

基于优秀传统文化的幼儿园食育课程的构建与实施

甘霞岚

江西省赣州经济技术开发区第六保育院

摘要：本文旨在探讨基于优秀传统文化的幼儿园食育课程的构建与实施。食育作为幼儿教育的重要组成部分，对于培养幼儿的健康饮食习惯和饮食文化素养具有重要意义。本文首先介绍了优秀传统文化在食育课程中的重要性，然后提出了构建幼儿园食育课程的策略，包括制定课程目标、选择课程内容、设计教学方法等，最后提出了实施幼儿园食育课程的建议，包括加强师资队伍建设和营造良好的教育环境、开展家园合作等。

关键词：幼儿园；食育课程；传统文化；构建实施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.05.150

一、引言

随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对于健康的重视程度也越来越高。幼儿作为未来的希望，他们的健康饮食习惯和饮食文化素养对于他们未来的成长和发展具有重要意义。因此，幼儿园食育课程成了幼儿教育的重要组成部分。然而，当前幼儿园食育课程存在一些问题，如缺乏系统性和科学性、缺乏文化内涵等。因此，本文旨在探讨基于优秀传统文化的幼儿园食育课程的构建与实施，以为幼儿园食育课程的发展提供参考。

二、幼儿食育开展的现状和问题

（一）食育课程逐渐受到重视：越来越多的幼儿园开始认识到食育的重要性，将食育纳入课程体系，开展相关的教育活动。

（二）食育内容多样化：幼儿食育的内容涵盖了食品安全、营养知识、饮食习惯等多个方面，同时结合不同地域的文化特色，使得食育内容更加丰富多样。

（三）食育形式多样化：幼儿食育的形式包括课堂讲解、实践操作、亲子活动等，通过多种形式的活动，让幼儿更好地理解和掌握食育知识。

（四）食育课程缺乏系统性和科学性：一些幼儿园的食育课程缺乏系统的规划和科学的设计，导致课程效果不佳。

（五）食育内容缺乏文化内涵：一些幼儿园的食育内容过于注重知识传授，而忽略了文化内涵的传承，使得食育活动缺乏深度和广度。

（六）食育师资力量不足：一些幼儿园的食育师资力量薄弱，缺乏专业的食育教师，导致食育活动质量不高。

（七）家长参与度不高：一些家长对食育的重要性认识不足，缺乏参与食育活动的积极性和主动性，影响了食育的效果。

三、优秀传统文化在食育课程中的重要性

优秀传统文化是中华民族的瑰宝，对于培养幼儿的民族认同感和文化自信具有重要意义。在幼儿园食育课

程中，优秀传统文化可以作为重要的教育资源，帮助幼儿了解中华饮食文化的博大精深，培养他们的文化素养和审美能力。同时，优秀传统文化还可以引导幼儿树立正确的价值观和人生观，培养他们的道德品质和人文精神。优秀传统文化在食育课程中的重要性主要体现在以下几个方面：

（一）丰富食育课程内容：优秀传统文化中蕴含着丰富的饮食文化和饮食知识，可以为食育课程提供丰富的教育资源。通过引入优秀传统文化，可以增加食育课程的文化内涵，使课程内容更加丰富多彩。

（二）培养文化素养：优秀传统文化是中华民族的瑰宝，对于培养幼儿的民族认同感和文化自信具有重要意义。在食育课程中引入优秀传统文化，可以帮助幼儿了解中华饮食文化的博大精深，培养他们的文化素养和审美能力。

（三）树立正确的价值观和人生观：优秀传统文化中蕴含着丰富的道德伦理和精神追求，对于引导幼儿树立正确的价值观和人生观具有重要意义。在食育课程中引入优秀传统文化，可以帮助幼儿了解中华传统美德和人文精神，培养他们的道德品质和人文精神。

（四）传承中华饮食文化：优秀传统文化中蕴含着丰富的饮食文化，是中华民族的宝贵财富。在食育课程中引入优秀传统文化，可以帮助幼儿了解中华饮食文化的历史和传统，传承中华饮食文化，为中华饮食文化的传承和发展做出贡献。

总之，优秀传统文化在食育课程中具有重要的作用，可以为食育课程提供丰富的教育资源，培养幼儿的民族认同感和文化自信，树立正确的价值观和人生观，传承中华饮食文化。因此，我们应该在食育课程中充分挖掘和利用优秀传统文化，为幼儿提供更加丰富多彩的学习体验和教育资源。

四、基于优秀传统文化构建幼儿园食育课程的策略

（一）结合地域文化，开展食育活动

结合赣南地域文化，开展食育活动可以是一个很好的教育方式。以下是一些建议：

1. 挖掘赣南饮食文化：赣南地区有着丰富的饮食文化，可以深入挖掘当地的特色美食及其制作方法，通过食育活动向幼儿介绍赣南的饮食文化，让他们了解和传承家乡的美食文化。

2. 结合传统节日开展食育活动：赣南地区有许多传统节日，如春节、端午节等。在这些节日里，会有各种美食制作和品尝活动。可以结合这些节日，开展食育活动，让幼儿了解传统节日的饮食习俗和文化内涵。

3. 开展实地考察活动：可以组织幼儿到当地的餐馆、农家乐等实地考察，让他们亲身体验赣南的美食文化，了解食物的制作过程和原料选择，增加他们对饮食文化的认识和兴趣。

4. 制作美食体验活动：可以组织幼儿亲手制作赣南特色美食，如赣南米粉、脐橙饼等，让他们在制作过程中了解食物的制作方法和营养价值，培养他们的动手能力和创造力。

5. 开展亲子活动：可以邀请家长一起参与食育活动，让家长 and 幼儿一起了解和体验赣南的饮食文化，增强亲子关系，同时也可以让家长更好地了解幼儿园的教育理念和方法。

总之，结合赣南地域文化开展食育活动，可以让幼儿更好地了解和传承家乡的美食文化，培养他们的饮食素养和审美能力，同时也可以增强他们的文化自信和民族认同感。

（二）结合优秀国学文化，开展食育活动

结合优秀国学文化，开展食育活动可以是一个富有深度和内涵的教育方式。以下是一些建议：

1. 挖掘国学饮食文化：国学中蕴含着丰富的饮食文化，可以通过挖掘国学经典中的饮食文化，向幼儿介绍中华饮食文化的博大精深，让他们了解和传承中华饮食文化。

2. 结合国学经典开展食育活动：可以选择一些与饮食相关的国学经典，如《论语》《孟子》等，通过讲解和解读其中的饮食思想，让幼儿了解国学中的饮食文化和价值观。

3. 开展国学经典诵读活动：可以组织幼儿诵读国学经典中的与饮食相关的篇章，让他们在诵读中感受国学的韵味和魅力，同时也可以培养他们的阅读能力和文化素养。

4. 制作国学美食体验活动：可以结合国学经典中的饮食文化，制作一些具有国学特色的美食，让幼儿在品尝美食的过程中了解国学的饮食文化和价值观。

5. 开展亲子活动：可以邀请家长一起参与食育活动，让家长 and 幼儿一起了解和体验国学的饮食文化，增强亲子关系，同时也可以让家长更好地了解幼儿园的教育理念和方法。

总之，结合优秀国学文化开展食育活动，可以让幼儿更好地了解和传承中华饮食文化，培养他们的饮食素养和审美能力，同时也可以增强他们的文化自信和民族认同感。同时，通过结合国学经典开展食育活动，可以让幼儿更好地了解国学的思想内涵和文化价值，培养他们的阅读能力和文化素养。

（三）融入健康元素，开展食育活动

融入健康元素开展食育活动，可以更全面地关注幼儿的身体健康和心理健康。以下是一些建议：

1. 制定健康食谱：结合幼儿的生长发育特点和营养需求，制定健康、营养均衡的食谱，确保幼儿获得足够的营养和能量。

2. 开展健康饮食教育：通过讲解、示范、实践操作等方式，向幼儿传授健康饮食知识，让他们了解食物的营养成分和健康饮食习惯，培养他们的健康饮食习惯。

3. 注重食物多样化：提供多种食物选择，包括蔬菜、水果、全谷类、蛋白质来源等，让幼儿尝试不同种类的食物，培养他们的食物多样性。

4. 引入心理健康元素：在食育活动中，可以结合心理健康知识，如情绪管理、压力应对等，帮助幼儿建立良好的心理素质和情绪调节能力。

5. 开展亲子互动活动：邀请家长参与食育活动，与幼儿一起制作健康美食，分享健康饮食知识，增进亲子关系，同时也可以让家长更好地了解幼儿园的教育理念和方法。

总之，融入健康元素开展食育活动，可以让幼儿更好地了解健康饮食知识和营养知识，培养他们的健康饮食习惯和心理素质，促进他们的身心健康全面发展。

（四）构建主题内容，开展食育活动

构建主题内容开展食育活动，可以更系统、更深入地培养幼儿的饮食素养和综合能力。以下是一些建议：

1. 确定主题内容：根据幼儿的年龄特点和兴趣爱好，选择合适的主题内容，如“四季美食”、“节日美食”、“传统小吃”等，围绕主题展开食育活动。

2. 制定主题计划：根据主题内容，制定详细的主题计划，包括活动目标、活动内容、活动形式、活动时间等，确保活动有计划、有步骤地开展。

3. 开展主题活动：通过讲解、示范、实践操作等方式，让幼儿了解主题内容的相关知识，如食物的营养成分、制作方法、文化内涵等。同时，可以组织幼儿进行实践操作，如制作美食、品尝美食等，让他们亲身体验食物的制作过程和味道。

4. 引入跨学科知识：在主题活动中，可以引入跨学科知识，如历史、地理、艺术等，让幼儿在了解饮食文化的同时，拓展知识面，提高综合素质。

5. 开展亲子互动活动：邀请家长参与主题活动，与幼儿一起制作美食、品尝美食等，增进亲子关系，同时

也可以让家长更好地了解幼儿园的教育理念和方法。

总之，构建主题内容开展食育活动，可以让幼儿更系统、更深入地了解饮食文化，培养他们的饮食素养和综合能力，促进他们的全面发展。同时，通过引入跨学科知识，可以让幼儿更好地拓展知识面，提高综合素质。

（五）将食育内容注入环境创设中

将食育内容注入环境创设中，可以创造一个富有教育性和吸引力的环境，让幼儿在日常生活中自然地接触到食育知识。以下是一些建议：

1. 墙面装饰：在幼儿园的墙面上，可以贴上与食育相关的图片、海报、标语等，如健康食物的图片、饮食平衡的图表、节约粮食的标语等。这些墙面装饰可以在视觉上吸引幼儿的注意力，让他们了解食育知识。

2. 角落设置：可以在幼儿园内设置一些与食育相关的角落，如“小厨房”、“菜园子”等。在这些角落里，可以摆放一些真实的或仿真的厨具、食材等，让幼儿有机会进行实践操作，了解食物的制作过程和生长过程。

3. 餐桌布置：在幼儿园的餐桌上，可以摆放一些与食育相关的餐具、餐巾、垫子等，如印有健康食物图案的餐具、用可回收材料制作的餐巾等。这些餐桌布置可以在用餐时提醒幼儿注意健康饮食和环保理念。

4. 室外环境：可以在幼儿园的室外环境中，开辟一个小菜园或果园，让幼儿亲手种植和采摘水果和蔬菜。这样可以让幼儿了解食物的来源和生长过程，培养他们对食物的珍惜和感恩之心。

5. 互动体验：可以在环境中设置一些互动体验设施，如触摸屏、VR设备等，让幼儿通过互动体验了解食物的营养成分、制作方法等知识。这样可以增加幼儿的学习兴趣和参与度，提高他们的学习效果。

总之，将食育内容注入环境创设中，可以让幼儿在日常生活中自然地接触到食育知识，培养他们的饮食素养和综合能力。同时，通过创造富有教育性和吸引力的环境，可以激发幼儿的学习兴趣和参与度，提高他们的学习效果。

（六）多方共建食育课程

多方共建食育课程是一个综合性的教育过程，需要多方面的参与和合作。以下是一些建议，以实现多方共建食育课程：

1. 政府支持：政府可以出台相关政策，鼓励和支持食育课程的开展。例如，可以提供资金支持，推动食育教育的发展；可以制定相关标准，规范食育课程的内容和形式；可以组织专家团队，为食育课程提供专业指导和支持。

2. 教育部门合作：教育部门可以与幼儿园、学校等教育机构合作，共同推进食育课程的实施。教育部门可

以提供课程资源、教学指导等支持，帮助幼儿园、学校等教育机构更好地开展食育课程。

3. 家庭参与：家庭是孩子成长的重要环境，家庭参与食育课程是不可或缺的。家长可以与孩子一起参与食育活动，了解孩子的饮食需求和健康状况，共同制定健康饮食计划。同时，家长也可以向孩子传递健康饮食知识和营养知识，培养孩子的健康饮食习惯。

4. 社会资源整合：社会上有很多与食育相关的资源，如食品企业、营养师、厨师等。可以将这些资源整合起来，为食育课程提供支持和帮助。例如，食品企业可以提供健康食品和食材，营养师可以为孩子提供营养建议和指导，厨师可以为孩子制作美味可口的健康餐点。

5. 社区支持：社区是孩子生活的重要场所，社区的支持对于食育课程的开展也非常重要。社区可以组织各种与食育相关的活动，如健康讲座、亲子烹饪比赛等，为孩子提供更多的食育体验和机会。

总之，多方共建食育课程需要政府、教育部门、家庭、社会和社区等多方面的支持和合作。只有通过共同努力，才能更好地推进食育教育的发展，培养孩子的健康饮食习惯和综合素质。

五、结论与展望

本文从优秀传统文化的角度出发，探讨了基于优秀传统文化的幼儿园食育课程的构建与实施。通过制定课程目标、选择课程内容、设计教学方法等策略的实施，以及加强师资队伍建设和营造良好的教育环境等建议的实施，可以有效地提高幼儿的健康饮食习惯和饮食文化素养。未来可以进一步探索如何将优秀传统文化与现代科技相结合，为幼儿提供更加丰富多彩的学习体验和教育资源。同时也可以进一步关注幼儿个体差异和个性化需求的发展趋势，为每个幼儿提供更加个性化的教育服务。

参考文献

- [1] 傅利军. 食育与中华饮食文化——专访中国农业大学教授、教育部食品科学营养教学指导委主任李里特[J]. 食品科学, 2013(2): 10-12.
- [2] 李婷. 新时代学校推动食育发展的路径研究[J]. 科教文汇(下旬刊), 2021(33): 27-29.
- [3] 吴昊. 《齐民要术》所见公元六世纪中国北方社会食事生活[D]. 杭州: 浙江工商大学, 2010.
- [4] 朱强, 李丰, 王金秋. 美日小学食育内容的比较研究[J]. 外国中小学教育, 2019(2): 21-26.
- [5] 侯鹏, 王灵恩, 刘晓洁, 等. 国内外食育研究的理论与实践[J]. 资源科学, 2018(12): 2369-2381.
- [6] 张秋萍. 幼儿园食育课程指导[M]. 郑州: 河南人民出版社, 2018: 4.