

# 幼儿园“家味”食育课程的实践研究

王蕾

(扬州大学第三幼儿园)

**摘要:**“家味”应该是孩子接触最多的味道和最熟悉的味道。因为对于“家”来说,是孩子们最为熟悉和温暖的环境,里边有着最喜欢的人和最关心自己的人,也是孩子们最喜欢呆的环境。以“家味”作为食育课程的研究,让孩子们能够在幼儿园感受到“家”的温馨和安全归属感,同时,在此基础上锻炼幼儿全方位发展,是本次研究食育特色课程的重点。

**关键词:** 幼儿园 家味 食育特色课程 实践研究

**引言:**一般来说,针对孩子的生长和营养需求规律,幼儿(3-6岁)的孩子,身体正是需要补充大量的营养物质和各种维生素。因此,幼儿园的食育安排极其重要,既能够满足幼儿们对营养的摄取,又能够使幼儿养成良好的饮食习惯,不挑食,不剩饭等。这个工作不仅考验食育课程的老师,而且对幼儿园的厨师也是一个巨大的挑战。对于一个有着食育课程特色的幼儿园,因此,我班结合幼儿最熟悉最温馨的元素“家”,开展“家味”食育特色课程。旨在让幼儿能够在食育中感受到有家的熟悉感从而增强食欲感,摄入更多营养物质,同时,也能够“家味”食育特色课程中学到知识,锻炼自己的思维和动手能力,体智能全方位发展。

## 一、“家味”食育课程设置内容

### (1) 幼儿接触“家味”,寻找自己的“家味”

对于“家味”食育课程的引入,老师在课前准备5-6道具有地区特色的美食或者糕点,以游戏的形式开展竞猜食物的名称。猜对的小朋友则可以获得这个食物,以此激发幼儿的积极性和参与感。小游戏结束后,老师将已经准备好的这5-6道美食背后的小故事结合动画的形式讲述给小朋友,从而引入“家味”食育特色课程的开端。之后可以鼓励小朋友去分享自己所能想到的“家味”以及喜欢的“家味”。老师根据小朋友的描述进行补充。并以此告诉小朋友“家味”食育课程的安排和计划。

同时老师可以根据食育活动开展中幼儿的分享和描述,联合幼儿园的其他老师准备每个班的食育区“幼儿小厨房”,配备其幼儿制作自己的“家味”所需用到的食材和工具。为“家味”食育课程实施的开展做好准备。

### (2) 幼儿制作“家味”,展示“家味”

在进行“家味”食育课程实践过程中,由于每个幼儿家里的“家味”都有所不同,所以我们尝试让幼儿也参与到制作“家味”的环节,以建立适合幼儿使用的“幼儿厨房”为实施区域环境,幼儿通过描述,老师对幼儿进行指导,并参与制作,一起完成“家味”制作<sup>[1]</sup>。完成制作后,大家可以进行品尝交流活动,讨论通过自己的描述制作和在家里吃到的“家味”的不同的点和相同点。讨论结束后,可以将自己制作的“家味”食品由老师帮忙打包,放学后,幼儿们带回与父母一起再品尝,第二天父母向老师分享幼儿的变化和感受。这种感受和讨论的结果均可作为连续性下一轮的“家味”制作的资料,这个活动可以每月举办一次,在增强幼儿的食欲同时,

可以锻炼幼儿的表现力和语言组织能力。

### (3) 幼儿自带“家味”,大家互相品尝活动

这个活动需要幼儿和父母一起参与,父母们帮助幼儿做一道能代表自己家乡的“家味”菜肴,带到幼儿园,之后老师可以邀请小朋友和父母通过视频一起向大家讲述所带的这个“家味”菜肴的由来和做法。小朋友讲述,父母协助,另外再将自己带的美食向其他小朋友和父母分享,大家一起品尝和听故事。最后再由所有的小朋友选出最佳“家味”和最佳“家味”讲述者。虽然是一个小小的活动,但是对于锻炼幼儿讲故事能力和“家味”展现能力大有帮助,同时通过这个活动也能充分调动起小朋友的参与活动的积极性。

### (4) 利用每日餐前时间,设置“家味”食育小活动

在每天的用餐前,老师可通过小游戏或者一些表达自己家乡食物的儿歌对幼儿尝试“家味”食育课程教育。例如,让幼儿分享家里爸爸妈妈常做的一道菜,或者是自己在家喜欢吃的一道菜,之后接龙下去,如果有小朋友想不起来或者是说不出来,就可以请这个小朋友给大家表演一个节目,或者是帮老师给小朋友发放碗和勺子。这种有趣的分享或者小游戏有助于提升小朋友的幸福度,在吃饭的时候能够多吃一些,以此转移一些小朋友挑食的注意力。

## 二、“家味”食育课程设置意义

### (1) 实现幼儿自己价值定位

以“家味”为主题的食育课程,通过幼儿的自己讲述、观察和分享以及学习的过程,逐步的锻炼幼儿的思维能力,同时通过幼儿身边最为熟悉的东西作为切入点,加深幼儿认识周边事物的能力。除此之外,幼儿自己动手参与制作自己最为熟悉的菜肴,也是展现和提高幼儿生活能力的一种表现<sup>[2]</sup>。有一位学前教育大师曾说过“大自然作为我们学习生活的背景,以社会作为教材,是一种能最快的学会动手能力和自理能力的方法”。食育也一样,所有的食材无外乎都是来源于我们的大自然,而饮食文化则是存在于我们的大社会中,这都是我们生活所必须学会和面对的。以每天都要接触的“家味”为食育课程主题,在使幼儿拥有足够的主观能动性后,自己动手完成一道最喜欢的食育,在从这道“家肴”中学到食育的知识和技能,慢慢的引导幼儿有全面发展的意识。

与此同时,除了挖掘幼儿的自身能力和培养动手能力外,“家味”食育课程也是幼儿了解自己家乡的机会。很多的“家味”都是父母从自己的家乡带入到现在的生活中,再传递给孩子。孩子则是

通过代代传递“家味”，也许是对自己家乡的一份回忆<sup>[4]</sup>。通过爸爸妈妈向幼儿讲述“家味”菜肴的由来，幼儿感受家乡的文化 and 烟火气息，再将这份熟悉感和独特的味道讲述给班里的其它小朋友，让其它小朋友也能切实的感受到自己家乡的文化 and “家味”。这个过程对于班里的其它小朋友来说，就是一次了解其它地方美食和文化的大好机会，给以后的梦想留下最初的萌芽。

### (2) 幼儿园的特色课程建立

这种“家味”食育课程对于幼儿园本身来说，也是幼儿园的一种特色课程。教师通过让幼儿间接了解家乡的味道，间接的感受和学习营养知识，以此改变幼儿一些不好的饮食行为和习惯，进而培养健康和科学的饮食观<sup>[5]</sup>。这种课程的设置在改变和帮助幼儿的同时，对幼儿教师自身也是一种提升。通过给予幼儿教师一些特色课程开发的机会，幼儿教师能够更好的创新教学形式和内容，及时更新自己的教学理念，并能够在实践中不断的提升自己的理论水平，促进自己专业成长。

我园的食育课程遵循了幼儿的年龄特点和学习特点，通过“健康饮食主题活动”“食品制作体验活动”教师要充分利用自然环境资源，扩展幼儿生活和学习的空间，结合陶行知先生“生活即教育”理论，将“家味”食育课程教育与生活紧密联系起来。让幼儿获得有关“食”的知识，具备选择“食”的能力，培养幼儿与自然、环境和谐相处的意识、理解和传承饮食文化、养成健康的饮食和生活习惯。

### 三、“家味”食育课程开设需要注意的问题

#### (1) 幼儿-主角，教师和家长-辅助角色

往往在开设这种特色课程的时候，有一些老师担心自己没有足够的力量去引导幼儿寻找自己的“家味”，进而一味的将教师自己所理解的“家味”灌输给幼儿，使幼儿大脑中形成一种思维定势，觉得老师的“家味”就是自己的“家味”，变得没有想法。家长有时候也和老师一样，潜移默化中将自己的想法传递给孩子，孩子的想法便被替代。当出现这种现象时，可以说开设“家味”食育课程已经变得没有多少价值了。

因此，老师和家长在引导孩子寻找自己的“家味”过程中，一定要注意主角是孩子，自己只是一个引导和辅助的辅助角色。即不能过多讲述自己的想法和自己的“家味”，要以引导孩子思考自己的“家味”，在引导的过程中，让孩子多思考，多想象，鼓励他们说出自己的想法，并帮助他们动手实施。这样才能达到开着这个课程的意义。

#### (2) 鼓励孩子敢于尝试制作“家味”

在家长的惯性思维中，厨房是一个危险的环境，是最不适合幼儿呆的环境。尤其是厨房中的一些厨房用具，对幼儿有可能会造成伤害，因此，为了避免危险，大多数家长都是不会让幼儿接触厨房中的工具，老师和家长也是一样的想法。正是这种想法，在幼儿自己尝试制作“家味”菜肴时，可能全过程都是家长在做，幼儿则是在玩自己的玩具，并没有参与到制作的过程中。这种行为不仅是“家味”食育课程的开展毫无意义，而且幼儿自身也丧失了一次锻炼自

己的好机会。因此，在进行“家味”制作环节，教师一定要向家长说明小朋友参与制作的重要意义，幼儿作为该课程的主角一定要多多参与其中。同时，老师也可以要求家长在家长群中分享幼儿参与“家味”制作的小视频和精彩的照片，以此作为幼儿参与制作“家味”的证明。

#### (3) 讲述“家味”故事，多给予幼儿鼓励

有人曾做过这样一组有趣的小调研，两个小朋友，在生活中，一个经常受到鼓励，周围的人都是以鼓励的方式教会孩子知识，而另一个小朋友，则受到的是一种否定、批判式教育，无论是做事还是学习，都会听到家长或老师的“我都教过一遍了，还学不会”之类的话语。3-5年后，他们发现，经常受到鼓励的小朋友，性格很开朗，动手能力也很强，更重要的是，拥有自己的思维能力和学习能力。而另一个经常接受被否定的小朋友，性格比较孤僻，不敢尝试新鲜事物，学习能力较慢，没有创新性思维，比较自卑。

以上这个小小的调研也在说明，给予幼儿多次鼓励，能够培养幼儿从一个积极地方向发展。讲述“家味”小故事虽然只是“家味”食育课程中的一个小环节，但是，也是一个锻炼幼儿的过程，在这个过程中，家长和老师需要做的是向幼儿投入更多的赞许和鼓励的目光，给予孩子自信，让孩子独立完成<sup>[6]</sup>。与此同时，在家长教孩子讲述“家味”故事的过程，一定也要注意，以鼓励的方式去教会孩子。

### 结论

尝试开展“家味”食育课程，不仅仅是创建特色课程，更多的是一次联合家长一起培养孩子动手能力、思维方式以及表现力的机会。幼儿通过寻找“家味”、制作“家味”、讲述“家味”以及分享“家味”学会展现自己，表现自己，在家长参与幼儿的这个过程中时，也能够切实的感受到孩子的变化，而对于作为幼儿老师的我们<sup>[7]</sup>，也是一次难得的创新学前课程和特色课程的展示机会，意义无穷。

### 参考文献：

- [1]许卉. 幼儿园“家味”食育课程的实践研究[J]. 教育界, 2021(36):2.
- [2]许卉. 基于项目学习的幼儿园食育课程实践[J]. 动漫界: 幼教 365.
- [3]彭琴. 基于生活体验的食育课程实践——以“健康早餐”课程为例[J]. 清风, 2020(18):2.
- [4]李里特. 公众营养与食育[C]// 第三届中国营养产业高层论坛. 0.
- [5]冷云. 阳光在舌尖绽放——山东威海经济技术开发区凤林中心幼儿园“食育”课程巡礼[J]. 教育家, 2016(35):2.
- [6]咸月月, 孔敏. 幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 农家参谋, 2020, No.657(11):289-290.
- [7]贺蓓. 试论幼儿园一日活动中食育的实施策略[J]. 国际教育论坛, 2020, 2(11):142.