

幼儿食育课程的开展研究

刘怡林

德阳外国语学校幼儿园

[摘要]“食育”教育指的是以食物为教育的载体或媒介,提升幼儿的身体素质和培养其健全的人格。研究表明,儿童从幼儿园时期到学龄阶段,思维的发展会出现较为明显的飞跃。在饮食行为方面,变化尤为突出。在这一时期,幼儿园儿童的食欲与空腹感的关系不再单一,在这两个生理环节中已经出现了心理因素的介入。幼儿的食欲不只与其生理本能相关,还需要外界力量对其进行后天规范与培养,“食育”课程在改善幼儿饮食相关知识、态度和行为方面的有效性,为幼儿园的食育实践和食育理论提供有效参考。

[关键词] 幼儿;食育课程;研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1158

引言:

食育作为一种饮食行为教育,对培养幼儿良好的饮食习惯、饮食感受有着一定的促进作用,使得幼儿养成良好的进食礼仪,同时能引导幼儿更好地认识客家传统饮食文化。而在客家传统文化的传承下,其不仅仅是一道食品、一种行为,更是一种生活教育、礼仪教育、爱的教育和家乡文化的传承教育,因此食育对幼儿的成长起到至关重要的作用。

一、开展食育的必要性

食育有助改善营养随着物质的极大丰富,幼儿有更多可选食物来替代正餐,而幼儿喜欢的很多食品不仅在营养上有失均衡,在健康安全方面也存在隐患。比如各种添加剂的使用,会在无形之中影响孩子的健康发育,久而久之便会出现肥胖、厌食等难以逆转的问题。而幼儿园食育正是针对这些问题进行的,能够有效规避这些问题带来的严重后果,并通过家校合作共同培养幼儿正确的饮食习惯,有效纠正幼儿在饮食方面的错误行为。食育的积极作用,不仅有助于幼儿养成良好的饮食习惯,还能够为幼儿的身心发展保驾护航。从教育心理学的角度说,幼儿园阶段是孩子形成正确的生活观念和行为习惯的时期,一旦在这一阶段忽略,形成不良习惯,纠正起来会非常难。饮食看似是幼儿成长过程中的一件小事,但对于幼儿健全人格形成却有着极大的影响。从这个角度来说,食育对于幼儿成长是十分必要的。

二、儿童存在的饮食问题及形成原因

幼儿时期是生长发育的关键时期,该时期也是儿童智力和身体发展的最佳阶段,良好的饮食习惯能够有效保证幼儿的营养摄入,因此,在幼儿阶段养成良好的生活习惯以及饮食习惯是非常重要的。但是,在现实生活中,有相当一部分幼儿存在厌食、挑食、偏食或吃得少、吃得慢等饮食问题,还有就是对食物完全不感兴趣,拒绝吃某些食物,或者强烈偏好某些质地、某些味道或类型的食物。当前幼儿的不良饮食习惯最主要集中在几个方面。首先在家庭环境中,家长所制作的食物不符合幼儿的饮食特点,造成幼儿没有饮食的兴趣,容易导致食欲不振。例如,低龄儿童普遍不喜欢吃绿色蔬菜,如果把蔬菜剁碎混合蛋类的食材做成丸子,就很容易博得低龄儿童的喜欢,这主要受家长在制作食品时缺少丰富性和变化性的影响。其次是幼儿的饮食时间没有规律,什么时候想吃就吃,导致食欲不振、厌食、挑食等问题。

三、实施食育策略

(一) 在生活活动中实施幼儿园食育

幼儿教育应该融入生活,幼儿食育更应该在生活中进

行。幼儿园在建设食育课程群时,必须将“回归生活”作为重要的指导理念,重视在课程群开发及课程教学中融入生活实际。例如,幼儿园可将食育与幼儿的一日活动结合起来,在幼儿的一日三餐及学习、户外活动中开展食育。此外,教师还可以开展相关的生活性食育课程实践活动。生活教育理念为指导开展幼儿园食育活动:首先,让幼儿认识蔬菜,再让幼儿进行帮厨活动,以此让幼儿掌握简单的生活技能;其次,通过清点碗筷、整理餐桌等,培养幼儿自己做事情以及管理身体的能力;最后,通过实践活动让幼儿体验生活,与身边的自然环境接触,以此来让幼儿感受真正的食育活动。

(二) 普及“食育”知识,树立“食育”意识

幼儿教师应该根据“食育”的相关知识,以及“食育”的教育理念和背景来开发“食育”课程,设计合理的活动形式,同时也让家长一同参与进来,这就要求家长也要掌握一定的“食育”知识。例如,幼儿园可以在每月一次的亲子活动中加入“食育”的内容,在例行的家园活动正式开始前半小时,幼儿园可以邀请专业的营养师开展一个关于健康家庭餐的知识讲座,让家长了解到基本的“食育”理念和方式,同时也在家长的脑海中树立“食育”的教育理念。除此之外,幼儿园也可以定期请家长来园进行陪餐,给家长创造在幼儿园与孩子共同进餐的机会。还可由家长和孩子共同自主选择食材,自主烹调,最后与大家共同分享美食,从而使幼儿的饮食营养均衡得到保证。

结束语:

新时代的幸福生活中,美食作为一种文化、一种传承,成了我们对美好生活的一种向往。美食的营养广泛传播,用美食讲述百味人生,用美食讲述中国故事,成了传播中国特有文化的最佳途径之一,成了中国软实力的特有体现。俗话说“一方水土养育一方人”,幼儿食育课程的开展和创设对儿童的身心发展有极为重要的促进作用。

参考文献:

- [1] 李艳,李想.食育教案绘本化对推进我国学龄前儿童食育的研究[J].经济师,2019,(4)(10):70-71+73.
- [2] 蒋行亚.在幼儿园中开展食育的建设[J].大庆师范学院学报,2019,39(02):102-107.
- [3] 庄思微,蔡棉娟.推行园本食育课程培养幼儿健康饮食习惯[J].教育教学论坛,2019,(4)(08):275-276.
- [4] 张秋萍.幼儿园食育课程的建构与实施[J].学前教育研究,2018,(4)(08):70-72.