

食养人生，育之有慧

郑巧燕

江西省赣州经济技术开发区第六保育院

摘要：本文探讨了幼儿园食育活动的实践与启示。食育活动是指通过培养幼儿的饮食习惯、饮食技能和饮食文化素养，促进幼儿身心健康发展的教育活动。本文从食育活动的背景、意义、实践方法和启示等方面进行了阐述。

关键词：幼儿园；食育活动；教育孩子；实践活动

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2023.05.143

引言

随着社会的发展和人们生活水平的提高，饮食文化逐渐成为人们生活中不可或缺的一部分。然而，现代社会中，许多孩子存在着挑食、偏食、暴饮暴食等问题，这些问题不仅影响了孩子的身体健康，还可能影响孩子的心理健康和社会适应能力。因此，幼儿园开展食育活动显得尤为重要。

一、幼儿园食育概述

幼儿园食育活动是一种通过食物教育来促进幼儿全面发展的教育活动。它主要通过引导幼儿了解食物的营养成分、烹饪方法等知识，帮助他们形成健康的饮食习惯，提高食品安全意识，传承饮食文化，培养生活技能和情感发展。

在幼儿园食育活动中，教师通常会通过各种形式的活动来引导幼儿参与，如美食了解、实践操作、游戏活动等。这些活动不仅让孩子们了解食物的来源和制作过程，还让他们亲身体验食物的美味和营养价值，从而培养他们的健康饮食习惯。

同时，幼儿园食育活动也注重培养孩子们的食品安全意识。教师会向孩子们介绍食品的安全标准和使用安全知识，让他们了解如何正确选择和食用食物，避免食品中毒等问题的发生。

此外，幼儿园食育活动还注重传承饮食文化。通过让幼儿亲身参与种植、收获、烹饪等过程，他们可以了解食物的来之不易，更懂得珍惜食物，同时也能传承和弘扬饮食文化。

总的来说，幼儿园食育活动是一种全面、系统、深入的食物教育方式，它不仅关注孩子们的身体健康，还注重他们的心理健康、社会适应能力以及情感发展。通过食育活动，孩子们可以更好地了解食物的营养和安全知识，培养健康的饮食习惯和生活技能，为他们的健康成长奠定良好的基础。

二、幼儿园食育活动的意义

幼儿园食育活动的意义非常重大，它不仅关乎幼儿

的身体健康，还涉及他们的心理健康、社会适应能力以及情感发展。以下是对幼儿园食育活动意义的详细探讨：

（一）培养健康饮食习惯：食育活动通过引导幼儿了解食物的营养成分、烹饪方法等知识，帮助他们形成健康的饮食习惯。这种饮食习惯的养成将伴随他们的一生，对于他们的健康至关重要。

（二）提高食品安全意识：食品安全是当前社会的焦点问题之一。通过食育活动，幼儿可以了解食品的安全标准和使用安全知识，增强他们的食品安全意识，避免食品中毒等问题的发生。

（三）传承饮食文化：食育活动不仅关注食物的营养和安全，还注重传承饮食文化。通过让幼儿亲身参与种植、收获、烹饪等过程，他们可以了解食物的来之不易，更懂得珍惜食物，同时也能传承和弘扬饮食文化。

（四）培养生活技能：食育活动让孩子们从饭来张口到亲自动手，体验不一样的生活。在这个过程中，他们不仅了解了食物的来源和制作过程，还锻炼了他们的生活技能，如种植、烹饪等。这些技能对于他们未来的生活和职业发展都有很大的帮助。

（五）促进情感发展：食育活动让孩子们亲身参与食物的种植、烹饪等过程，与大自然、家人、老师和同学建立更紧密的联系。这种联系有助于培养他们的感恩之心，让他们更加珍惜身边的人和事。同时，食育活动也为孩子们提供了一个与其他小朋友互动和分享的机会，有助于促进他们的情感发展。

综上所述，幼儿园食育活动的意义非常重大。它不仅有助于幼儿的身体健康和心理健康，还能传承饮食文化，培养他们的生活技能和情感发展。因此，我们应该加强对幼儿园食育活动的重视和实践，为孩子们的健康成长提供更好的保障。

三、食养人生，幼儿园食育活动的实践

（一）开展食育课堂体验活动

开展食育课堂体验活动是幼儿园食育活动的重要环

节。以下是一些建议，以帮助您开展有效的食育课堂体验活动：

1. 确定活动目标：在开始食育课堂体验活动之前，首先要明确活动的目标。例如，您可以确定目标为培养幼儿的健康饮食习惯、提高食品安全意识、传承饮食文化等。确保目标与幼儿园食育活动的总体目标相一致。

2. 选择合适的食物：根据活动目标，选择适合的食物作为体验材料。例如，如果目标是为了让幼儿了解食物的营养成分，可以选择一些富含不同营养成分的食物，如蔬菜、水果、谷物等。

3. 设计体验环节：设计多种体验环节，如品尝、观察、制作等，让幼儿通过亲身参与来了解食物的特点和制作过程。例如，可以设计品尝环节，让幼儿品尝不同种类的食物，了解它们的口感和营养价值；设计观察环节，让幼儿观察食物的生长过程或制作过程，了解食物的来之不易；设计制作环节，让幼儿亲自动手制作食物，培养他们的生活技能。

4. 引导幼儿参与：在体验环节中，教师要积极引导幼儿参与。可以通过提问、引导观察、示范等方式，激发幼儿的好奇心和探究欲望。同时，也要尊重幼儿的个性和兴趣，让他们自由选择自己感兴趣的体验环节。

5. 分享与交流：在体验活动结束后，组织幼儿进行分享与交流。让他们分享自己的体验感受、发现的问题以及解决问题的办法。这不仅可以锻炼幼儿的口语表达能力，还可以培养他们的批判性思维和解决问题的能力。

6. 总结与反思：在活动结束后，对活动进行总结与反思。总结活动的成功之处和不足之处，为今后的食育活动提供改进的方向。同时，也要鼓励幼儿对活动进行反思，让他们认识到自己的成长和进步。

（二）创设多样教学形式活动

多样教学形式活动是幼儿园食育活动的有效途径。以下是一些建议，以帮助您创设多样的教学形式活动：

1. 主题教学：围绕某个食物或饮食文化主题，设计一系列的教学活动。例如，以“蔬菜”为主题，可以设计观察蔬菜、了解蔬菜的营养成分、制作蔬菜沙拉等活动，让幼儿全面了解蔬菜的特点和价值。

2. 情境模拟：通过模拟真实的生活场景，让幼儿在情境中体验食物的烹饪过程和食用方法。例如，可以模拟家庭厨房的场景，让幼儿亲自动手制作简单的食物，如水果沙拉、烤面包等，让他们在实践中学习烹饪技能。

3. 亲子活动：邀请家长参与幼儿园的食育活动，与幼儿一起进行食物制作、品尝等活动。这不仅可以增进

亲子关系，还可以让家长了解幼儿园的食育理念，共同促进幼儿的健康成长。

4. 实践活动：组织幼儿走出教室，走进自然、农田等场所，亲自参与食物的种植、收获等过程。例如，可以组织幼儿参观农场、果园等，让他们了解食物的生长过程和来源。

5. 节日活动：结合传统节日或重要节日，设计相关的食育活动。例如，在端午节期间，可以组织幼儿制作粽子、品尝粽子等活动，让他们了解端午节的饮食文化。

6. 互动游戏：设计一些与食物相关的互动游戏，让幼儿在游戏中学习食物的知识。例如，可以设计“食物猜谜”游戏，让幼儿猜猜看是什么食物；或者设计“食物拼图”游戏，让幼儿拼凑出完整的食材图片。

通过以上多样的教学形式活动，可以让幼儿在轻松愉快的氛围中学习食物的知识和技能，培养他们的健康饮食习惯和生活技能。同时，也可以促进幼儿与教师、家长之间的互动和交流，营造良好的教育环境。

（三）精心设计主题教育活动

精心设计主题教育活动是幼儿园食育活动的重要环节，它能够围绕特定的主题，整合相关的学习领域和资源，为幼儿提供全面、深入的学习体验。以下是一些建议，以帮助您精心设计主题教育活动：

1. 确定主题：选择与饮食相关的主题，如“蔬菜王国”、“水果大冒险”、“粮食的力量”等。这些主题可以与幼儿的生活经验相结合，激发他们的学习兴趣和好奇心。

2. 制定活动计划：根据主题，制定详细的活动计划。包括活动目标、活动内容、活动形式、活动时间、活动材料等。确保活动计划具有系统性、连贯性和可操作性。

3. 创设教育环境：根据活动主题，创设相应的教育环境。例如，在“蔬菜王国”主题中，可以布置蔬菜展台、蔬菜种植区等，让幼儿在环境中感受蔬菜的特点和价值。

4. 整合学习领域：将食育活动与其他学习领域相结合，如科学、艺术、语言等。例如，在“水果大冒险”主题中，可以引导幼儿观察水果的形状、颜色、纹理等特征，进行绘画创作；同时，也可以引导幼儿品尝不同种类的水果，了解它们的口感和营养价值。

5. 丰富活动形式：采用多种活动形式，如集体教学、小组讨论、实践活动等。让幼儿在多种形式中获得更全面的学习体验。

6. 鼓励家长参与：邀请家长参与主题教育活动，与

幼儿一起进行食物制作、品尝等活动。这不仅可以增进亲子关系，还可以让家长了解幼儿园的食育理念，共同促进幼儿的健康成长。

7. 及时总结与反思：在活动结束后，及时总结活动的成功之处和不足之处。对于不足之处，要进行反思和改进，为今后的食育活动提供改进的方向。

通过以上建议，您可以精心设计主题教育活动，让幼儿在全面、深入的学习体验中了解食物的特点和价值，培养健康的饮食习惯和生活技能。同时，也可以促进幼儿与教师、家长之间的互动和交流，营造良好的教育环境。

（四）开展多元化食育主题活动

开展多元化食育主题活动是幼儿园食育活动的重要手段，它能够通过多种形式的活动，让幼儿在轻松愉快的氛围中了解食物的知识和技能，培养他们的健康饮食习惯和生活技能。以下是一些建议，以帮助您开展多元化的食育主题活动：

1. 美食制作活动：组织幼儿亲手制作各种美食，如米糕、果汁冰棍、水果沙拉等。在制作过程中，引导幼儿了解食材的特点和营养价值，学习烹饪技能和食品安全知识。

2. 饮食文化体验活动：组织幼儿参观当地的餐馆、国际美食节等场所，让他们亲身感受不同国家的饮食文化。通过观看纪录片、听讲座等方式，让幼儿了解不同国家的饮食习俗和礼仪，培养他们的文化自信心。

3. 健康饮食讲座：邀请营养师或健康专家进行健康饮食讲座，向幼儿和家长普及健康饮食知识。讲座可以涵盖如何选择健康食物、合理搭配饮食、养成良好的饮食习惯等内容。

4. 亲子烹饪活动：组织亲子烹饪活动，让家长和孩子一起制作美食。这不仅可以增进亲子关系，还可以让幼儿在实践中学习烹饪技能和食品安全知识。

5. 食物品尝活动：准备各种新鲜水果、蔬菜、坚果等食物，让幼儿品尝并描述它们的味道、口感和颜色。同时，可以利用这个机会向幼儿介绍食物的营养价值，让他们了解各种食物对身体的好处。

6. 食育主题游戏：设计一些与食物相关的主题游戏，如“食物猜谜”、“食物拼图”等。让幼儿在游戏中学习食物的知识，增加他们的学习兴趣和参与度。

通过以上多元化的食育主题活动，可以让幼儿在多种形式中了解食物的特点和价值，培养健康的饮食习惯和生活技能。同时，也可以促进幼儿与教师、家长之间的互动和交流，营造良好的教育环境。

四、育之有慧，幼儿园食育活动的启示

幼儿园食育活动不仅关乎幼儿的身体健康，更涉及他们的心理健康、社会适应能力以及情感发展。通过一系列的食育活动，我们可以从中获得许多启示，以更好地促进幼儿的全面发展。

首先，“育之有慧”的幼儿园食育活动强调了教育者的智慧。教育者需要具备敏锐的观察力和洞察力，了解幼儿的需求和兴趣，为他们提供丰富多彩、富有吸引力的食育活动。同时，教育者还需要具备创新精神，不断探索新的教育方法和手段，以适应幼儿的发展需要。

其次，“育之有慧”的幼儿园食育活动注重培养幼儿的自主性和创造性。通过让幼儿亲身参与食物的种植、烹饪等过程，他们可以发挥自己的想象力和创造力，探索食物的奥秘和制作方法。这种自主性和创造性不仅有助于培养幼儿的独立思考能力和解决问题的能力，还有助于培养他们的创新精神和创造力。

此外，“育之有慧”的幼儿园食育活动还注重培养幼儿的情感和社交能力。通过与家长、同伴一起参与食育活动，幼儿可以学会分享、合作和互助，培养他们的情感交流和社交能力。这种情感和社交能力的培养有助于幼儿建立良好的人际关系，增强他们的自信心和自尊心。

最后，“育之有慧”的幼儿园食育活动强调了教育环境的营造。一个好的教育环境可以为幼儿提供舒适、安全、有趣的学习环境，激发他们的学习兴趣和好奇心。同时，教育者还需要关注教育环境的细节，如教室布置、材料选择等，以营造一个温馨、和谐、富有教育意义的环境。

总之，“育之有慧”的幼儿园食育活动启示我们，教育者需要具备智慧和创新精神，为幼儿提供丰富多彩、富有吸引力的食育活动；同时注重培养幼儿的自主性和创造性、情感和社交能力；并营造一个良好的教育环境，为幼儿的全面发展提供有力的支持。

结语

幼儿园开展食育活动对于促进幼儿身心健康发展和传承中华优秀饮食文化具有重要意义。在实践中，需要注重实践操作、多元化教育方式和家园共育等方面的工作，以更好地实现食育活动的目标。

参考文献

- [1] 王瑜, 黄程佳. 我国幼儿食育必要性及其促进策略[J]. 陕西学前师范学院学报, 2016(04).
- [2] 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).