

# 以“光盘行动”为着力点培养幼儿感恩、勤俭、节约品质

肖卓辉

中南大学校本部幼儿园

**摘要：**古往今来，勤劳节俭向来是我国传统美德。随着经济水平的稳步提升，人们生活水平逐渐提高，当“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”的朱子治家格言逐渐淡化，舌尖上的铺张浪费现象普遍存在之时，我们不禁反思在教育新生代幼儿中，我们该如何以身践行“光盘行动”，如何在推行“光盘行动”的同时，渗透播种“感恩、勤俭、节约”的种子？学校又该如何做好“光盘行动”举措呢？作者以本园为例通过开展“光盘行动”为着力点从教育环境、家园社联动、幼儿园举措等多方面合力培养幼儿养成自主光盘、勤俭节约的优良品质。

**关键词：**光盘行动；感恩；勤俭；节约

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.03.003

## 引言

“光盘行动”由一群热心公益的人们发起，宗旨是餐厅不多打、厨房不多做，养成生活中珍惜粮食、厉行节约、反对浪费的习惯，而不仅仅只是一场行动。光盘行动的发起以及倡导全民持续践行有着非凡意义，一是大量的餐饮食物浪费导致耕地资源、水资源、能源、劳动力的浪费，践行光盘行动从源头上控制食物浪费，是节约资源的根本；二是厨余垃圾的降低，减少了收集、运输、填埋、焚烧厨余垃圾所造成的污染环境等问题，降低环保压力、劳动成本；三是学校、家庭、社会三方通过言传身教厉行节约的方式，从小传教幼儿弘扬中华民族勤俭节约传统美德，让优良的传统代代相传。

### 一、光盘行动的必要性和重要性

#### （一）必要性

粮食安全问题是每个国家的重点问题，2019年10月发布的《中国的粮食安全》白皮书指出，中国大米、小麦和玉米三大主粮的产量能够实现自给自足，进口粮食主要是其他谷物和豆类，例如大豆。但是，粮食产需依然处于紧平衡的状态。此外，中国的耕地资源非常有限，得用占全球7%的耕地面积养活占全球20%的人口。由此可见，中国的粮食安全问题仍然是国家安全的一道警戒线。中国是人口大国，对粮食的需求很大，一旦不能自给自足就会要依赖他国，从而变得被动，无疑又是另一“卡脖子”问题，因此国际形势发展的未知性提出了重要考验。所以，节约教育光盘行动从娃娃抓起十分必要。

1932年，《东方杂志》向全国各界人士发出提问：先生梦中的未来中国是怎样？教育家叶圣陶先生写道：“人人有饭吃，人人有工作做。”在以往生活艰苦条件

下，有饭吃、能吃饱是普通人最大的愿望。时至今日，早已解决了基本温饱问题的我们已经步入了小康社会的新时代，农业生产已经离现在的大部分群体很遥远了，尤其是我们现在的幼儿，完全没有体验农耕生活，更不会理解节约的意义。

#### （二）重要性

3-6岁是幼儿个性品质形成的萌芽时期，在良好品质形成的黄金时期实施有效的、多途径的感恩、勤俭、节约教育十分必要。《纲要》中指出：“幼儿的社会性主要是在日常生活和游戏中通过观察和模仿潜移默化地发展起来的。”树立节约意识，培养节俭习惯，促使幼儿从小建立对自己负责、对他人负责、对社会负责的情感，将培养幼儿的感恩、勤俭、节约品质渗透于日常教育中十分必要，而珍爱粮食、践行光盘是培养幼儿感恩、弘扬节俭的重要教育契机之一。正所谓“三岁看大，七岁看老”“蒙以养正”，如果能在关键时期给予幼儿正能量，熏陶幼儿良好的品质，对其一生发展必然有着不可估量的作用，而事实上，在幼儿园开展光盘行动培养幼儿感恩、勤俭、节约品质远比在上小学后在传达教育更深刻更有意义。

### 二、多形式、多元化、多渠道开展“光盘行动”教育

蒙惠者虽知其然，而未必知其所以然也。要让幼儿知道珍爱粮食，更要让幼儿知道为什么要珍爱粮食。通过环境、教学引发幼儿节约意识，通过活动、实践践行自身行为，从而全方面的帮助幼儿将感恩的种子埋藏于心，将节俭的行为践行于身。这也是幼儿园推崇“光盘行动”的初衷和目的。

#### （一）从环境渲染着手

从环境入手重点培养幼儿感恩共情，感恩是一种生活态度，也是一种美好品德。对于以具体形象思维为主的幼儿，“感恩”这个看不见、摸不着、听不到的抽象概念还无法依赖幼儿表象的心理来认识和感知，就需教师从幼儿周边能感知的、易感知的环境方面来着手进行渲染，环境是无声的教育，要让幼儿践行“光盘行动”不能只靠口号教育，营造“光盘行动”的环境氛围很重要，以节日为依托，挖掘节日的教育价值。例如：每年10月16日为世界爱粮日，抓住这个节日的教育契机，系统的开展“光盘行动”教育活动。各班级可以制作不同主题的宣传展板，如“小小追‘光’者”“光盘请亮灯”“美好‘食’光”等；园所可以开展“一起爱粮打卡”倡议活动，家园共同培养幼儿“节约为荣、珍爱感恩”的种子；每周一定期举行升旗仪式和国旗下讲话，总结各班幼儿用餐情况，及时进行鼓励教育，环境渲染从幼儿园大环境到班级小环境无疑都是一种全面性、长期性、持续性的良好环境影响。

### （二）从日常教学着手

日常集体教学活动是培养幼儿勤俭意识最直接有效的途径之一。通过寓教于乐的方式开展文学活动《袁隆平爷爷的故事》了解我国先辈们为解决温饱问题而为之努力、奉献的励志故事；通过生活实践活动《光盘请亮灯》《我是小小追“光”者》引导幼儿从自身行为做起。结合世界爱粮日，通过不同的主题教育活动深层次挖掘教育价值，通俗易懂的进行输出，进而帮助幼儿吸收。如大班可以开展“爱粮宣传员”活动，手绘“爱粮”宣传画，创意制作“节粮”手工盘，成为幼儿园周边最可爱的“小小爱粮宣传员”向社区居民进行广泛宣传；中班开展争当“惜粮小卫士”，通过唱“爱粮”儿歌，学《悯农》古诗，讲述袁隆平爷爷追求“禾下乘凉梦”的故事，阅读关于袁隆平爷爷的励志故事书籍等，引导幼儿感受“惜种粮之苦、感农辛勤恩”；通过区域游戏实操动手来了解种粮、收粮、加工、制作等过程，美工区制作“爱粮”宣传画，表演区化身爱粮小主播等，以幼儿生活为切入点，从体验式、渗透式等多形式丰富的集体活动、区域游戏中来感受践行勤俭的重要性。

### （三）从结合时新素材着手

培养幼儿节约的教育内容既要体现传统文化又要结合时代新型的素材。对教师们来说，节约教育应该要与时俱进，关注当下。虽说幼儿的认知和情感递增是抽象的，但是只要善于抓住幼儿鲜活生活中真实的体验素材，也不失为一种契合实际的时新性教材。现如今从

国家、社会、学校、家庭无一不大力倡导“光盘行动”，教师可以从多角度、多维度来引导幼儿了解，例如：开展《餐桌上》《五谷》情境故事分享会，通过身边的节粮行动来进行故事分享；适时观看光盘行动宣传教育片以及了解山区孩子的生活，或与家人交谈为什么要开展光盘行动，或参观小学哥哥姐姐的光盘行动实践等等，让孩子们感受全民光盘行动，感受珍惜的良好美德，感受节约资源的重要性、感受未来可持续发展的重要与责任。

### 三、家、园、社三方合力，渗透式开展“光盘行动”教育

幼儿的教育通过家、园、社三方合力则能更好地发挥联动教育。一方面，幼儿园要组织建设适宜的“光盘”教育活动教育资源，如适合幼儿年龄阶段的光盘行动、爱粮绘本、游戏材料、教育活动等，这些教育资源以幼儿喜闻乐见的方式来激发幼儿兴趣。例如，我园开展的全园性膳食活动《忆苦思甜饭 特色红军餐》，从孩子、家长、教师三个层面来调动，帮助家长、教师追忆我国先辈们为创造幸福生活所经历的艰苦岁月，引导孩子了解何为“红军餐”，深入了解“红军餐”的历时背景，让孩子们更深层次地感受到如今的幸福生活要倍感珍惜。另一方面积极主动与社区合作，通过联动社区开展适合幼儿参与性的活动。例如：邀请社区工作人员来园共同演绎童话剧《节约》、童谣《光盘行动在身边》等多种形式；三是充分挖掘家长教育资源，组织幼儿参观湖南杂交水稻研究中心，同时通过操作迷你打米机来尝试打糙米，感受农作的快乐。通过以上体验式、直观式的活动更能让幼儿切身感受，也充分体现家、园、社紧密联系，形成教育的重要合力。

### 四、幼儿园践行光盘行动的举措

所谓“身正为师，德高为范”，即为教育者，首先要做示范者，再而其次才是引导者。所以光盘行动首先要从教职工做起，从管理做起。在我园开展光盘行动不仅仅是面向幼儿的光盘教育活动，更多的是从根源做起，如管理中的节约、教师践行的节约再到幼儿的节约教育开展一系列的举措，让节约之风在我园盛行，节约之举在我园普及，这才是我们开展光盘行动的真正目的。

#### （一）精准控量采购，严把加工管理

从源头上控质、控量，精准把控就餐人数以及高质量加工是节约的关键环节。在管理中，采取由专人负责就餐人数统计、专人负责控量采购，分管后勤副园长进行现场加工管理，这一系列精细化管理是有效保障光盘

行动践行的基础。实践证明，层层把控、关卡卡严是有效防止浪费的重要途径。

#### （二）细化制度措施，强化现场管理

建章立制，建章管事是光盘行动行之有效的重要保障。建立《幼儿园厉行节约 制止浪费奖惩制度》《幼儿园餐饮浪费行为考核标准》《幼儿园餐饮浪费追责制度》等相关制度，设置《班级每日餐食剩余反馈表》《厨房餐厨泔水监测表》等日常监测表格。行政值班人员每天进行现场管理，督促各班级开展“文明餐桌”激励活动，引导幼儿做到餐餐光盘、人人节俭，将此项纪录纳入每月班级“流动红旗班级”评比中，对严重浪费班级进行相应扣罚，职工用餐提倡“适量取餐”原则。

#### （三）加大培训力度，丰富菜品种类

定期组织膳食会议，加强食品安全、节约粮食宣传等培训活动，增强从业人员的责任感，规范操作要求；幼儿餐由保健医生试餐，行政值班人员每日定时陪餐，并做好陪餐记录，根据幼儿进餐情况、食物喜爱程度、营养计算及时调整食谱，根据季节选择不同食物种类。通过陪餐了解幼儿对膳食的喜爱程度，采取一料多做、一菜多味的烹饪方法，保障营养、丰富口味，同时在原有膳食基础上采取每月推出两个新菜品的方式，丰富幼儿膳食，再通过开展幼儿膳食调查，从行政陪餐、幼儿喜爱、班级进餐等三个方面综合反馈，从而及时准确地掌握幼儿膳食的色、香、味、形等多方面因素，从丰富幼儿膳食口味着手避免浪费。

#### （四）开展班级评比，评选光盘之星

幼儿园现在教师多以90、00后居多，在这一代教师成长背景中不缺乏良好的物质生活，以至于自身的节约意识不够强。所以在教育幼儿光盘、养成节约品质的前提条件便是首先让教师自身养成节约意识。在教师中宣扬节约、勤俭之风不能光用口头宣传，更多的是让教师感受无形浪费的惊人数据、了解中国现行需要节约的真实状况，感受偏远贫困地区孩子的简陋生活，通过数据化、真实化的渠道来引起教师光盘、节约的内心驱动意识。那么，一是幼儿园后勤部统一推出光盘力形表，教师餐厅采取自助大餐形式，按需按量打餐。为了减少不必要的浪费并且保证教师光盘，打餐灵活方法，教师对于自己爱吃的菜可以稍多打，不爱吃的少打，通过采取灵活打餐方式替代传统分菜方式促进教师光盘行动。再次通过光盘力形表，教师之间互相督促评分，厨房监管打分，教师用餐光盘后可在力性表上进行☆号标记，每周进行一次评选，以这样的方式时时提醒督促教师争做周“光盘之星”，获得周“光盘之星”的教师可在班级

检查中加分。二是，结合送教下乡、支教活动，让每一位年轻教师都有机会感受条件受限区域的真实状况，通过亲身体验来提高节约意识、践行节约之风。

#### 五、践行光盘行动取得的效果

五育并举，德育为先。全体职工和幼儿在光盘行动活动的驱动下，节约意识得到了较大的提高，节约行为在日常中也得以践行。我园推行光盘行动的两年时间里，每天进餐，教师从食物的名称、食物的来处、食物的烹饪等一一向孩子介绍，让幼儿知道每粒米、每棵菜的成长过程——运输过程——加工过程——形成菜品的经历以及厨房工作人员的辛苦烹饪，让节约意识牢牢种进幼儿心中。教师们的明显改变则幼儿光盘行到延伸到教学材料的节约行动，这无疑是一种正向发展的良好趋势。厨房工作人员通过光盘行动考核，在食材加工、烹饪制作方面得到较大的提升，浪费原材料的情况有着很大的改善。

“十年树木，百年育人”，对幼儿的感恩惜福、勤俭节约意识教育不是一蹴而就，也不可能一劳永逸。节约是一种美德、节约是一种智慧、节约是一种品质，只有持续践行光盘行动，才能学习到节约品质。目前，践行光盘行动已逐渐成为全民“新时尚”，更多的人从倡导参与到实际行动中来。同时，我们也深刻意识到光盘行动不仅仅是一次行动，而是具有持续性、全民性、意识性的更深层次的实践行动。简而言之，光盘行动关于我们现在和未来，践行光盘行动是每一个人应尽的责任和义务，通过“光盘行动”培养幼儿感恩、勤俭、节约的良好品质是幼儿和时代的需要。

#### 参考文献

- [1] 关月玲.《美德教育书系：勤俭美德》.西北农林科技大学出版社
- [2] 郭海燕.爱国主义新论「M」.北京：海潮出版社，2006.
- [3] 「我是光盘族」从今天开始一起成为光荣的成都光盘族吧!.华西都市报(网)[引用日期2013-01-24]
- [4] [幼儿爱国主义教育要润物无声].光明网-《光明日报》.2021-06-01
- [5] 杨洋：“光盘行动”缘何只是一阵风[N].北京晨报，2013-10-17
- [6] 杨松生：光盘行动延续中华美德[J].社会与公益，2013，03.

作者简介：肖卓辉，（1988-9）女，汉族，湖南娄底人，湖南师范大学学前教育专业，本科，职称：中小学一级教师，研究方向：学前教育。