

幼儿园食育课程探究与主题性活动融合

赵 娜

江苏省常州市武进区湖塘桥实验幼儿园 江苏常州 213000

摘 要: 如何实施幼儿园的食育课程,把食育融入幼儿园生活教育和主题性活动中,促成幼儿勤俭节约优秀传统文化的传承和幼儿科学文明价值观培养,让孩子的成长看得见,更好地实现“幼有所育,幼有优育”,幼儿园选择与主题性活动相关的、符合幼儿身心发展特点、共同参与、注重审美性和趣味性相结合的原则,开展了适合幼儿身心发展需求的食育课程,全面提升幼儿教师的食育课程探究和实施能力,加强家园之间的合作与关联,促进幼儿在食育课程中“学、做、玩”,从而达到“以食育德、以食启智、以食健体、以食立美、以食促劳”的目的。

关键词: 食育课程;以幼儿为本;主题性

The Integration of Curriculum Exploration and Thematic Activities in Kindergarten Feeding and Education

Na Zhao

Hutangqiao Experimental Kindergarten, Wujin District, Jiangsu Changzhou 213000

Abstract: How to implement the curriculum of food and education in kindergartens, integrate food and education into the life education and thematic activities of kindergartens, promote the inheritance of the excellent tradition of diligence and thrift and the cultivation of scientific and civilized values for children, make children's growth visible, and better realize “children have good education, children have good education”. Selection and thematic activities related, conform to the kindergarten children's physical and mental development characteristics, participation, pay attention to the principle of combining aesthetic and interesting, carried out food education courses for the children's physical and mental development, guarantee the food of preschool teachers education curriculum to explore and implement ability, strengthen the cooperation and connection between home, to promote in food education course “study, do, play”, Thus to achieve the purpose of “food to cultivate morality, food to inspire wisdom, food to healthy body, food to build beauty, food to promote labor”.

Keywords: Food education course; Based on children; Thematic

1 前言

随着社会的迅速发展,人们越来越关注食物对身心健康的影响,食育,也越来越被社会重视,融入到幼儿园的日常生活中,成为幼儿园教育不可或缺的一部分。幼儿园食育课程的开展是以健康教育为核心,以生活化教育为途径,是传承优秀传统饮食文化,促进幼儿德、智、体、美、劳全面发展的基本课程。我园根据幼儿年龄特点与发展需求,遵循幼儿的兴趣点,全面开展“以食为介育见美好”食育课程,旨在将食育教育和劳动教育融合其中,与主题性活动相融合。在亲近自然的同时,让幼儿享受美食、感受美好生活,在“学、做、玩”中养成健康的生活方式和习惯,从而达到“以食育德、以

食启智、以食健体、以食立美、以食促劳”的目的。

如何实施幼儿园的食育课程,把食育融入幼儿园生活教育和社会实践教育,促成幼儿勤俭节约优秀传统文化的传承和幼儿科学文明价值观培养,让孩子的成长看得见,更好地实现“幼有所育,幼有优育”,幼儿园开展了一系列食育课程探究。

2 食育课程中的人物——“课程实施的过程中有谁参与?”

2.1 一种是“自上而下”阶梯式模式,疏通纽带

幼儿园教育目标是使幼儿在幼儿园获得有益于身心发展的经验,促进幼儿全面发展,食育课程包括食物认识、营养科学、饮食文化、食物制作、膳食均衡、粮食

节约等。通过对课程的深入研究, 幼儿园将旧的网络进行了拓展和延伸, 采用网格式的布局, 除了教师, 也加入了幼儿园“他”力量的参与, 让食育课程进行更广泛的渗透。比如, 结合课程“桂花飘香”, 邀请家长来园, 和孩子一起制作桂花糕, 体验食物制作的乐趣; 结合课程“呀, 土豆!”, 到厨房看厨师如何烹饪土豆美食, 在孩子亲身体验, 操作实践中, 了解生活中常见食物的不同烹饪方法, 并且在观察的过程中, 分析了解膳食均衡的重要性, 知道每天的食物都是根据不同的营养元素进行合理搭配的, 促进幼儿对营养科学的初步认识, 同时, 让幼儿对食物产生喜爱之情, 培养幼儿良好的饮食习惯; 结合课程“舌尖上的常州”, 让家长带领孩子在生活中了解和品尝常州各地的美食, 并利用调查表的形式, 在开展课程之前, 让孩子进行收集, 与同伴分享, 初步了解常州的饮食文化, 达到以食启智的效果, 激发幼儿对食物的认知和对生活的热爱。

2.2第二种是“自下而上”螺旋式模式, 畅通无阻

(1) 完全放手? ——支持帮助

认知发展理论指出, 幼儿在幼儿园处于感知觉和前运算发展阶段, 感知、触摸、好奇、探究是幼儿此发展阶段的天性, 在食育课程实施中, 我们也充分遵循幼儿的身心发展规律, 适度放手, 同时, 当幼儿和教师在课程实施中遇到问题和需要帮助时, 管理人员合理介入, 积极地推动课程的发展。当开展“你好, 萝卜”时, 园部给予支持, 鼓励幼儿利用种植园地, 开展种植活动。孩子们参与种植活动, 在实践中体验探究, 发现问题, 从而学会在动手操作中解决问题, 通过孩子们的努力, 看到种植区里慢慢地从土里冒出可爱的白萝卜和红萝卜, 充分体验到了参与劳动的快乐。在这个过程中, 幼儿园非常重视环境的作用, 根据环境的分类, 幼儿园环境创设可分为物质环境创设和精神环境创设: 物质环境是硬环境, 包括教学设施、生活设施、各类活动设施等有形的物质; 精神环境是软环境, 分为文化环境和心理环境, 集体氛围、活动气氛、师风园风等属于文化环境, 师生关系、教师教风和人格特征等属于心理环境, 幼儿园环境创设就是要善于将环境因素转化为教育因素, 促进幼儿身心积极主动充分发展的过程。

(2) 单一架构? ——课程融合

食育是以饮食为媒介的所有教育活动的总称, 但不仅仅是饮食教育, 食育与生活联系紧密, 能持续影响幼儿身心发展, 为个体生命成长打下基础。幼儿的兴趣点也不仅仅作为一个支点开展单一的活动, 而是通过食

育课程, 形成以点带面的深入研究, 促进着幼儿兴趣的不断生成。结合“河你在一起”, 充分发挥幼儿园的地理优势, 利用幼儿园周边资源——京杭大运河常州段, 开展丰富的课程, 其中, 结合运河带上的美食, 激发幼儿了解常州本地的特产, 如, 常州大麻糕、常州萝卜干等, 并且让幼儿亲手制作萝卜干, 从种萝卜、晒萝卜、腌萝卜、品萝卜, 充分感知到了常州特产的魅力, 也让资源为课程服务, 挖掘身边资源的最大价值。同时, 结合课程的拓展, 逐步引导幼儿了解各地的饮食特点和特色, 促使幼儿了解不同饮食文化, 尊重各地物产与饮食历史, 把饮食作为人生最重要的知识来学习, 濡染品性, 提升修养, 为幼儿的幸福健康发展打下坚实基础。

(3) 放任自流? ——参与指导

教师要当好观察者、陪伴者、支持者, 多角色的角色定位, 既关注教师的发展, 也关注幼儿的成长。在课程实施中, 教师的课程意识和理论是需要不断提升的, 如“小鸡快跑”课程中, 从孵小鸡到小鸡的成长过程中, 教师与幼儿一起观察、记录、开发游戏活动, “保护蛋宝宝”“孵小鸡”等活动, 充分激发了孩子对“生命”的关注, 如何像鸡妈妈一样, 保护自己的蛋宝宝, 不让蛋宝宝摔碎, 就像妈妈保护我们自己; 如何给孵出的小鸡一个适合成长的环境, 让孩子体会到了生命成长的不易, 就像爸爸妈妈呵护我们健康长大。“以食育德”, 这个过程中, 教师的“感同身受”是对孩子参与课程极大的动力, 也让孩子更加关注生命意义。

分析与思考: 从两种模式的运用和交替存在, 我们看到故事中的人物在变, 幼儿身边的每个人物都有可能是食育课程发展的一名推动者, 幼儿园是幼儿和教师共同生活的地方, 家庭是幼儿和家长共同生活的地方, 都与幼儿的食育教育有着密不可分的关系。食育课程的实施是为了促进幼儿的整体发展, 他们通过调查、采访、参与、实践, 嵌入式地成为食育课程的核心人物, 幼儿园各类人员, 也是非常重视食育对幼儿发展的意义和价值, 支持不同层面人物的加入, 建构食育教育共同体, 切实将食育课程融入幼儿的发展。

3 食育课程中的地点——“哪里是课程实施的落脚点?”

3.1 自然角中的食育课程

食育课堂不仅仅是在家庭, 在幼儿园里“去都市化”的自然体验也不可或缺, 只有将理论、烹饪、种植、养护、制作等相结合, 才会起到实质性作用。自然环境中, 幼儿成为了一名观察者, 观察植物的生长和变化,

自然课程“向日葵”“艾草”“胡萝卜”，让孩子们从播种、育苗开始，体验到了植物生命变化的奇妙，也探索到了不同植物的发展轨迹。并且，幼儿用绘画或符合记录下每个惊喜的瞬间，一幅幅自然角中的写生，一张张记录表，悄悄讲述着生命的故事，从中发挥了“以食立美”的作用。结合自然课程，小班以认识食物为主，从食物的外形、种类、颜色等方面着手，形成对食物意义的初步认识，中班在小班感性认识的基础上，根据食物外形特征和营养价值等，辨识、选择、搭配食物，大班则可以通过采摘、清洗、制作等过程，渗透食物的制作流程，在美与食的相互作用过程中，感受到食物的多样性和可变性。

3.2 宝贝厨房中的食育课程

食育，不能是简单的说教，而是要提供给孩子深度参与实践的空间和机会。幼儿园的宝贝厨房是开展食育课程的专用空间，温馨的环境、充足的材料、制作美食的食谱等，均为幼儿参与食育课程提供了更大的可能。在专用空间的创设中，我们充分尊重幼儿的建议，让幼儿参与设计、收集各种材料、有趣的器皿、用自己的双手和想法，去观察生活中与制作美食有关的事情，并将其实践到自己的亲身体验中，感受到食物对自己生活的影响。同时，我们会让幼儿充分感知不同节气的饮食特点，了解当季食物，并加以烹饪制作，将四时时令请进宝贝厨房，从而，让幼儿在实践中，理解食物与身体的关系，“以食健体”，养成多吃当季食物，新鲜食物的习惯。

3.3 日常活动中的食育课程

“夫礼之初，始诸饮食。”在幼儿园一餐两点中，营造雅、静、美的进餐环境，渗透中华传统文化，培养幼儿良好的进餐礼仪以及生活自理能力。我园形成良好的进餐文化，自主点心区域的布置、用餐时柔和的轻音乐，为孩子营造出轻松愉悦的进餐环境。一餐两点中的自我服务和餐后整理，培养幼儿的自理能力和为他人服务的意识。结合自主午餐开展的餐点播报，加深幼儿对各种食材的认知，了解食物的营养价值和烹饪方法，增强幼儿的食欲，提高幼儿对饮食文化的理解。同时，将这种与食育有关的习惯和礼仪，延展到家庭，一是邀请家长来园品尝幼儿园的食物，了解每天食材搭配的科学配比，交流品鉴心得；二是请家长在家庭中，也为幼儿构建更健康、优质、全面的饮食体系，为幼儿营造良好的食育环境。

3.4 班级环境中的食育课程

幼儿食育教育是一项系统性工作，幼儿园食育主题性环境的营造和创设，涉及多层次、多维度内容，需要

系统构建立体化、多元化、动态化的食育主题环境创设机制。在这个过程中，首先要建立教师的食育课程意识，组织教师参加食育课程开发，食育课程环境创设的培训等，让教师们明白，班级环境是幼儿与食育课程互动的支架之一。在班级的主题墙上，根据食育课程开展的时间轴，不断渗透课程实施的内容，并为幼儿的探究体验适当留白，让幼儿感受到课程开展的轨迹，为课程实施留痕。其次，组织教师开展食育课程与环建设的统一共识，切实让课程与游戏性环境相结合。区域游戏性环境中，通过创设一定的情境，提供有层次和开放性的材料，让幼儿自主操作更能体现幼儿在食育环境中的角色意识，幼儿的记录单，也让幼儿成为记录者，记录下自己操作的发现和解决问题，让观察和实践成为一种习惯。

分析与思考：在生活中我们希望孩子成为知食者，而非盲食者。通过时时处处的食育渗透，教师利用各种契机，指导幼儿对食物特性的感知、了解食物制作的工序、分析各种食物的营养价值与功效，激发孩子的好奇心和对知识的探索兴趣。在自然环境中，从食物原材料出发，科学培养孩子洞察本质的能力，在日常生活和不同场景中，加深幼儿对各种食物的认识和美食制作，在食育课程中提高孩子的专注力和敏锐的观察力，以及对食物的分辨和分类能力。

4 食育课程中的时间——“哪些课程最有时效性”

民以食为天，教以育为先。抓住开展食育课程的时机，既体现了当下课程发生的即时性，又突出了食育课程的持续性发展，从每个当下的活动中，折射出幼儿园对食育课程建设的重视，以及通过课程，激发幼儿自主性的发展。那么，如何体现食育课程的时效性呢？

4.1 兴趣激发，点燃热情

结合幼儿的年龄特点和重点工作，各级部确定课程开展的形式，制定课程活动方案，抓住时间的效应，突出最具时效性的课程意义。例如一些结合季节开始的课程，“桂花飘香”“疯狂的向日葵”“呀！土豆”等课程，都能与食育结合，激发起幼儿对当下季节性课程的好奇，拓宽幼儿的认知，提升幼儿对食物的感知力、辨别力和喜爱度。

4.2 资源运用，点亮课程

围绕课程活动，也会充分挖掘各种资源，体现出教师对课程的创新和挖掘，在发生故事的过程中，加入参与者的互动，能让当下课程的意义发挥最好的价值。幼儿园里的果树，就是非常好的资源之一，杨梅、琵琶、石榴，样样都能“演绎”出精彩的食育课程。食育课程

有很强的包容性,可以渗透到各领域,让教师和孩子在教与玩的过程中其乐无穷。

4.3 家园共育,点通多维

有学者指出幼儿园食育主题课程必须通过家园合作等途径来实施。因此,幼儿园食育主题环创要积极寻求家校合作,形成食育教育、食育方案、食育行动等方面的共识,做到步调一致、密切配合。而在家庭中开展食育的最好时机,就是围绕幼儿的日常生活和幼儿园实施的主题,进行多层次、多维度内容的渗透,形成食物、文化、心理等多方面的食育教育理念。

分析与思考:让食育课程发生在正当时,从班级的实际出发,因地制宜地开展适宜于幼儿的多样化活动,为幼儿提供了动态的学习过程,才能使幼儿园的食育课程更具鲜活性,真正体现食育课程的“育人价值”。利用好自然和社会资源,加强与家庭的链接,将有助于食育课程因时因地,有效地开展和延展,传承食育的内涵和价值。

5 结语

从幼儿园的食育课程来看,根据幼儿园课程游戏化理念和一日生活环节,深挖各环节的教育价值,运用班本课程实施方式,帮助幼儿形成良好的健康饮食习惯和劳动意识。根据幼儿年龄段的特点,分层开展与食育相关的主题课程,每个主题课程尽可能兼顾多种活动方式整合实施。在重视幼儿在食育课程中,从幼儿体验和生活的场景出发,落脚于健康文明生活方式和生活能力的获得,围绕日常饮食生活,全面系统地架构幼儿园食育课程体系。

参考文献:

- [1] 张晓辉. 幼儿园课程[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.2
- [2] 张秋萍. 幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 学前教育研究, 2018, No.284(08): 70-72.
- [3] 赵丰平, 李宝森, 高毓材. 家校共建食育课程的研究与实践[J]. 基础教育课程, 2021(24): 27-33.