

以食化育 立德无声——幼儿园食育课程探索

彭玥

(扬州大学第三幼儿园 江苏扬州 225000)

摘要: 幼儿教师在国内正确开展食育课程,可以通过从小培养幼儿良好的饮食习惯,让幼儿在饮食的过程中,正确饮食,健康饮食,节约饮食。本文主要围绕幼儿园食育课程开展方法详细论述,幼儿园教师可以依据“以食化育,立德无声”,探究并落实有效的食育课程,如将食育课程与饮食文化进行融合,或者,将食育课程与德育教育加强融合,转变食育课程实践教学形式,既可以传承中国饮食文化,还可以通过确保幼儿教育向幼儿传授食育知识及相关方法,促进幼儿的身心健康、稳定发展,促进幼儿的全面发展。

关键词: 以食化育;立德无声;幼儿园;食育课程;教学方法

引言:现如今,由于大部分教育工作者的全新的教学阶段,比较注重培养幼儿的德智体美劳全面发展,而食育教育作为德智体美劳教育内容的重要组成部分之一,也被众多教育工作者所重视。在幼儿园教育环境中,教师若想使食育课程开展的更加有效,可以依据时代背景和现阶段幼儿教育开展所需,进行教学改革,这样既可以体现教育工作者对幼儿园食育教育的重视程度,还可以通过做好食育工作的建设,促使幼儿在日后学习和发展的过程中,从舌尖出发,在食育活动延伸学习中,对饮食观念有更深刻的理解,进而更好的感知世界,认知事物,习知礼仪。让幼儿在教师正确的引领中,形成健全的人格和丰富的个性。

1. 幼儿园正确开展实食育教育的重要性

首先,由于幼儿园中大部分幼儿正处于身体成长的重要时期,若幼儿园高素质教学工作者,可以依据实际情况,正确开展食育教育,那么便可以针对幼儿的味觉和培养健康的饮食习惯方面做出正确的教学调整,让幼儿今后的行为习惯及健康成长拥有一定的助力。例如,据相关数据表明,社会中广大群众普遍接触到的知识信息是不够全面的而其在接受食育理念方面的知识通常来源于广告的宣传,或者来源于上一代社会人群所传授的经验,缺乏科学系统的食育理论知识,幼儿园中的幼儿也会受此背景的影响,不注重饮食健康,或者是自身所了解的饮食理论过于表面化,导致我国儿童营养发展报告显示,存在许多幼儿出现肥胖或者相关疾病的成长问题。幼儿园教学工作者依据实际情况正确开展有效的食育教学,除了可以将相关理论在教学中加强传输,还可以利用现阶段更新的教学观念和有效的相关方法让理论性较强的教学知识以多样形式进行体现,

如开展相应的实践学习活动,或者促进习惯养成,极好的提高幼儿时期幼儿对食育知识的了解,提高幼儿的食育意识,帮助幼儿养成良好的饮食习惯,杜绝肥胖或者相关疾病的发生,为幼儿今后德智体美劳的全面提升,奠定基础。其次,幼儿教师正确开展食育教育,还可以满足幼儿园课程开发的需要。现阶段,幼儿园教学课程并不能像以往一样过于单一,而是应包括德育和智育以及体育和美育等多方面的内容,这样才能满足幼儿后续的个性化发展需要,让幼儿园教学工作在教育期时期执行的更有价值。对此,幼儿园教学工作者着重优化食育教育,可以通过将多种教学内容进行整合和创新,如将食育教学从美学角度合理开展,或者将食育教学从体育教学角度以及治愈角度全面开展,让幼儿在饮食的过程中,配上各种颜色以及不同造型变化的食物,或者促使幼儿主动且正确的摆放食物造型,清理果皮,亦或者,助力幼儿发展智力,让幼儿正确的对食物进行健康搭配,确保幼儿在实践中获得大量的生活经验,让幼儿树立正确的饮食观念,提升幼儿园教学整体质量。

2. 幼儿园食育课程开展策略

2.1 加强食育课程与饮食文化教育之间的融合

幼儿园教师在开展食育课程的过程中,若单方面对理论知识进行传输,并不能提高幼儿对所学内容的理解性,甚至会让幼儿感受学习的枯燥和困惑,持续降低幼儿参与学习活动的动力。为了改变该现状,幼儿教师为提高幼儿园食育课程开展的有效性,可以加强食育课程与饮食文化教育之间的融合,借此丰富食育课程的教学内容,并适当转变食育课程的教学形式,这样不仅可以通过开展有关传统文化的食育主题教学活动,推动幼儿园教育工作创新,还可以以此丰富幼儿的知识,扩展幼

儿的视野，促进幼儿整体性的增强。例如，以传统节日主题活动为例，幼儿教师在开展学习课程的过程中，可以依据我国传统文化悠久且源远流长的特点，以及传承并保护传统饮食文化，需要从幼儿抓起这一要点，开展传统食育文化的主题活动，列举我国传统节日，如端午节、元宵节、中秋节等开展多样化的亲子活动课程，这样不仅可以让幼儿在多样的教学活动中了解区域内的食物的来源以及区域内的风土人情，还可以通过让幼儿体会食物的生产和加工过程，让幼儿和家长在共同参与游戏活动的过程中，通过深入探讨和深究，增进家长和幼儿之间的感情与文化交流，更能提高幼儿对饮食文化的认知，让幼儿园食育课程开展的更有意义。以上文列举的元宵节为例，教师便可以在创设食育活动的过程中，利用课堂上的媒体设备播放有关元宵这一食物的来源的视频讲解素材，以及元宵节的由来，并引领幼儿和家长共同在活动中制作元宵食物。以上文列举的中秋节为例，教师也可以通过利用课堂上的媒体设备或者亲自进行趣味讲解的方法，让幼儿了解月饼这一食物的来源以及中秋节的由来，并引领幼儿和家长在活动中动手制作月饼。多样的传统节日主题活动除了可以促使幼儿园食育活动的顺利开展，除了可以助力幼儿园食育活动的创新，还可以丰富幼儿时期其心中和脑海中所掌握的思想和多元知识，并让我国优秀传统文化饮食文化得到更好的传承和弘扬。

除此之外，幼儿园相关教学工作者在加强食育课程与饮食文化教育之间融合的过程中，也可以以二十四节气主题活动为例，即教师根据每个节气开展相对应的食育教学活动，既可以保障幼儿园开展的食育活动更为多样，还可以激发幼儿活动参与的积极性，让幼儿在食育实践活动中获得更好的感知，并体验学习中华优秀传统文化。例如，以每年8月份的立秋解析为例，立秋节气最为显著的特点便是中国人民会在该时间段吃西瓜，在立秋季节重视机体水分和维生素的摄入。幼儿教师在进行食育课程开设时，便可以通过引领幼儿参与互动探讨活动，让幼儿在集体讨论中，输出并提取一些有关立秋的意义和传统习俗，并探讨西瓜这种食物食用的好处和饮用过程中需注意的事项，这样不仅可以让幼儿在食育课程中深入理解饮食文化，并掌握饮食文化，还可以通过增多对多种食物的了解，懂得每种食物的特征，在后续学习和发展中正确饮食，健康饮食。

2.2 加强食育课程与德育教育之间的融合

幼儿教师除了可以将食育课程和饮食文化加强融合，助力幼儿园食育教育得到良好的创新，并增强开展意义外，还可以通过加强食育课程与德育教育之间的融合，帮助幼儿养成良好的饮食习惯，帮助幼儿养成良好的餐桌礼仪，塑造幼儿完善的人格。在助力幼儿养成良好的饮食习惯方面，由于多样的活动形式，可以让幼儿认识各种食材，并不断激发幼儿学习的主动性让幼儿在认识食材的基础上，了解食材加工及烹饪的方式，明白食物的营养价值。所以，幼儿教师便可以在探究如何培养幼儿良好的饮食习惯的过程中，宣传德育知识，如通过开展实践食育课程，让幼儿在与其他幼儿和教师共同制作食物后，渗透有关合作的德育知识以及如何正确与他人进行沟通的德育知识，这样不仅可以让幼儿在保有良好学习状态的过程中，提高合作能力，还可以增强与人沟通和语言表达能力。当然，幼儿教师也可以在宣传德育知识的过程中，在幼儿正处于实践的过程中，即认识各种食材以及参与加工制作的过程中，列举食物原材料是怎样生产的事例，如日常食用的大米，是农民伯伯面朝黄土背朝天，用滴滴汗水所换取来的，以此在幼儿幼小的心灵埋下爱的种子，确保种子在成长的过程中顺利发芽并成长，助力幼儿塑造自身良好的人格。

结语：幼儿教师立足当前教育现状，正确开展食育教学方法，既可以做好幼儿园教育工作的深化改革，还可以借助相关理论指导活动和实践教学活动，引导幼儿珍惜粮食，正确搭配具有一定营养价值的不同食物，让幼儿通过“食”滋润身心，丰盈生命。

参考文献：

- [1]张秋萍.幼儿园食育课程的建构与实施[J].学前教育研究, 2018(08): 70-72.
- [2]生吉萍,刘丽媛.国内外饮食教育发展状况分析[J].中国食物与营养,2018,19(6)5-9.
- [3]韦泽妮.幼儿园食育课程的实施策略[J].广西教育, 2019(13): 148-149.
- [4]陈旭微.美国幼儿饮食营养教育的实施背景与形式及对我国的启示[J].学前教育研究, 2016(3): 15-28.
- [5]苏雪婷.幼儿园食育课程的教育价值与指导策略刍探[J].成才之路, 2019(07): 72.