

幼儿园食育课程背景下培养幼儿节约粮食的良好品质策略探究

赵焕果

新疆克拉玛依区风云幼儿园

摘要：在“光盘行动”等倡导节约粮食的社会背景下，培养幼儿从小树立珍惜粮食、杜绝浪费的良好品质尤为重要，这不仅关乎个人修养，更关乎国家粮食安全和可持续发展。文章基于幼儿园食育课程的视角，分析了培养幼儿节约粮食品质的重要意义，剖析了食育课程中节约粮食教育的特点，并从多个方面提出了培养幼儿节约粮食品质的具体策略，以期为幼儿园开展食育教育、引导幼儿树立节粮意识提供理论和实践参考。

关键词：幼儿园；食育课程；节约粮食

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.020

引言

粮食是维系国计民生的物质基础，节约粮食是每个公民应尽的道德义务，而节约光荣的价值观念，需要从幼儿时期开始培养。幼儿正处于行为习惯、价值观念形成的关键期，对其进行节粮教育，帮助其形成珍惜粮食的意识和习惯，对其未来成长和国家长远发展都具有深远意义。食育课程作为近年来幼教领域的新兴形态，以培养幼儿良好饮食行为和健康生活习惯为宗旨，如何在食育课程中融入节约粮食教育，成为幼儿教育工作者亟需研究的新课题。

一、在幼儿园食育课程中培养节约粮食品质的重要意义

（一）有助于幼儿形成勤俭节约的良好习惯

勤俭节约是中华民族的传统美德，是社会主义核心价值观的重要内容，在物质相对匮乏的年代，艰苦朴素、节俭惜福的美德代代相传；而随着社会发展和生活水平提高，浪费之风日渐盛行，大鱼大肉之余剩菜剩饭现象日益突出，节约粮食、杜绝浪费的社会共识有所弱化；而习惯的养成需要从娃娃抓起，幼儿正处于习惯养成的关键期。在食育课程中融入节约粮食教育，引导幼儿在日常进餐中学会合理取用，珍惜每一粒米、每一口菜，做到食不过量、吃多少取多少，养成“光盘”习惯，可帮助幼儿从小树立勤俭节约意识，为未来践行简约适度、绿色低碳的生活方式奠定基础^[1]。

（二）有利于提高幼儿的社会责任感

节约粮食不仅关乎个人，更关乎国计民生，保障国家粮食安全，确保人民群众的“米袋子”“菜篮子”，是各级党委政府的重大责任，也是每一个社会成员应尽

的义务。联合国粮农组织数据显示，全球每年食物浪费量近13亿吨，而8.2亿人仍在挨饿，作为负责任的世界大国，我国高度重视粮食安全，将粮食浪费问题上升到国家层面予以治理，节约粮食，人人有责。食育课程有助于幼儿从小认识到节约粮食的社会意义，明白节约粮食不仅是为了自己，更是在为他人、为国家、为世界贡献一份力量，懂得自己虽然年纪小，但一点一滴的节约就是对粮食安全的贡献。

（三）有益于培养幼儿珍惜食物的道德品质

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”粮食的每一粒米、每一片菜叶的生产，凝聚着农民的心血和汗水，将粮食从田间运至餐桌，经过种植、收割、加工、运输等诸多环节，涉及农民、粮贩、厨师等各行各业劳动者的辛勤付出，而浪费粮食，就是对劳动者辛勤劳动的不尊重。食育课程通过农事劳动、食材加工、厨艺小帮手等亲身实践，让幼儿切身体会食物生产的艰辛，懂得粮食来之不易，进而更加珍惜劳动者的劳动成果，做到不挑食、不剩饭，培养爱惜劳动成果的道德情感。

二、幼儿园食育课程中节约粮食教育的主要特点

（一）教育内容生活化，贴近幼儿日常生活

幼儿园食育课程以培养幼儿良好饮食行为和健康生活方式为出发点，注重将教育内容融入幼儿的日常生活，节约粮食教育也应遵循这一理念，选取幼儿身边的真实情境，引导幼儿在生活中践行节粮。比如，利用日常进餐、点心时间等契机，引导幼儿学会合理取用食物，做到不浪费每一粒米；组织幼儿参与食堂帮工，感受食材加工的不易，学会珍惜劳动成果；利用区域游戏渗透节粮理念，在超市购物游戏中学会理性消费，在做饭游戏

中学会合理使用食材,在食物分享游戏中学会关爱他人,在环保宣传游戏中学会节约资源^[2]。节粮教育内容来源于生活又高于生活,寓教于乐,让幼儿在潜移默化中内化节粮意识。

(二) 教育形式多样化,注重实践与体验

节约粮食不是一个抽象的道德概念,需要幼儿在生活中去感知和践行,食育课程为开展节约粮食教育提供了丰富的实践平台。比如,开展食材采摘、种植体验活动,让幼儿感受粮食生长的不易;开展食材处理、烹饪操作活动,让幼儿体验食物制作的辛劳;开展“光盘行动”“节粮小卫士”等主题活动,号召幼儿从我做起节约粮食;开展粮食银行、爱心募捐等公益活动,引导幼儿关爱贫困地区儿童,培养感恩惜福的情怀;开展传统节日体验活动,感受勤俭节约的传统美德。多样化的教育实践,让幼儿在亲身体验中获得直接感受,在动手操作中获得切身体会,在主动参与中内化节粮价值理念。

(三) 教育过程趣味化,激发幼儿学习兴趣

趣味是幼儿园教育的生命,食育课程秉承趣味性原则,将枯燥说教转化为幼儿喜闻乐见的游戏活动,激发幼儿的参与兴趣,节约粮食教育也要遵循幼儿身心特点,设计寓教于乐的趣味活动。如利用绘本故事、儿歌表演等形式宣传节粮,让幼儿在诗情画意中感悟节约的真谛;创设食堂小当家、粮食超市等仿真情境,让幼儿在角色扮演中学会节俭;开展节粮知识竞赛、节粮发明创造等游戏,在趣味比拼中强化节粮意识;组织“舌尖上的传统”“创意剩菜料理”等品尝活动,让幼儿在味蕾体验中感受节约的妙趣。趣味化的教育过程,在潜移默化中培养幼儿的节粮意识,让幼儿在生动活泼的氛围中爱上节约、践行节约^[3]。

三、幼儿园食育课程培养幼儿节约粮食品质的策略

(一) 选择贴近生活的食材,引导幼儿珍惜粮食

食育课程要让幼儿在生活化的情境中感悟节约粮食的意义,教师应精心选择幼儿日常接触的主食、蔬菜等食材,引导幼儿在生活中践行节粮;要充分利用幼儿身边常见的米、面、玉米等主食,在用餐、分享等环节渗透节约理念;引导幼儿认识常见食材背后的劳动付出,懂得粮食来之不易,进而树立节约意识。还可选取当令蔬菜瓜果,让幼儿通过采摘、烹饪等亲身体验,感受食物生长的不易,体会物尽其用、节用裕民的朴素道理,选取贴近幼儿生活的食材,能促进节粮教育落地生根,帮助幼儿将节约行动融入日常生活^[4]。

例如,教师以幼儿熟悉的大米为切入点,组织幼儿参观稻田,亲身体会插秧、收割等农事劳动。看着农民伯伯挥汗如雨地在烈日下辛勤劳作,幼儿直观感受到粮食生产的艰辛,通过亲身参与,幼儿切身体会到每一粒米都凝结着农民的心血,教师趁热打铁引导幼儿讨论如何在日常生活中节约粮食,幼儿你一言我一语,有的提出要合理取用主食,避免吃不完造成浪费;有的建议把剩米饭打包带回家,改做炒饭、米糕,物尽其用。幼儿园还以主食节约为主题,开展“光盘行动我先行”等倡议活动,在主题活动的熏陶下,幼儿自觉减少用餐浪费,养成节约习惯,从身边触手可及的大米入手,让幼儿在参与体验中切实感悟粮食生产来之不易,懂得珍惜粮食,节约践行的种子就扎根在幼儿心中。

(二) 设计趣味互动游戏,提高节粮意识

趣味游戏是提高幼儿节粮意识的有效载体,教师要精心设计寓教于乐的互动游戏,在轻松愉悦的氛围中培养幼儿节约意识。可创设“节约超市”角色扮演游戏,幼儿分饰售货员、消费者等角色,体验合理消费、杜绝浪费;游戏中融入节粮情境,引导幼儿在扮演中学会理性消费;还可开展“节粮我能行”主题比赛,鼓励幼儿分享在生活中节约粮食的感悟和做法,在在比赛中幼儿相互启发,集思广益,节粮意识在互动交流中得以提升。还可借助绘本故事、动画视频等载体,用幼儿喜闻乐见的形式普及节粮知识,在潜移默化中内化节粮意识。

例如,教师创编“小豌豆的烦恼”绘本故事,生动讲述农场里的小豌豆因人们做饭时放的盐太多,煮坏了许多豆子,于是陷入深深的烦恼的故事。幼儿通过绘本阅读、分角色表演等方式,身临其境地体会到食材浪费造成的困扰;教师适时引导幼儿思考如何烹饪才能避免不必要的浪费;幼儿集思广益,有的提出要掌握适量用盐,避免过度加工,有的建议将剩余的菜品打包带走,避免直接倒掉造成浪费,教师再次强调适量烹饪、合理消费的节约理念,引导幼儿在生活中身体力行。幼儿园还开展“节约伴我行”系列游戏活动,通过模拟超市购物、食堂点餐等生活场景,让幼儿在角色扮演中学会杜绝浪费,在生动有趣的故事与互动游戏的滋养下,幼儿在轻松愉悦的氛围中牢记节粮要诀,节粮意识潜移默化地得到升华。这种寓教于乐的方式,让枯燥的节粮知识“活”起来,让幼儿在游戏中收获快乐,在快乐中不知不觉养成节约习惯。

（三）开展劳动实践活动，养成节约习惯

劳动实践是将节粮意识转化为自觉行动的重要途径，食育课程要充分利用园内外资源，开展形式多样的劳动实践，让幼儿在动手操作中体验粮食生产的不易，进而懂得珍惜劳动成果，养成节约习惯。教师可以开展播种、收割、磨面等农事体验，让幼儿在参与劳动的过程中，切身感受粮食来之不易；并可以组织幼儿参与食堂帮工，动手制作主食、点心，感受食材加工的艰辛，并在就餐时注意避免浪费；还可走进农家、粮库等，引导幼儿访谈劳动者，聆听他们的辛劳故事，懂得每一粒粮食都凝结着劳动的汗水，进而培养节约习惯^[5]。在丰富的劳动体验中，幼儿亲身参与粮食生产，在劳动中树立节约意识，在生活中自觉践行节约美德。

例如，幼儿园利用小菜园，组织幼儿种植小麦，亲身体验农事劳动的艰辛。在教师的悉心指导下，幼儿学习松土、播种、浇水、施肥等一系列农活，一步步呵护麦苗茁壮成长，经过一个学期的辛勤劳作，幼儿终于盼来了丰收的季节，看着田间金黄的麦穗随风起舞，幼儿切身感受到粮食的来之不易，纷纷表示要珍惜劳动成果，不浪费每一粒粮食。收割后教师带领幼儿参观磨坊，让他们亲眼见证小麦从颗粒到面粉的精加工过程，面粉再被师傅们亲手制作成香喷喷的面包、饼干，幼儿细细品尝着劳动的甜美，通过这一系列生动形象的劳动体验，幼儿亲历了粮食从种子到餐桌的每个环节，对粮食生产有了更加直观、深刻的认识，园内的粮食浪费现象也明显减少。在全园开展的节粮倡议活动中，幼儿还自发当起了“节粮小卫士”，提醒身边的人珍惜粮食，展现了良好的节约品质，劳动实践让幼儿在动手操作中真切地懂得了粮食的宝贵，自觉从点点滴滴做起，持之以恒地养成节约习惯。

（四）加强家园共育合力，巩固节粮成果

良好习惯的养成，离不开家园密切配合，食育课程要重视挖掘、利用家庭教育资源，形成家园协同育人合力，要注重家长的示范引领作用，引导家长以身作则，在生活中为幼儿树立节约榜样，有榜样的力量，幼儿耳濡目染，更容易内化节约品质。幼儿教育要发挥家长的主体作用，鼓励家长与幼儿共同参与节粮实践，引导幼儿体验粮食加工的不易，亲子游戏时融入节粮情境，在互动中强化节粮意识，幼儿园还可定期举办亲子沙龙，邀请家长分享在生活中指导幼儿节约的经验做法，营造浓厚的节粮氛围。家园良性互动，让节约理念根植于幼儿生活，使

节约行为在日常点滴中固化、强化，共同托起幼儿节约品质培育的美好明天。

例如，幼儿园开展“节约我先行，欢乐一家人”主题亲子活动。亲子运动会上，“光盘风采大比拼”赛项让家长和孩子通力合作，比赛在规定时间内吃光盘中食物；参赛者你喂我、我喂你，配合默契，欢声笑语不断，体会到杜绝浪费的喜悦；亲子手工坊上，家长引导幼儿利用废旧包装盒、矿泉水瓶制作漂亮的笔筒、花瓶，孩子们发挥想象力，将不起眼的废品改头换面，学会物尽其用。亲子分享会上，家长畅谈在生活中培养幼儿节约意识的心得；有的父母分享在超市教孩子比较单价，学会货比三家；有的母亲讲述指导孩子将剩菜打包，改做美味又不浪费，家长的鲜活案例，为幼儿园节粮教育注入了生活智慧。在家园协同发力中幼儿时时处处感受到节约的重要，在家人悉心引导下幼儿争做节约小达人，光盘、简朴、爱惜粮食蔚然成风，良好习惯根植于心，家园协同是巩固节粮教育成果的有力保障，唯有形成合力，方能让幼儿在潜移默化中内化节约品质。

结语

节约粮食是每个公民的道德义务，更是关乎国计民生的大事，要“树立节约光荣、浪费可耻的社会风尚”。而“少年强则国强”，培养幼儿节约粮食的意识和习惯，是贯彻落实中央号召、培育时代新人的必然要求。食育课程为开展节约粮食教育提供了生活化、实践性的载体，各地幼儿园应结合自身实际，创新教育内容和形式，充分利用食材、游戏、劳动等多种教育资源，精心设计寓教于乐的教育活动，在参与体验中引导幼儿树立节粮意识、掌握节粮方法、养成节约习惯，为未来成长为“知荣辱、讲正气、作奉献、促和谐”的社会主义建设者和接班人奠定基础。

参考文献

- [1] 黄冬娟. 幼儿园制止餐饮浪费培养节约习惯实践措施[J]. 情感读本, 2023, (30): 76-78.
- [2] 肖子博. 节约粮食, 从你我做起[J]. 好作文, 2023(5): 45-45.
- [3] 吴睿轩, 傅梦兰指导. 绘画《节约粮食》[J]. 新闻文化建设, 2024(10): 196-196.
- [4] 胡跃高, 桑然, 林光华, 等. 大手拉小手 节粮一起走[J]. 婚姻与家庭: 家庭教育版, 2023(4): 9-13.
- [5] 佚名. 珍惜每一餐饭 节约每一粒粮[J]. 粮食与饲料工业, 2023(2): 72-72.