

# 中国传统节日食俗与幼儿食育的实践研究

王万千

青岛市市北区高安路幼儿园

**摘要：**幼儿正处于饮食习惯和健康意识养成的重要阶段，幼儿园食育活动的开展有助于幼儿了解有关食物的知识、初步掌握简单的食物制作技能、学习良好的用餐礼仪和多元的饮食文化。中华传统节日食俗文化，体现着中华民族的历史文明、精神活力，蕴含着丰富的传统美德。将其纳入幼儿饮食教育课程，让幼儿在食育活动中了解其蕴含的历史人文，感受其中的道德文明，对从小培养幼儿历史自信、民族自信、文化自信的美好情感具有十分重要的意义。

**关键词：**传统节日；食俗；幼儿；食育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.02.104

## 引言

幼儿是祖国的未来、民族的希望，幼儿教育是终身教育的起始阶段，也是一个人树立民族自信、文化自信和养成良好饮食习惯、传承优秀传统文化的重要阶段。将中国传统节日食俗文化融入幼儿饮食教育课程，让幼儿在食育活动中了解其中蕴含的历史人文，感受道德情怀，有利于从小培养幼儿历史自信、民族自信、文化自信的美好情感。

### 一、深入挖掘传统节日食俗教育内涵

中国的传统节日食俗，作为一种文化的传承，蕴含着丰富的传统美德、人生哲理和对美好生活的向往。它讲述着一个个中华传统故事，传播着中华特有的精神文化。作为幼儿教师，要善于从众多传统节日食俗中挖掘和选取符合本地特色、贴近幼儿生活、充满中华民族正能量、具有丰富教育意义的内容，并将其融入食育课程。在挖掘和选取的过程中，我们不仅要关注营养健康，还必须关注幼儿良好品德、健全人格的培养和优秀传统文化的传承。

#### （一）要立足于本地生活

然传统节日全国各地大都相同，但节日食俗却有着很多的不同，所以我们要将幼儿日常能接触到的本土传统节日饮食文化融入食育课程，选择贴近幼儿生活的传统节日饮食文化，如此幼儿才能感兴趣，才乐于参与学习和活动，更乐于接受。

#### （二）要优化教育内容

由于受地方文化影响，诸多传统节日食俗中所蕴含的文化内容比较繁杂，甚至还会出现一些不良的信息，如，有些食俗中有男尊女卑的思想、有些食俗中存在封建迷信的思想以及一些食俗中存在没有经过科学验证的饮食禁忌等。因此，在设计幼儿活动时，我们要取其精

华、去其糟粕，将充满正能量且富有良好教育意义的内容引入课堂、融入教育。

#### （三）要符合幼儿认知

幼儿时期是一个身心快速发展的时期，不同的年龄阶段往往在食欲、兴趣、注意力、感知力、能力等方面存在较大差异，教育内容的选取必须遵循幼儿不同年龄阶段身心发展的规律。并且，有些传统节日食俗中蕴含的文化内容比较深奥，幼儿很难理解，所以，我们在挖掘和选取的过程中，还要注意适宜于幼儿学习活动，符合幼儿的接受能力。如，小班要更多地引导幼儿了解基本的节日习俗，重点可以放在节日饮食、节日童谣和节日活动等方面；中班可以适当挖掘节日食俗中的中华传统美德和饮食礼仪文化，提升幼儿对传统道德和礼仪的理解；大班可以在传统节日的基础上开展创造性的活动，赋予传统节日新的时代气息。

（四）要善于挖掘传统节日食俗文化中的科技与现代元素

如，在端午节尝试制作和品尝粽子的这一时机，可以向幼儿进行“绿色饮食”理念的教育。在中秋节品尝月饼时，可以引导幼儿发现月饼馅采用的不再只有过去的五谷杂粮等传统食材，也有水果月饼、冰激凌月饼、巧克力月饼等诸多新口味月饼。同时，可以引导幼儿观察月饼上印制的文字以及美观时尚的包装，帮助幼儿了解纷繁的现代元素。这些内容，均体现着文化从古到今的传承与发展。

### 二、传统饮食文化在幼儿园食育活动中的应用价值

#### （一）践行政策需求，为幼儿发展奠定基础

《3-6岁儿童学习与发展指南》强调要“运用幼儿喜闻乐见和能够理解的方式激发幼儿爱家乡、爱祖国的情感”，以传统饮食文化为核心，开展幼儿园食育活

动,能以多彩的食育活动和饮食环节,增进幼儿对饮食文化的理解,逐步强化幼儿对传统饮食文化的认知,激发幼儿对中华美食所蕴含的文化的的学习兴趣和认同情感。例如,幼儿教师午饭时间,向幼儿讲述传统美食的故事,如东坡肉、叫花鸡名称的由来等,让幼儿从故事得知我国传统美食所蕴含的文化,引导幼儿树立节约粮食的意识。美食对幼儿具有较大的吸引力,幼儿教师讲解美食相关知识,能激起幼儿的好奇心,以故事带领幼儿走进我国传统饮食文化中,深入了解饮食文化,感知在悠悠历史中形成并得到不断发展的饮食文化,强化对传统饮食文化、国家文化的认同感。

### (二) 丰富活动内容,激发幼儿参与兴趣

文化是国家和民族的灵魂,幼儿园设计和开展食育活动,以达到文化引导和教育的效果。幼儿教师以幼儿的兴趣点为入手点,设计和开展丰富多彩的食育活动,如动手制作美食、食材拼图、美食讲解等活动,能有效激发幼儿参与活动的兴趣和积极性,从而在活动中强化幼儿对传统饮食文化的理解,引导幼儿树立传统饮食文化意识,主动扮演文化宣传者的角色。

### (三) 加强文化宣传,强化幼儿文化自信

有文化自信的人们能组成一个坚不可摧的民族,我国强调强化人们的文化自信,引导人们树立文化自信心。幼儿期是终身学习的关键时期,也是文化自信萌芽和强化的关键时期。幼儿园将以美食为载体的传统文化植入食育活动中,能以潜移默化的形式,给予幼儿文化影响,让幼儿在感受饮食文化魅力的同时,树立文化自信心,并随着幼儿对传统饮食文化认知的加深,而得到不断强化。

### (四) 强化日常教育,培养幼儿良好习惯

幼儿园是对幼儿进行学前教育的关键环节,与小学教育阶段的学前教育不同,幼儿园教育的主要目的是培养幼儿良好的行为习惯,并让幼儿掌握基本的生活技能,为幼儿接受小学教育、日常生活奠定良好的基础。幼儿教师以午饭和上下午课间的加餐时间为常态化食育活动的主体,从而约束幼儿不良的饮食习惯,改善幼儿不合理的饮食结构,并指导幼儿使用筷子、勺子等工具,提高幼儿基本的生活技能,并让幼儿认识到食物对身体成长的重要性,约束幼儿诸如浪费食物、挑食等不良习惯。在午餐时间,幼儿教师需要走进班级,及时发现幼儿存在的错误的饮食习惯,并指导其改正该习惯。例如,有的幼儿不喜欢吃菜,幼儿教师可以讲解蔬

菜种植到使用这一过程的知识,让幼儿认识到蔬菜的来之不易,从而树立珍惜粮食意识,自觉地改正挑食、浪费的不良习惯。

### 三、传统饮食文化在幼儿园食育活动中的设计问题

对我园开展的食育活动进行调查和分析可知,虽然在《意见》和相关政策的指导下,我园幼儿教师积极学习传统饮食文化,对食育活动的设计和开展更为重视,并将传统饮食文化应用于幼儿园食育活动中,取得了相应的食育效果,食育活动内容有所丰富、幼儿对传统饮食文化的认同感增强、幼儿教师素养得到明显提高。但是与预期的食育效果仍旧存在较大的差异性,传统饮食文化与食育活动的融合设计存在部分问题。一方面,部分幼儿教师对传统饮食文化缺乏全面、正确的认知,在学习传统饮食文化时,仅停留在浅层次含义上,并未对其进行深入研究。例如,幼儿教师并未掌握传统饮食文化的内在含义,仅理解文化故事。另一方面,由于将文化与食育结合在一起,是一项长期性工程,部分幼儿教师或存在传统饮食文化在食育活动中应用不到位的问题,幼儿教师仅向幼儿讲解美食所蕴含的故事,食育活动的形式较为单一,无法有效激发幼儿参与食育活动、自主了解传统文化的兴趣。简而言之,在国家政策的指导下,幼儿教师推进传统饮食文化与食育结合在一起,设计、组织和开展多样化食育活动,是幼儿教师所必须践行的工作要求。但是部分幼儿教师由于受到传统阶段教育理念的影响,在接受、学习和运用传统饮食文化方面存在欠缺,虽然在食育活动中融合了传统饮食文化,但是文化内涵未得到有效凸显,对活动的指导价值甚微。

### 四、中国传统节日食俗在幼儿食育的应用实践

(一) 在节气活动中实施劳动启蒙教育,提高幼儿择食力

幼儿园的小菜地是孩子们每天都要光顾的地方,在这里孩子们和老师一起根据二十四节气种植不同的蔬菜瓜果:春天里动手种艾草,精心照料到端午节前后,一起制作原汁原味的青团;清明时节种花生,等到花生成熟了,孩子们用收获的花生制作香甜可口的花生馅月饼;芒种时节收获自己播种下的小麦,晾干、脱粒、研磨成粉,做成花样馒头……经过亲身参与食物由生到熟的生长过程,那种成功感、喜悦感让孩子们惊喜不已,会深刻地感知到食物的来之不易。在这个过程中,孩子们掌握了各种蔬果的生长规律,了解各种蔬果的营养价

值和烹调方法，感受到了劳动成果带来的快乐和成功，锻炼了相互合作和交往能力；在这个过程中，孩子们对于不同食物的选择能力得到提高，由不自主的挑食，变成主动、健康的择食，当再次面对不爱吃的食物时，便不会像之前一样抗拒了，而是尝试去主动接受它，良好的饮食习惯也慢慢养成。

（二）在一日生活中了解食物常识，培养幼儿食认知

认识食物是孩子本身的需求。对每天要吃的东西，孩子们当然想知道它们的名字，这样他们才能够更好地表达自己的需求。认识并了解不同食物的特点之后，会使孩子们更加自信地表达出自己的想法和选择。我们把食育教育渗透到幼儿一日生活各个环节中，餐前美食播报是孩子们每天很期待的环节。美食“小主播”在家中提前了解第二天要吃的食材，来园后负责领取食材，放到班级的节气桌上，孩子们通过看一看、摸一摸、闻一闻，初步了解食材的外形特征。午餐前“小主播”会给大家详细介绍食材的名称、形状、颜色和营养成分，然后大家一起品尝用这些食材制作的美味午餐。“每日餐前食物播报”使孩子们对各种食物的营养价值有了基本的了解，知道了多吃蔬菜水果身体好，多吃动物肝脏、瘦肉不容易贫血、多吃胡萝卜眼睛亮、多吃蛋、奶、鱼会更聪明……

（三）在家园共育中养成健康生活观，培养幼儿科学食育观

打造全方位立体化的家园社协同食育途径，渐进式引领家长参与幼儿园食育主题活动，不断提高家长参与食育教育的意识和水平，形成幼儿食育教育三合力，养成可持续的食物观、健康的生活观，以及人与自然和谐共生的生态观。使家长们在食育活动中成为参与者、见证者，幼儿园利用家长“驻园日”向家长介绍开展的节气食育主题活动；邀请家长品尝幼儿园的节气餐点；和家长一起动手制作节气美食；共同交流对节气饮食的做法和经验。“不令不食”的科学饮食观得到家长的共识，不少家长反馈：以前什么水果贵就给孩子买什么，大冬天经常给孩子吃西瓜。现在知道了，这样不但伤害孩子的脾胃，还给孩子传达了错误的饮食观念，了解了节气食育，也明白了吃时令食物才是最健康科学的。相信只要家长们的观念转变了，对健康的饮食观有了认识，在家庭中就会给孩子们树立良好的表率，这样在无形之中就会影响孩子，从而养成健康、科学的饮食习惯。

（四）不断拓宽传统节日食俗教育渠道

虽然幼儿在学习和活动的过程中比较认可教师的权威性，但如果长期只以园本活动的开展为主，对幼儿的教育又显得非常局限，教育效果也会大打折扣。而父母是幼儿最重要、最亲近的老师，在幼儿的教育和培养中也需发挥其重要的作用。对此，我们要充分调动家庭教育资源，发挥家庭的教育作用，与家长携手搭建起传统节日食俗教育的桥梁，实现教育效果的最优化。我们可以引导家长和孩子一起参与到节日氛围营造和节日美食制作中，并利用拍照、录视频等方式向教师反馈活动的情况，让孩子在与家人的共同交流和劳动实践中了解中华传统节日习俗，了解节日饮食制作过程，体验劳动所带来的乐趣。我们还可以在重阳节期间组织幼儿与老师一起到敬老院，听那里的爷爷奶奶讲节日故事，一起制作节日美食，分享节日快乐。通过这些节日活动引导幼儿从小学习分享与付出的意义，并逐步学着参与社会活动，承担社会责任。

### 结束语

幼儿园开展的食育活动，能辅助幼儿教师及时发现幼儿存在的不合理餐桌行为和饮食习惯，并通过多样化实践活动，纠正幼儿的不合理行为，促使幼儿树立节约意识、养成良好的饮食习惯，为幼儿的健康成长奠定良好的基础。在幼儿园食育课程中传承和弘扬中华优秀传统文化，能够促进幼儿对我国传统饮食文化的了解，感受我国传统饮食文化中蕴藏的智慧结晶。将中华优秀传统文化与幼儿园食育课程相融合，是传承发扬优秀传统文化的有效途径，能够为幼儿开拓更加广阔的发展空间，为其日后成长发展奠定良好基础。

### 参考文献

- [1] 孙赛燕. 幼儿园开展幼儿食育课程的实践策略[J]. 知识文库, 2022(18).
- [2] 陈彦君. 传统饮食文化在幼儿园食育活动中的应用研究[D]. 成都大学, 2022.
- [3] 陈璐. 小议“生活即教育”理念下的幼儿园食育活动[J]. 新课程, 2022(14).
- [4] 闫晓丽. 食育文化在幼儿园的开展与实施[J]. 新课程, 2020(30).
- [5] 张秋萍. 幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 学前教育研究, 2018(08): 70-72.
- [6] 陈俊求. 饮食文化资源在幼儿园教育中的开发和利用分析[J]. 文理导航, 2021(21): 92-93.