

## 国内婴幼儿食育的研究现状及展望

温鑫 孙钠<sup>通讯作者</sup>

(成都大学师范学院 四川 成都 610106)

**[摘要]** 食育是以食物为载体或为中介的一种教育形态,包括饮食知识、技能、情感、态度与价值观多个方面,具有促进婴幼儿健康成长,促进婴幼儿人格全面发展,提高居民身体素质等作用,自2006年被引入我国后深受人们追捧。当前婴幼儿食育的研究内容主要围绕着食育的价值、实施现状与食育课程构建三个方面展开,但当前国内对婴幼儿的食育研究明显不足,难以满足现阶段食育实践推广的需要。

**[关键词]** 食育; 婴幼儿; 食育研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1122

### 一、食育的概念

食育一词来自于日本,学界普遍认为最初记载于石冢左玄的《食物养生法》,其原文为:“体育、智育、才育即是食育”。日本在2005年的《食育基本法》中,将食育定位为:通过对食物营养、食品安全的认识,以及食文化的传承、与环境的调和,对食物的感恩之心等,来达到培养国民终生健康的身心 and 丰富的人性的目的。事实上,中华文明也十分重视食物营养与饮食文化的传承。源远流长的中华传统饮食长河中,我们形成了“食医同源”的传统观念,还有《周礼》《黄帝内经》和《饮膳正要》等古书流传于世。这些古书记载了食物的营养价值、传统的饮食习惯和传统饮食观念,这些内容广泛应用于我国古代医学和生产生活过程中,直到今天也影响着我们的饮食习惯。

食育一词最早由中国农业大学李里特教授于2006年引入我国,提出“食育就是良好饮食习惯的培养教育”。纪巍等学者将这一概念拓展,认为食育包括饮食教育和价值观及能力教育两个部分<sup>[1]</sup>。饮食教育是营养知识教育和良好饮食习惯的培养;价值观及能力教育则是借助食物从农田到餐桌的过程进行德、智、体、美、劳等全方位教育,由此构建完美人格。可以看出食育是一个依托事物进行的全方位教育。

“喂养”与“食育”不同,喂养注重婴幼儿饮食的提供和喂养方式,食育则强调与食物相关的所有知识、情感、态度、价值观的教育,食育所蕴含的范围更广。从自然、环境保护的人从的切入,食育变成了自然教育;做消化、营养的角度切入,变成了健康教育;从陶氏教育理念切入,又变成了生活教育。食育不是这些教育的简单相加而是有机整合。

### 二、婴幼儿食育的研究现状

#### (一) 研究内容

##### 1. 食育的价值

食育与婴幼儿健康。婴幼儿时期是孩子们第一个生长发育关键期,是生长发育的最初阶段和重要时期。膳食营养均衡,良好饮食习惯对儿童健康成长具有重要意义。研究显示,食育可以有效改善幼儿的饮食知识、态度、行为,促进婴幼儿健康成长<sup>[2]</sup>。

食育与国民健康、粮食浪费。不健康的饮食习惯与饮食结构是当前国民身体健康的重要隐患,粮食浪费与不合理的饮食观念和饮食习惯密切相关,开展食育有助缓解这两大问题,及早进行食育是缓解国民健康问题,缓解粮食浪费问题的重要途径。

##### 2. 食育实施现状与食育课程构建

食育实施现状调查研究往往与对策讨论一起进行,对策讨论集中与食育课程构建上。目前,食育课程体系较为完善的是河南省实验幼儿园,该园开设了亲近土地、亲近食物、敬畏生命等课程,效果极佳,已于2020年11月向河南省全省推广。但就调查研究显示,食育过程中还普遍存在过于强调幼儿进餐速度和安静进餐,普遍存在对幼儿饮食的包办行为,婴幼儿食育还面临着诸多困境<sup>[3]</sup>。

食育课程构建与师资培训、家园共育。学界普遍认为应加强教师培训与研讨,加强家园共育,以促进婴幼儿食育的实施

与开展。许多学者认为可通过加强教师的培训与研讨,促进教师之间进行经验交流增强教师食育认知,培养教师食育理念,提高教师食育能力。应当家园食育观念一致,利用亲子活动实现食育<sup>[4]</sup>。

食育课程建构与幼儿参与。食育课程实施的核心是幼儿参与,在真实的环境中学习生活经验,是学前教育的基本逻辑,幼儿的参与性与获得感在食育课程体系的建构中具有重要意义。黄春艳在桂林市某幼儿园进行行动研究后得出获得感是食育课程具有游戏精神的关键,需要为幼儿创设真实情境并提供真实材料<sup>[5]</sup>。

食育课程建构与本地饮食文化。从本地饮食文化出发,是当前幼儿园构建食育课程的重要途径。相关研究均以个案研究为主,极具本土化色彩。广府饮食文化融入幼儿园课程的研究;布依族糯食文化融入幼儿园的食育课程的研究,以陕西饮食文化为主题的园本课程开发个案研究等。他们都认为,挖掘当地饮食文化构建食育课程的实施需要充分开展家园合作,重视幼儿的真实体验。

#### (二) 研究方法

关于婴幼儿食育的现有研究主要采用调查研究法、经验总结法与个案研究法。调查研究法主要用于了解当前食育的实施情况,且都基本以幼儿园班级为单位,进行个案研究,调查对象的数量较少,缺乏范围大、数量多的大型调查研究。食育实施途径也大都由学前教育普遍原理推论得出或由一线教师的实践经验总结得出。研究辅助技术上,绝大部分采用文献法,统计与测量运用较少。

### 三、研究不足与展望

#### (一) 研究不足

研究数量不足。中国知网收录“幼儿食育”主题中文文献仅为214篇,收录“食育”主题文献中学科为学前教育的也仅为243篇(截至日期为2021年7月6日)。分析发现,当前国内婴幼儿食育研究偏重于现状描述与策略探究,对推广食育的原因——食育的价值,仅仅为逻辑推理和演绎,缺乏相应食育干预、观察干预效果的研究。仅有的干预研究的研究对象多集中在特定群体,如对营养不良婴幼儿、偏远地区婴幼儿的研究,明显多于正常婴幼儿与城镇地区婴幼儿。但在现实中,后两者的食育实施情况明显多于前两者。这就带来一个问题,食育可以“补缺”,那么“培优”或是“拔高”是否同样有效,如果有效的话,效用是如何呢?

除此之外,当前食育研究对0-3岁阶段的幼儿与家庭食育关注度不足。0-3岁幼儿的饮食研究常用“喂养”一次,研究内容集中于喂养食物与母亲或婴幼儿身体健康的关系,研究学科集中于医学领域。因此当前研究很少关注到0-3岁阶段的幼儿饮食的习惯与教育方式,对0-3岁婴幼儿饮食态度的情感的关注也不够。0-3岁阶段婴幼儿的饮食基本在家中完成,对0-3岁婴幼儿食育关注的缺乏也一定程度上导致对家庭食育的研究不足。关于家庭食育的探讨也仅在幼儿园食育课程体系构建的讨论中有所提到,且都是以家校共育为立足点,并没有认识到,家庭也是进行食育的重要地点与主体。

食育课程体系建设的实证研究与行动研究不足,食育课

程建设相关研究都还是停留与概念中的规划与建议,欠缺食育课程建构途径有效性的研究证明。因缺乏相应课程建设行动研究,现有大部分食育课程建设的途径建议都过于宽泛,泛泛而谈,尚且停留与口号层面,既无法预测现实中开展食育活动可能会遇见的问题与阻碍,也无相应建设细节,整体缺乏实践意义。

## (二) 研究展望

研究对象上,加强对0-3岁阶段婴幼儿的关注,增强对家庭食育的关注。研究方法上,可以加强食育的干预效果的实证研究。加强食育与婴幼儿健康发展的相关性证明,为推动食育价值提供强有力的实证证明,为推广食育提供理论指出。加强历史研究与比较研究,研究食育自诞生至今的发展变化及其规律,并将国内外发展、实施情况进行比较研究,寻他山之石,助力我国食育发展。加强行动研究,学前教育一线工作者可立足本班实际、本园实际,有针对性地开展食育课程的行动研究与实质研究,相关学者也应加强与一线的联系,在实践中检验和发展食育课程体系建设理论。这样既可以完善相关理论研究的不足,又可以在实践中落实食育课程体系的建立。

## 参考文献

- [1]纪巍,毛文娟,代文彬,于大吉.关于我国推进“食育”的思考[J].教育探索,2016(02):38-41.
- [2]王瑜,曾艳,黄程佳.基于知行模式的幼儿园食育课程构建及实施效果评估[J].中国学校卫生,2020,41(05):775-779.
- [3]陈林,郭昱彤.小班幼儿食育的现状调查研究[J].科学咨询(教育科研),2021(04):142-143.
- [4]李慧娟,蔡淑兰.幼儿园开展食育的意义及促进策略研究[J].辽宁教育行政学院学报,2020,37(04):41-44.
- [5]黄春艳.渗透游戏精神的幼儿园食育课程实施研究[D].广西师范大学,2020.
- 基金项目:四川省教育厅人文社会科学重点研究基地四川学前教育发展研究中心科研项目,项目编号CECER-2020-C01.
- 作者简介:  
温鑫,女,1999.1.27,籍贯:四川省内江市,汉族,在读本科生,研究方向:学前教育。  
通讯作者:孙钠,女,1974.12.10,籍贯:河北省邢台市,汉族,博士研究生,副教授,研究方向:学前教育。

(上接第1160页)

习的动力,在课程资源开发的过程中,教师要认识到幼儿兴趣的重要性,充分利用兴趣这一动力,激发幼儿学习的积极性。幼儿教师要注意发掘和筛选幼儿感兴趣的,符合幼儿年龄阶段的,符合幼儿认知范围的,贴近幼儿社会生活且带有浓厚生活气息的,接地气的课程资源。这样有利于更好地激发幼儿的求知欲,培养幼儿的创造性。这就要求幼儿教师要善于在日常生活中寻找素材,善于整合各界的资源从而不断丰富课程资源,逐步提升运用生活教育理论开发课程资源的能力。

## (三) 加强教育部门、幼儿园、幼儿家庭之间的配合

教育部门要根据幼儿园的实际情况完善和落实相关政策,既要符合国家的要求,又要满足幼儿园的实际情况;幼儿园可以制定相关政策,落实专项资金,为幼儿教师进行课程资源开发提供物质等条件支持,消除幼儿教师的后顾之忧,让幼儿教师能全身心投入其中。幼儿园应该建立相关的激励机制,加强教师职后培训,提升幼儿教师参与课程资源开发的积极性与开发课程资源的能力。《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出幼儿园应善于利用幼儿的家庭资源<sup>[4]</sup>。众所周知,父母对于幼儿的教育起着不可替代的作用,父母是幼儿的第一任老师,家是幼儿的第一所学校,家长的榜样作用是不可忽视的。幼儿园相对于幼儿家庭而言,是一个更加具有目的性、计划性促进幼儿德、智、体、美、劳全面发展的专门教育场所<sup>[5]</sup>。可见,幼儿的家庭和幼儿园是影响幼儿成长的两大重要场所。因此,幼儿家庭和幼儿园打好配合,共同教育幼儿就显得尤为重要。幼儿园应积极做好家园合作工作,可以通过家长会、家访、电话、网络联系等方式进行家园沟通,向家长传递科学的教育观念,积极争取家长配合幼儿园工作。

## 五、结语

幼儿园课程资源的开发与利用对于幼儿身心的健康发展,幼儿教师的专业发展以及幼儿园园本课程的建立都具有重要意义。我们的园方应该为幼儿教师们提供强有力的支持,无论是在物质层面或是精神层面。与此同时,幼儿教师应该积极主动地加强自身的理论素养,不断提高自身开发利用课程资源的实践能力,善于应用生活教育理论指导自身进行课程资源开发与利用。

## 参考文献

- [1]冯晓霞.幼儿园课程[M].北京:师范大学出版社,2000:14.
- [2]郭元祥.教师的课程意识及其生成[J].教育研究,2003(6):67-72.
- [3]徐莹晖.陶行知论生活教育究[M].四川教育出版社,2010:147.
- [4]教育部基础教育司.幼儿园教育指导纲要(试行)解读[M].南京:江苏教育出版社,2002:65.
- [5]周若冰.家园合作共育新模式的探索[J].学前教育研究,2005(10):60-62.
- 基金项目:四川省教育厅人文社会科学重点研究基地四川学前教育发展研究中心科研项目,项目编号CECER-2020-C01.
- 作者简介:  
陈彦君,女,1995.11.8,籍贯:四川省阆中市,汉族,在读研究生,研究方向:学前教育。  
通讯作者:孙钠,女,1974.12.10,籍贯:河北省邢台市,汉族,博士研究生,副教授,研究方向:学前教育。