

# 家园共育视角下幼儿园食育活动问题研究

顾菲

甘肃省嘉峪关市第二幼儿园

**摘要：**幼儿园食育活动可以促进幼儿健康成长，因此，本文以家园共育视角下幼儿园食育活动问题展开研究。首先，文章介绍的幼儿园食育的主要目标和内容，分析了家园共育视角下开展由于原食育活动可以加强幼儿对事物的认知，教育幼儿要珍惜食物，并且在今后的生活中养成健康的生活习惯。但是，在当前幼儿食育教育中仍然存在一些问题，这大大影响了幼儿食欲教育的成效，本文以丰富性、趣味性和家校协作性为主要原则，探索家园共育视角下幼儿园食育活动的具体实践策略，家园双方建立有效的沟通机制，旨在构建家园共育的食育体系，促进幼儿健康饮食习惯的养成和全面发展。

**关键词：**家园共育；幼儿园；食育；问题；对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.015

## 引言

随着社会经济的发展和水平的提高，幼儿的营养与健康问题日益受到关注。食育，作为一种以食物为载体的教育方式，旨在通过饮食相关的体验和实践活动，培养幼儿正确的饮食观念、健康的饮食习惯、基本的饮食技能以及积极的饮食文化。《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出将“学生营养改善”纳入优先发展的健康领域，并强调要加强营养能力建设，提升家长和儿童的健康素养。《3-6岁儿童学习与发展指南》也明确指出，要帮助幼儿养成良好的饮食习惯，具备基本的生活自理能力。家园共育，作为一种有效的教育模式，强调家庭和幼儿园之间的合作与配合，共同促进幼儿的全面发展。

### 一、家园共育视角下幼儿食育的目标和内容

#### （一）目标

从家园共育的视角来看，幼儿食育的目标不仅仅是培养孩子良好的饮食习惯，更是通过家庭和幼儿园的协同合作，将食育融入到幼儿一日生活的各个环节，促进幼儿身心的全面和谐发展。食育的基础目标是培养幼儿健康的饮食习惯和生活方式，过家园合作，引导幼儿认识各种食物及其营养价值，学会合理选择和搭配食物，养成定时定量、不挑食、不偏食、细嚼慢咽等良好的饮食习惯，为健康成长奠定基础。其次，幼儿通过认识食物的来源，了解食物生产的过程，体会农民和厨师的辛勤劳动，培养幼儿对食物的珍惜、感恩和尊重之情，减少食物浪费。

#### （二）内容

家园共育视角下，幼儿食育的内容丰富多样，涵盖

了认知、技能、情感、社会性等多个方面，需要家庭和幼儿园共同努力。幼儿食育活动的主要内容包括：饮食知识与营养认知，引导幼儿认识各种食物，并且理解均衡膳食的概念，学习如何将不同种类的食物合理搭配；饮食技能与习惯培养，培养幼儿定时定量进餐、不挑食、不偏食、细嚼慢咽、餐后漱口等良好的饮食习惯；饮食文化与情感体验，家长和教师可以一起向幼儿介绍不同地区、不同国家的饮食文化。引导幼儿了解食物的来之不易，体会农民、厨师等劳动者的辛勤付出，培养他们对食物的珍惜和感恩之情，减少食物浪费。家园共育视角下幼儿食育的内容是丰富多彩的，需要家庭和幼儿园紧密合作，将食育融入到幼儿生活的方方面面，通过认知、技能、情感、社会性等多方面的培养，促进幼儿全面和谐发展。

### 二、幼儿园开展食育的价值

#### （一）教育幼儿珍惜食物

幼儿园开展食育活动是教育幼儿珍惜食物的有效教学方法。幼儿园通过设计一系列寓教于乐的食育活动，如种植体验、光盘行动、食物分享等，孩子们能够亲身体验食物的来之不易，理解粮食从田间到餐桌的艰辛历程。这些活动不仅培养了幼儿良好的饮食习惯，更重要的是在他们幼小的心灵中播下了节约、感恩和尊重的种子，让他们从内心深处认识到食物的珍贵，养成珍惜食物的良好品质。

#### （二）养成健康的生活习惯

食育活动能够帮助幼儿认识各种食物的来源、营养价值，激发他们对食物的兴趣和探索欲，从而减少挑食、偏食的现象，养成均衡膳食的习惯。食育活动还注重培

养幼儿良好的餐桌礼仪，如细嚼慢咽、不喧哗吵闹、餐后收拾餐具等，这些习惯不仅有助于幼儿的消化吸收，还能提升他们的社交能力和自我管理能力。

### 三、家园共育视角下幼儿园开展食育活动的问题

家园共育视角下，幼儿园开展食育活动虽然取得了一定的成效，但仍然存在一些问题，其中较为突出的是食育活动缺乏常态化和系统性。一方面，食育活动往往集中在特定的时间节点或主题周，缺乏贯穿于幼儿一日生活各个环节的持续性，难以形成稳定的教育影响力；另一方面，家园之间在食育内容、目标和实施方式上缺乏有效的沟通和协调，导致幼儿园的食育活动难以延伸到家庭，家庭的食育实践也难以得到幼儿园的专业指导，两者之间未能形成有机的整体，缺乏系统性的规划和设计。另外，资源整合不足，幼儿园和家庭各自为政，不能充分利用和整合双方的资源，如家庭中的饮食文化、烹饪技能等，以及幼儿园的专业知识和教育资源，导致食育活动的形式和内容较为单一。这种碎片化、间断性的食育模式，不利于幼儿良好饮食习惯和健康生活方式的养成，也难以充分发挥家园共育在幼儿食育中的协同作用。

### 四、家园共育下幼儿园开展食育活动的要点

#### （一）内涵丰富性

幼儿园开展食育活动应以内涵的丰富性为要点，构建多元、立体的食育体系。不仅可以教会孩子认识食物、学习餐桌礼仪，还可以将食育与幼儿的身心健康、认知发展、社会情感以及文化传承等方面紧密结合，实现全方位的育人目标。食育活动可以在认知、技能、情感和文化等四个层面分析，设计多维度的教学活动，让幼儿不仅可以认识食物，还可以培养幼儿的动手能力。在了解不同饮食文化的同时培养幼儿的文化认同感。

#### （二）课程趣味性

幼儿园开展食育活动时，应将课程趣味性作为核心要点，以激发幼儿对食物和饮食活动的浓厚兴趣，变被动接受为主动探索。趣味性是幼儿学习的催化剂，它能有效提升幼儿的参与度和积极性，让食育活动真正“活”起来。教师在设计活动时，需要采用多样化的教学活动形式，可以在活动中融入游戏、儿歌、手工等形式，让幼儿在玩中学、学中乐，真正地实现“寓教于乐”。通过强调课程趣味性，幼儿园可以打造出深受幼儿喜爱的食育活动，让幼儿在轻松愉悦的氛围中养成良好的饮食习惯，收获健康的体魄和快乐的心灵。

#### （三）家校协同性

在家园共育的理念下，幼儿园开展食育活动时，应将家校协同性作为关键要点，构建起家庭与幼儿园之间紧密联系、相互支持的合作桥梁。食育不仅仅是幼儿园的责任，更是家庭教育的延伸和补充，只有双方目标一致、行动协同，才能真正发挥食育的最大效能。幼儿园应积极搭建家园沟通的平台，定期向家长宣传食育的理念、目标和具体活动安排，争取家长的理解、支持和参与。同时，幼儿园应引导家长认识到自身在食育中的重要作用，鼓励家长在家中营造良好的饮食氛围，与幼儿园保持一致的饮食规则和要求。

### 五、家园共育视角下幼儿园食育活动实践探索

#### （一）创设食育环境，引发幼儿兴趣

兴趣是最好的老师，通过创设富有吸引力的食育环境，能够激发幼儿对食物、烹饪和饮食文化的内在兴趣，变被动接受为主动探索，为食育活动的深入开展奠定良好的心理基础。兴趣驱使下的行为更易于坚持。当幼儿对健康饮食产生兴趣时，他们会更愿意尝试不同的食物，养成良好的饮食习惯，并逐渐将这种习惯内化为自身的行为准则。教师可以通过创设幼儿园环境激发幼儿兴趣，可以开辟种植园地或班级种植角，让幼儿参与种植、浇水、施肥、收获等过程，亲身感受食物的来之不易，培养对自然的热爱和对生命的尊重。另外，还可以设置美食展示区，定期展示不同食材、不同烹饪方式制作的食物，并配以图文介绍，激发幼儿对食物的探索欲。并且教师可以设置亲子厨房的家庭作业，鼓励家长与孩子一起走进厨房，共同准备食材、制作餐点，在亲子互动中增进感情，培养孩子的动手能力和对食物的兴趣。通过幼儿园和家庭的共同努力，为幼儿营造一个充满趣味和探索性的食育环境，能够有效激发幼儿对食物和饮食活动的兴趣，促进幼儿养成良好的饮食习惯。

#### （二）开展食育主题活动，丰富幼儿认知

在家园共育的视角下，开展食育主题活动，丰富幼儿认知，是幼儿园食育活动的重要组成部分，它对于提升幼儿对食物、饮食文化和健康饮食的理解具有重要作用。食育主题活动能够围绕特定的主题，系统地组织食育内容，帮助幼儿形成关于食物、营养、饮食文化等方面的系统化认知，而非碎片化的知识点的堆积。通过主题活动的形式，幼儿能够在参与、体验、探索中加深对食育相关知识的理解和记忆，将抽象的知识转化为具体的感知和体验。在设计食育活动时，首先，确定主题，

教师选择贴近幼儿生活、具有教育意义的主题,例如“认识五谷杂粮”、“缤纷的水果世界”、“蔬菜营养多”、“中国传统美食”等。围绕主题,设计丰富多彩的活动内容,包括认识食材、了解营养知识、学习饮食礼仪、体验烹饪过程、了解饮食文化等。然后,实践主题活动,在集体教学活动中,通过故事、图片、视频等形式,向幼儿介绍主题活动相关的知识,例如认识不同种类的水果、了解水果的营养价值等。将食育主题融入幼儿的一日生活中,例如在进餐环节,引导幼儿品尝主题活动中的食物,并讨论食物的味道、口感等。最后,鼓励家长在家中延续主题活动,家长与孩子一起查阅与主题活动相关的资料、一起制作与主题活动相关的食物。

### (三) 融入中华传统饮食文化,滋养幼儿心灵

将中华传统饮食文化融入幼儿园食育活动,对于滋养幼儿心灵、培养文化自信具有重要意义。中华传统饮食文化博大精深,蕴含着丰富的哲学思想、人文精神和审美情趣,是中华民族宝贵的文化遗产。通过食育活动,将这些优秀的饮食文化传承给幼儿,能够潜移默化地陶冶他们的情操,提升他们的文化素养。通过食育活动,幼儿可以了解中国传统食物的种类、制作方法、食用礼仪等,感受中华饮食文化的独特魅力,从而增强对中华文化的认同感和自豪感。在设计活动时通过讲解中国传统节日引发学生的好奇心,随后开展相应的食育活动,例如在春节制作饺子、汤圆,在端午节包粽子,在中秋节制作月饼等,让幼儿在体验传统美食的同时,了解节日文化和习俗。随后引出中国传统饮食礼仪等方面内容,例如使用筷子的礼仪、就餐时的坐姿、长辈先动筷等,培养幼儿的文明用餐习惯。教师还可以在幼儿园创设中华传统饮食文化墙,展示中国传统食物的图片、文字介绍、诗词歌赋等,营造浓厚的文化氛围。将中华传统饮食文化融入幼儿园食育活动是传承中华优秀传统文化、滋养幼儿心灵的有效途径,可以引导幼儿感受中华饮食文化的博大精深,培养他们的文化自信和民族自豪感,促进幼儿的全面发展。

### (四) 携手家园共育,巩固食育成果

在家园共育的视角下,幼儿园食育活动的有效开展离不开家庭的积极参与和配合,只有携手家园共育,才能巩固食育成果,真正将食育的理念和方法内化为幼儿的良好饮食习惯和健康生活方式。幼儿园的食育活动需要家庭的延续和补充,只有家庭和幼儿园在食育目标、内容和方法上保持一致,才能为幼儿提供一个稳定、连贯的食育环境,避免“5+2=0”的现象,确保食育成果的

巩固。家庭是幼儿饮食行为的主要发生地,家长的言传身教和日常引导对于幼儿良好饮食习惯的养成至关重要。家园共育可以帮助家长了解幼儿园的食育要求,并在家庭生活中加以强化,从而巩固幼儿在幼儿园养成的良好饮食习惯。家园共育可以从以下几点展开:一是建立沟通机制,通过家长会、家长微信群、家园联系册等途径,定期沟通幼儿在园和在家的饮食情况,及时了解幼儿的饮食问题和进步,针对个别幼儿的饮食问题,教师可以与家长进行个别沟通,共同分析原因,制定解决方案;二是家长培训与指导,幼儿园可以定期举办食育讲座,向家长普及食育知识,包括幼儿营养需求、膳食搭配原则、良好饮食习惯的培养方法等;三是家庭实践,鼓励家长在家中与孩子一起进行亲子烹饪活动,让孩子在参与中体验食物的制作过程,增进对食物的了解和兴趣;四是家园合作,幼儿园可以组织家长参与食材分享活动,家长可以轮流提供自家种植的蔬菜、水果等,让孩子们品尝到新鲜、安全的食材。通过建立有效的沟通机制、开展家长培训与指导、组织家庭实践活动以及实施家园合作项目,可以充分发挥家庭和幼儿园在食育中的协同作用,为幼儿营造一个健康、和谐、统一的饮食环境,促进幼儿养成良好的饮食习惯。

### 结语

家园共育,作为一种有效的教育模式,强调家庭和幼儿园之间的合作与配合,共同促进幼儿的全面发展。本研究虽然对家园共育视角下幼儿园食育活动问题进行了较为系统的分析,并提出了一些对策建议,但仍然存在一些不足之处。教师们要进一步探索家园共育的有效模式和策略,开发更加科学、系统、实用的食育课程和活动方案,为促进幼儿的健康成长提供更加有力的支持。总之,家园共育视角下的幼儿园食育是一项长期而复杂的系统工程,需要家庭、幼儿园和社会各界的共同努力。

### 参考文献

- [1] 程汇. 基于生活体验的食育课程实施策略——以时节食育课程为例[J]. 名师在线, 2023(19).
- [2] 毛凯琪. 细化劳动课程内容, 打造“生活好味道”——小学中低年级主题式食育活动探索[J]. 教学月刊小学版(综合), 2023(06).
- [3] 徐丽, 徐慧. 大班幼儿体验式食育的思与行[J]. 好家长, 2023(13).
- [4] 王艳玲. 亲自然 知食趣 慧生活——幼儿园食育课程中的“幸福生活法则”[J]. 福建教育, 2023(12).