

饮食对于每个人的身心发展都有着极为重要的影响意义。随着如今时代的发展以及人民群众在生活水平上的富足，人们对于饮食的追求已经不仅仅局限于较强的饱腹感，而是要在填饱肚子的基础上通过合理的饮食规划以及搭配等来推动身心健康的全面发展。尤其对于幼儿而言，良好的饮食习惯与饮食的搭配能够让幼儿的身体进行更高质量的发育，以良好的身体基础为幼儿的高质量成长与发展奠定基础。

## 一、结合饮食文化，落实食育教育

我国的传统文化博大精深，其中关于饮食类的传统文化也有着极为深邃的知识。<sup>[1]</sup>在幼儿教育中实施饮食教育，教师应该要适当的结合我国传统文化中关于饮食文化的部分进行教学得到设计，以传统文化中趣味性较高的故事以及传说等为基础进行综合考量，让食育教育能够在符合幼儿认知规律率的同时落实食育教育。

比如在《端午节》的活动当中，教师就可以通过适当的方式带领幼儿去对传统节日中具有代表性的食物进行了解，深化幼儿对饮食文化了解的同时让幼儿能够对食育相关的内容产生更加明确的认知。比如说教师可以在端午节当天先通过信息技术的方式为幼儿展示端午节的相关故事，在这一环节中幼儿本身的学习积极性能够得到充分地调动，对于传统文化相关的内容也能够产生较为明确的认知并形成初步的吃粽子这一习俗的了解。在之后的教学中教师可以通过较为简单的方式引导幼儿开始进行粽子的制作，在制作粽子的过程中，教师可以通过适当的方式带领幼儿进行饮食搭配相关知识的学习，从北方的甜粽到南方的咸粽，虽然有着同样的寓意与起源，但因为饮食习惯以及饮食搭配方面的不同从而产生了这种差异性。一边学习一边操作的方式对于幼儿来说能够有效地将原本涣散的注意力进行集中，幼儿在操作中也能够感受到节日背后的传统文化意义，同时幼儿也能够了解到一定的食育知识，对于幼儿教育中食育教育的落实起到了良好的推动作用。此外，在制作结束之后教师也可以从外形、味道以及内部的组合等等出发引导幼儿进行投票，并根据排名为幼儿进行奖励的发放。通过这种方式进行食育教育的设计能够有效地提高幼儿的文化素养，也能够让幼儿在学习的过程中主动去积累相关的知识并形成更加优秀的基础知识面。

## 二、结合种植活动，落实食育教育

在食育的教学中教师不仅要帮助幼儿了解到一定的饮食知识，更要让幼儿了解到吃饭的重要意义，让幼儿了解到食物的来之不易，能够形成爱惜粮食的良好生活习惯。<sup>[2]</sup>基于此，

教师在食育教育的设计中可以适当地将其与种植的教育进行结合，让幼儿在实际操作当中能够感受到食物的来之不易，进而养成爱护食物的优秀德育水平。

比如在《小小豆子力量大》的教学中，教师就可以通过带领幼儿去在实际的种植操作中带领幼儿去感受食物从耕种到端上餐桌的过程。比如说在活动过程中，教师可以为幼儿提供相应的种植工具，如小型培养杯、铲子、种子以及小花洒等，按照特定的顺序带领幼儿展开种植，并将幼儿种植的这些种子进行统一的处理。种植结束之后教师也应该要定期地带领幼儿进行观察，去细致地了解植物的变化以及成长的过程，在这一过程中教师也应该要重视根据植物成长的不同阶段带领幼儿进行浇水施肥等不同体验。在经过一段时间之后教师要注意带领幼儿亲自地进行采摘并送到食堂，按照标记将每一名幼儿种植而来的果实变成能吃的食物。幼儿在品尝自身亲自种出的食物过程中能够收获良好的成就感以及体验感，也能够真切地产生爱护食物的自主心理。

## 三、学习餐桌礼仪，落实食育教育

餐桌礼仪是食育教育中最为重要的基础部分，良好的餐桌礼仪有助于幼儿养成优秀的就餐习惯，树立良好的礼仪与形象。在幼儿教育中进行食育教育必然离不开餐桌礼仪的教学，教师在教学中也应该要重视对礼仪方面进行教学。

比如在《我真有礼貌》的活动中，教师就应该要对用餐礼仪进行针对性的教学，比如说拿取餐具时要轻拿轻放；取餐时要适量；吃饭时不交头接耳大声喧哗；吃饭时要细嚼慢咽不能狼吞虎咽；饭后及时吸收漱口等等。这些简单的知识对于幼儿来说是十分基础的，掌握这些内容对于幼儿能力的提高也有着极大的帮助。

综上所述，在幼儿教育中融入食育教育对于幼儿的身心发展都能够起到良好的推动作用，在食育教育中培养幼儿健康的饮食习惯也是推动幼儿进一步成长的基础。教师在教学中应该有意识地推动食育教育的落实，让幼儿能够在健康成长的同时盐城健康的饮食习惯。

## 参考文献：

[1]景冬菊,牛丽萍.幼儿园食育之实践策略研究[J].大庆师范学院学报,2021(04).

[2]贾蕾,周星宇.县镇公立幼儿园食育常见的问题及对策——基于河南省县镇幼儿园的调查[J].周口师范学院学报,2021(02).