

文化传承背景下幼儿园中班食育课程的开展与研究

沈铁梅

如皋师范学校附属小学幼儿园, 中国·江苏 如皋 226500

【摘要】在新时代背景下, 人民生活质量日益提高, 在物质富裕的时代, 食品安全、粮食浪费以及青少年健康问题逐渐成为社会的热点, 习总书记在多次关于报告会议中, 也相继表达出对青少年幼儿健康的重视。就食育, 其作为一种新型的教育形式, 对幼儿饮食习惯的培养具有重要的价值作用, 为此本文在研究中, 以文化传承背景, 对幼儿园中班食育课程重要性、存在问题分析的基础上, 来提出具体的改进对策。

【关键词】文化传承; 幼儿园; 食育课程

引言

幼儿园是儿童离开家园后, 第一次接触到的新环境, 在这之中, 在这一时期, 幼儿园教师要进行“食育”的教学, 通过“食育”课程教学, 不仅能促进儿童的健康成长, 而且对目前的学前教育也有很大的促进作用, 因此本文根据我国的食育课程特点和新时代幼儿的生长和发展的需求, 提出了文化传承幼儿园中班教育中开设食育课程的价值特性。

一、相关概念阐述

(一) 食育

中国自古以来就重视食物治病养生, 但是表现形式较为简单不成体系。最早的“食育”概念出现在日本石塚左玄著作《食品卫生法》中。他认为食育不仅仅是吃什么食物、怎么吃的教育, 食育是贯穿幼儿一日生活流程。在我国食育还没有一个统一的说法, 大多数学者认为, 食育就是对全体国人进行饮食安全、卫生、营养平衡的知识和技能以及情感的教授。在本研究而言, 食育是指有关食物方面的教育, 包含饮食教育和食物教育, 具体包含认识食物的种类、特性、生长等方面, 能够提高正确选择食物、动手制作食物的基本能力, 养成健康的饮食习惯, 学习有关食物的文化和礼仪等。

(二) 幼儿园食育课程

幼儿园食育课程主要以“食”为载体, 利用幼儿园现有资源, 比如: 班级、专用活动室、自然角、社会实验基地, 发掘食育的教育契机, 把课程融入到一日生活各个方面, 以主题活动形式生成五大领域的一门综合性课程。与以往的活动课程有很大的区别是食育课程从植物种子发芽到精心栽培再到果实的收货; 从食材到精美的美食, 幼儿的参与贯穿活动的整个过程, 获得了食物营养的知识、体验植物的生长过程、食育的快乐以及懂得珍惜粮食和尊重他人的食育成果。这些环节都是在幼儿主导下完成的, 教师的功能是组织者、帮助者以及建议者。

二、幼儿园中班开展食育课程的必要性

(一) 帮助幼儿形成良好的饮食习惯

食育对儿童良好饮食习惯的发展有着重要影响。食育工

作不仅能够帮助幼儿养成一种有确定性、均衡饮食等良好习惯, 而且可以帮助幼儿了解饮食文化知识的丰富性, 增加知识, 养成健康长久的生活好习惯。

(二) 引导幼儿形成良好的行为方式

了解食物的本质可以帮助幼儿发展更好的节俭行为和重视食物意识。幼儿往往不了解食物的来源, 亲自见识生长环境和食物生长过程, 能够使幼儿认识到食物的生产十分不容易, 进而拓展到生活的其他方面, 使幼儿不仅能学习珍惜食物, 还能懂得珍惜别人劳动的成果。

(三) 有利于中华优秀传统文化的有效传承

中国的饮食文化历史悠久, 如广受欢迎的食疗名著《黄帝内经》里就记录了各个地方的饮食差异。在食育课程中, 包饺子、做青团等活动不仅可以让幼儿切身感受、亲身体验, 感知我国传统饮食文化, 同时也能促进幼儿手脚协调发展。此外, 中国古代饮食的书籍中, 不仅记录了各种食材成分的有效性, 而且还记录了各种医疗饮食方法和基于饮食的营养、预防措施, 食欲课程的开展有利于传承和发展这些传统文化。

三、幼儿园中班食育课程开展中存在的问题

(一) 教师对食育课程的认识相对片面

当前幼儿园教师虽然对食育课程有一定的概念, 能意识到食育课程的重要性。但是在实际教育活动中发现, 大部分教师对食育和食育课程的实施认识不够充分, 把食育简单的认为是学习美食的烹饪, 锻炼幼儿的动手操作能力, 认为让幼儿参与幼儿园后厨一日三餐的制作以及种植活动认为完全没有必要。日常生活教育教师更加重视幼儿活动后的结果, 有没有做出好看的美食, 认识哪些食物对身体有益处哪些食物对身体发育不利, 更偏向于幼儿的智力和艺术方面的发展, 没有全面理解食育带给幼儿德、智、体、美、劳的全面发展以及人一生发展的价值。由此可知教师对幼儿食育课程认识狭隘, 并没有清楚的认识到的食育带来的内涵价值。

(二) 课程对本土传统饮食文化的重视度较低

在当前, 幼儿园中班食育课程美食制作中, 一味盲目追求西式化烹饪, 大部分偏向制作一些高糖食品, 忽略了

传统美食和民族饮食文化的传播。食育出发点是好的,但是在教学过程中存在这些问题往往也是导致幼儿肥胖、挑食、偏食的原因,他们对食物认知碎片化,这样更会灌输一种不良的思想。另外,食育活动过程过于简单的烹饪不能从根本上培养幼儿的动手能力,这些食品很多都是半成品,有些基本不用幼儿操作什么,在这种情况下,幼儿没法体会到真正意义上的食育及团结协助能力。因此,幼儿园在传递食育知识时应仔细系统地考虑如何系统构建本土饮食文化食育课程。

(三) 幼儿园尚未构建系统的食育课程体系

在当前,大部分幼儿园都有开展过食育课程,但尚未有针对性的主题活动和完整的食育课程,且开展的与食育有关的课程间关联性较小,在此条件下,导致目前部分幼儿园都未有系统化的食育课程。此外,导致目前乡镇幼儿园食育实施的内容和形式存在问题的原因之一是幼儿园未有食育课程体系,乡镇幼儿教师也发现了这一问题,但困于自身的理论和实践知识储备,大部分教师认为依照目前情况建立幼儿园食育课程体系存在一定难度。

(四) 幼儿家长缺少科学的食育意识

父母在孩子的营养教育中扮演着营养教育者的角色,在帮助孩子建立良好的饮食习惯方面,父母也有很大的责任和影响力。幼儿园中班家长大部分仅关注幼儿的简单的饮食健康和饮食习惯问题,许多家长秉持的是不科学的“健康饮食观”,这部分家长过度追求营养,会给幼儿买许多添加营养素的饮料和补充剂等。在幼儿饮食习惯方面,家长仅将挑食、偏食行为看作是不良饮食习惯,并没有意识到的不良饮食习惯还有情绪性进食、过饱饮食和外因性进食。此外,在与家庭合作培养幼儿食物安全意识和食物制作能力时,许多家长的配合程度较低,有的家长不予理会,让幼儿购买“垃圾食品”,有的家长以工作繁忙为借口,不予幼儿动手制作食物的机会,这在一定条件下阻碍着幼儿园中班食育教学的有效开展。

四、幼儿园中班食育课程开展的改进对策

(一) 丰富和提升幼儿教师食育知识能力

将食育作为专业教育活动的历史还比较短。我国幼儿园教师在组织和实施食育活动时主要存在食育师数量的缺乏以及教师缺乏对食育知识技能的了解,食育教师必须具备三个基础知识:营养食品搭配知识、中西医理论、食品安全知识。西方的医学偏重对吃的食物进行实验分析以此来正确的认识和把握食物的基本结构和营养成分。对中医学而言,“饮食”不仅是一种“吃”的行为,更是一种“自我”和“自然”的系统认识。所以,食育教师需要掌握食物的本体论知识,比如食物的种类和名称、不同食物与人体关系以及各种食物中所含的营养素等,都对高效开展食育课程重要意义。

(二) 深化本土传统饮食文化与食育课程教学融合

中国有着悠久的饮食文化、饮食观念和礼仪。它以独到的眼光和标准,倡导孔孟食道、药食融合,倡导与自然

保持平衡。幼儿园的食育课程理念,不仅要注重培养幼儿的饮食习惯和良好的饮食习惯,更要注重了解自然文化,持续和谐发展。此外,继承优秀饮食文化是食育的基本途径,食育应以饮食与医学相结合为基本命题,以孔孟食道传统饮食文化为基本发展方向。保护生态环境是食育的根本责任,人们的态度和粮食问题关系到生态环境的生存,生态环境的概念应该通过食育传递给幼儿,帮助幼儿了解人与自然、环境的关系。提高个体的身心健康是食育的现实目标,关系到个体的身心和人格发展,应通过食育帮助幼儿掌握“饮食”知识和能力,养成健康的饮食习惯。

(三) 构建完善的幼儿园食育课程体系

为幼儿园能够建立完整且适合本园的办园理念和实际情况的食育课程体系,通过参观当前幼儿园的设施建设,交流谈论幼儿园的现存问题和发展方向目标,指导帮助幼儿园设计一套包含食育课程目标,可以实施的、开展形式多样的课程内容和方法,以及课程质量评价标准的课程体系的范例,再由园长及教师引导进行课程研磨,以设计能为幼儿所接受的、会感兴趣的内容形式多样的食育课程。其次,对于家长来说,可以对本园开展的食育课程进行反思,与全体教师分享经验,以建设更高质量的幼儿园食育课程体系。

(四) 政府为幼儿家长印发专门的食育手册

专门的食育手册的内容是由当地政府选择并制作,从而逐一向居民发放。在这一情况下,可以辅助幼儿家长如何为儿童选择和搭配每日的饮食,在饮食的选择上应该注意哪方面的内容,对于儿童来说,可通过摄入奶制品来补充钙元素,选择食物时应该避免哪些问题,如尽量避免让幼儿食用含糖量较高的罐头类食品、高盐含量的腌制食品等。通过编制成册的细致的对食育基础内容的讲解,让乡镇幼儿居民对科学健康饮食有初步了解,并在均衡饮食上为其提供参照。

结语

总的来看,学龄前幼儿处于生命的早期阶段,通过开展幼儿园食育课程,能够将幼儿园、幼儿教师及家长对幼儿饮食需求有机的结合起来,有针对性地提出提升幼儿园食育课程体系,这对于幼儿养成良好的饮食习惯,规正其日常行为规范而言,具有积极的价值和作用。

参考文献:

- [1] 张议月,王晶. 幼儿园食育课程的理论透视,实践导向与模型构想[J]. 早期教育:教育教学, 2023(9): 10-12.
- [2] 冯晓洁.“食”光美味“育”见美好——幼儿园食育课程初探[J]. 动漫界:幼教365, 2022(20): 78-79.
- [3] 彭琳. 生活教育理念下的幼儿园食育课程的建构策略[J]. 名师在线(中英文), 2023(8): 10-12.
- [4] 徐琳芳. 基于课程游戏化理念优化幼儿园食育课程的策略探析[J]. 求知导刊, 2023(13): 116-118.
- [5] 叶思琪. STEAM理论视域下幼儿园食育课程的路径探索[J]. 启迪, 2022(11): 101-102.