

传统饮食文化融入幼儿园食育课程的实践探索

李秀霞

海阳市留格庄镇中心幼儿园

摘要：采用课程融合的办法，传统饮食文化，指引幼儿在实践中体会中华传统饮食的特点与价值，结合各年龄段幼儿特点，构建互动式教学活动，就像传统美食的创制、故事的叙述、节气饮食的认知等，加强幼儿对饮食文化的直接认知水平，采用游戏化教学举措，增强幼儿在动手能力及探索兴趣上的表现，并且把跟健康饮食相关的理念融入，造就合理的饮食规律，家园共育模式带动家庭同幼儿园协同育人，让幼儿在日常的生活中提升对传统饮食文化的认知与施行，课程实践明示，该方法不仅让幼儿园课程体系增添丰富性，还催化文化认同感的养成，对幼儿综合素养的发展起到积极推动。

关键词：传统饮食文化；幼儿园食欲课程；文化认同；课程实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.013

引言

中国传统饮食文化岁月悠长，不但留存着丰富的历史记忆，还蕴含着独特的营养智慧以及文化意义，幼儿阶段是认知世界、培养习惯的关键阶段，把传统饮食文化融入幼儿园课程，不仅能让幼儿在感知与实践品味美食的乐趣，还能在潜移默化的引导下培养健康饮食观念，增强对本民族文化的认同感。现今幼儿园课程涉及一定食育内容，然而传统饮食文化的系统性融入依旧存在不足，该怎么借助科学的教学设计，让幼儿在饶有趣味的体验中学习传统饮食文化，并让其同日常生活相融合，成为值得进一步探索的问题，围绕这一既定目标，教学方法的创新突破、课程体系的优化及家园共育的实践研究，会为幼儿文化素养的增进给予重要支撑。

一、传统饮食文化融入幼儿园课程的必要性

（一）促进文化认同和民族自豪感

中华传统饮食文化不仅是生活方式的诠释，更是民族文化的关键承载，依靠幼儿园课程的系统性融入，使幼儿在日常学习实践活动中掌握中华传统节日饮食习俗，诸如春节传统的年糕、端午节传统的粽子、中秋节传统的月饼等，不仅能增强对传统文化的认知水平，还能懂得食物背后的寓意以及传说，经由亲身体验先制作后品尝传统食物，幼儿可以更直接地体悟到中华文化的魅力，提升民族自豪感与对文化的归属感，为今后的文化认同筑牢根基。

（二）培养健康饮食习惯

传统饮食文化聚焦食物的均衡搭配，采用“药食同源”的健康观念，切合现代营养学的核心要义，把传统饮食教育融入幼儿园课程里，不仅能够让幼儿认识不同食材的营养成分，还可在日常就餐中培养科学合理的饮食观念，例如借助对五谷杂粮、蔬菜水果营养特点的辨认，掌握食物搭配的比重，推动幼儿在潜移默化之中养成健康的饮食习惯，同时传统饮食文化里的节气养生理念，

就如冬至开展进补、春季采用清淡饮食等，也可引导幼儿依照季节的变化合理选择食物，增进自我保健的认知水平。

（三）提升幼儿的综合素养

学习传统饮食文化不只是知识的聚合，更是聚焦实践能力的培养，以亲自制作传统食物这种途径，如包饺子、炒汤圆、制作糖葫芦可提升幼儿动手与协调的能力，加大他们对食物制作进程的察觉，同时幼儿在参与集体饮食活动的进行阶段，得跟同伴达成沟通与协作，分工合作既可以促进社交能力的进步，也能推进团队意识和责任感的培育，此外传统饮食文化往往跟诗词、故事、历史典故紧密挂钩，类似“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”呈现的农耕文化教育，有助于幼儿自小养成爱惜食物、感恩自然的美德，提升孩子们的综合素养。

（四）促进家园共育和社会合作

幼儿园课程要有效实施，离不开家庭与社会的支持，传统饮食文化融入进来，不仅可丰富课堂内容，更能成为家园共育的关键连接，开展亲子美食节、家庭饮食文化交流等相关活动，带动家长参与进幼儿的学习进程里，推进亲子关系互动，让幼儿于家庭环境里进一步巩固已学知识，同时幼儿园可跟本地餐饮文化机构、博物馆、农业基地等社会资源一起合作，给幼儿创造参观、体验与实践的契机，增大学习的空间规模，形成学校、家庭、社会三者结合的育人模式，一起营造正面的文化传承氛围。

二、传统饮食文化融入幼儿园食欲课程的现状分析

（一）当前课程中传统饮食文化教育的不足

目前诸多幼儿园在课程里包含一定的传统饮食文化内容，然而整体而言，缺少系统性，多数课程大多针对春节、端午、中秋等传统节日做短期的美食制作及文化的介绍，而在平常教学的过程里面，对传统饮食文化的渗透不足，导致幼儿对这一文化理解较为片面。

从教学方法的实施角度，传统饮食文化教育多借助教师讲解的方式开展，幼儿主要借助听故事以及观看图片去了解食物的文化背景，缺少实践操作与深度的理解，该单向传授模式难以唤起幼儿的兴趣，造成他们于课堂上处在被动接受的情形，不易达成长期的认知积淀与文化认同。

此外家园共育机制还未充分展现功效，家长对家园共育的参与少，在幼儿饮食文化教育实施阶段，家庭的作用极为关键，但当前不少家长对传统饮食文化的认知相对有限，没有与幼儿园构建起有效的互动，例如少数家长鉴于工作忙碌，缺少时间与幼儿共同进行传统美食制作体验，造成幼儿在家中没办法进一步强化在学校所掌握的内容，对学习效果造成不良后果。

（二）成功实践案例分析

虽说有大量尚待改进的不足，某些幼儿园已探索出相对成功的传统饮食文化教育模式。

案例1：一所幼儿园开办了“食育”课程，把健康饮食教育与传统饮食文化结合在一起，构建了层次分明的教学方案，课程内容既涵盖了传统食物的历史背景，也包含制作方法，还聚焦于幼儿的实践操作，增强其饮食方面的兴趣与动手本领。

在课程实施的进程里，每周幼儿园设定一个传统的食物制作主题，好比“中式传统面点”“豆制品制造工艺”“五谷杂粮的独特奥秘”等，教师先凭借图片、动画或者故事叙述该食物的历史源头，诸如饺子于东汉时期发端、豆腐制作技艺传承千年时光等，让幼儿对食物的文化背景开启初步认知。来到实践操作阶段，幼儿可在教师辅导下亲手参与包饺子、做豆腐、蒸红薯等传统食品的制作，例如在开展包饺子活动期间，教师先把擀皮、包馅、捏褶过程示范给幼儿看，然后激励幼儿主动去操作，不仅提升手部精细动作的能力，还提升了对食物制作步骤的认识，在做豆腐这个环节，幼儿可看见豆浆点浆的全流程，懂得制作豆腐的原理，可品尝自己亲手弄好的豆腐。

此外营养知识教育被课程专门添加，例如当介绍五谷杂粮的时候，教师借助直观食物模型开展，引导幼儿辨识大米、小米、黑米、燕麦等多种主食，且向幼儿说明这些主食的营养价值，引导幼儿形成科学的饮食观念，历经一学期的实施，幼儿对传统饮食文化的兴趣出现显著提高，还能够平常生活里主动去选健康食物，同时家长参与的频次也有所提升，诸多家庭开始试着与幼儿一起制作传统食物，共同推进幼儿饮食文化教育的拓展。

案例2：某幼儿园围绕“舌尖上的文化”主题去开展，按月设定不同的传统饮食专题，好比“南北早餐对比分析案例”“各地特色小吃体验的项目”“四季饮食养生的知识要点”等，构建具有沉浸式的饮食文化体验课程。

在实施“南北方早餐对比”活动的时间阶段，幼儿边观察边品尝，识别南方米制的各类早餐（如汤圆、肠粉、糯米鸡）跟北方面食类早餐（如油条、豆浆、烧饼）的差异，还在教师的辅导下明白南北饮食习惯的差别，在“地方特色小吃体验”环节中，幼儿分组去体验制作糖葫芦、粽子、月饼等经典传统美食，研习串糖葫芦的本领、学习包粽子的折叠规程，而后在品尝过后分享自己的味觉体会。

在开展“四季饮食养生”活动阶段里，教师利用讲解跟互动游戏，让幼儿知晓春季宜依据清淡饮食安排、夏季多吃解暑食物、秋季滋补以起到润燥作用、冬季进补增强体质的基本概念，且结合相应时令的食物，仿佛春天吃青团糕点、夏天吃绿豆汤甜汤、秋天吃柿子果实、冬天喝羊肉汤暖汤，让幼儿在有趣的体验里掌握传统的养生智慧。

从这两个成功案例能看出，传统饮食文化若能有效融入，需要系统化课程设计、多样实践活动以及家园共育的支持，未来课程改革需借鉴这些经验，把幼儿园的饮食文化教育模式进一步优化，让幼儿在愉悦轻松的氛围里学习并传承中华优秀传统文化。

三、传统饮食文化融入幼儿园课程的实践策略

（一）课程内容设计

在课程设计筹备阶段，融入传统饮食文化需结合幼儿的认知特点与兴趣点，依靠践行节日习俗的活动，如端午节开展包粽子事宜、中秋节开展做月饼事宜、元宵节开展搓汤圆事宜等，使幼儿在动手的进程中领悟传统食物的文化意义与节日内涵，此外也应在地域特色美食的教育上多留意，给幼儿介绍不同地区的传统菜肴，就如北京烤鸭、四川火锅、广东早茶一样，使幼儿在饮食文化的相互比较中体悟中华饮食的多样与地域差异，与此同时跟健康饮食理念相融合，强调营养搭配的重大意义，就如介绍五谷杂粮、果蔬搭配的积极作用，使幼儿在接触传统饮食文化的阶段，树立既科学又合理的饮食观念。

（二）教学方法创新

采用多样化授课方法，增进幼儿的学习兴趣及课堂参与度，游戏化教学可借助角色扮演、情景模拟等途径，像以厨师、用餐者、食品摊主的身份扮演，让幼儿在互动阶段体验传统饮食文化，让趣味性扩充，实践操作支持幼儿自己动手去制作简易传统美食，诸如包饺子、串糖球、做青团等，增进动手本领和食物认知水平，使他们在实践当中去体会传统饮食的乐趣。

此外采用故事讲述是重要教学方式，教师可凭借生动的民间传说以及历史典故，诸如年糕寓意“年年高”、汤圆象征着团聚合欢、腊八粥是如何起源的等，让幼儿把握传统食物的文化内涵，有效的教学策略中同样有参

观体验活动,就像带着幼儿进入传统食品制作坊,观察豆腐、酱油、醋这类食品的制作流程,要么邀请老厨师踏入校园展示传统手工技艺,让幼儿更直观地感受传统饮食文化的魅力及其价值。

(三) 家园共育机制

家长积极参与,对幼儿传统饮食文化教育的深化起到关键作用,幼儿园可按周期开展“亲子美食节”,邀请家长与幼儿一起制作传统吃食,诸如包饺子、搓汤圆、烤年糕等,既提升了亲子关系的质量,同样强化了幼儿的文化体验感,同时促进“家庭食育计划”实施,鼓励家长在家中跟幼儿一起阅读饮食文化绘本,研究地方特色小吃的制作程序,使幼儿在家庭环境中不断感悟传统饮食文化的风采。

此外幼儿园可凭借微信群、公众号等平台,按时推送节气饮食养生方面、地方特色美食、传统食物寓意的相关内容,强化家长对传统饮食文化的认知水平,指引他们在日常生活里去实践,保证幼儿在学校与家庭的双重环境里深度领悟、传承中华传统饮食文化。

(四) 与其他学科的融合

传统饮食文化不单单是食物的呈现格局,也能跟别的学科整合在一起,扩充幼儿的综合认知,跟语言教育相配合,能采用诗词、童谣等格式,像“民以食为天”“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”等例子一样,增进幼儿的语言表达能力以及文化理解力,跟数学教育相结合,可在食物制作阶段引导幼儿计算食材的数量、形状、重量等要素,好比切水果时进行分类、数数、量重量等学习,引导基本的数学思维成长,跟美术教育相组合实施,让孩子绘制自己钟爱的传统食物,设计展现自我风采的餐盘,增强审美水平和创意表达本领,多学科融合让传统饮食文化教育的应用场景拓宽了,让幼儿在多维度学习体验里提升文化认同与综合素养。

四、传统饮食文化融入幼儿园课程的效果评估

(一) 评价体系构建

为对传统饮食文化在幼儿园课程中的实施效果做科学评估,应打造多层次的评价体系,首先可开启针对幼儿对传统饮食文化兴趣度的调研,经由问卷或访谈了解幼儿对不同食物、节日习俗及传统饮食活动的兴趣水平。

其次借助对幼儿课堂表现的观察,记录他们在不一样教学活动中的专注度、参与度与互动情况,评估游戏化教学、实践操作等不同教学手段对幼儿学习效果的效应,同时还可以结合亲子互动表现出的情形,检查家长是否积极参与幼儿的学习进程,就像是否在家和幼儿共同进行传统美食的制作事宜、是否鼓励幼儿探索传统食材的文化内涵等,以此分辨家园协同育人的成效。

(二) 实践反馈及优化方向

在课程实施的阶段,教师反馈是课程优化的关键依据,部分教师觉得,传统饮食文化课程能有效提高幼儿的文化认同感以及健康饮食意识,但课程内容连贯性还需要去优化,防止课程变得零散,例如可以把传统饮食文化跟四季节气、民俗活动等主题相互结合,形成更具逻辑性的教学体系。

家长反馈凸显出,课程实施让亲子互动进一步增强,不少家庭因幼儿园课程的启示,在家开始制作传统美食,家庭饮食文化氛围出现了一定提升,然而部分家长称自身对传统饮食文化的认识存在欠缺,难以高效引导幼儿深入钻研。

参考幼儿的反馈可知,大多数幼儿对传统美食制作活动表现出极感兴趣,尤其偏爱亲自动手去制作、品味美食的时段,可是部分幼儿对单一的室内课堂活动逐步产生审美疲劳,期望能拿到更多沉浸式的体验,像参与田间的劳作、去农贸市场参观、亲自采摘农作物之类,借此更真切地感受食物来源和传统饮食文化的完整阶段,因此未来课程优化方向可添入户外实践环节,让幼儿更全面地领悟传统饮食文化的内涵。

结语

若传统饮食文化融入,不仅会丰富幼儿园课程内容,还于潜移默化间培养起幼儿的文化认同感、健康饮食习惯和实践能力,以科学的课程安排、多样化的教学手段以及家园共同的协同推进为途径,幼儿能在游戏、故事、动手操作、互动体验里深刻体会中华传统饮食文化的魅力。同时课程实践反馈传达出,未来改进方向是先提升家长参与度,再优化教学连贯性,最后增加沉浸式体验,未来要进一步优化课程体系,提升跨学科的全面融合水平,增添社会资源支持的种类,让传统饮食文化教育成为幼儿综合素养培养的核心载体,给中华优秀传统文化的传承打下坚实基础。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 韩晨. 传统饮食文化融入幼儿园活动的研究 [J]. 科教文汇, 2023, (15): 185-188.
- [3] 牟雪元. 传统节日饮食文化在幼儿园生活化课程中的开发与利用 [J]. 今日教育 (幼教金刊), 2020, (02): 20-23.
- [4] 刘晓峰. 在幼儿园开展传统饮食文化的策略 [J]. 中国科教创新导刊, 2013, (33): 4.
- [5] 黄宇婷. 饮食文化源远流长——陶行知“生活即教育”理论在幼儿园课程建构中的实践研究 [J]. 新智慧, 2022, (33): 36-38.