

# 浅析传统节气养生文化在幼儿园食育中的运用

陈丽敏

四川省自贡市荣县西河幼儿园 四川 自贡 643100

**摘要:** 食育是最自然的生活教育,开展幼儿园节气文化食育不能囿于活动室,节气文化食育的课堂隐含在生活中,让每个幼儿在每天的园内生活和游戏中,积累有关食育的生活经验,在饮食中享受与人分享美食的快乐。

**关键词:** 节气养生; 幼儿园; 食育; 运用

饮食不仅仅是满足基本生存需要的行为,它还是一种文化行为。“节气饮食养生”理念不仅让幼儿有机会感受先人的饮食养生智慧,培养终身的健康饮食习惯,更有助于幼儿在与节气饮食相关的实践操作中了解传统文化,增强对中华民族文化的认同感与自豪感。

## 一、幼儿园食育目标

“节气养生”文化融入幼儿园食育,从情感、认知、实践三方面,促进幼儿习得健康饮食行为:

(一)情感目标:体验“节气养生”饮食文化,感受食物来之不易,学会珍惜食物

一年四季共二十四个节气,四时节气的不同变化,使万物形成了生、长、化、收、藏的自然规律。在每个节气,让幼儿参与应时食品的种植、制作、品尝活动,引导幼儿观察记录植物的生长过程,感知植物的生长规律,从而增进幼儿对健康、营养食物的认识和情感。例如,结合节气开展农艺活动,引导幼儿在清明时节“种瓜点豆”,而后经历谷雨、立夏、小满等节气,悉心照料并观察农作物,让幼儿完整地了解农作物生长的整个过程,感知食物的来之不易,从而学会珍惜食物。(二)认知目标:学习“节气养生”因时膳食、营养均衡的智慧,增强对健康饮食行为的认知,形成健康的饮食行为习惯

传统节气养生提倡饮食与节令相协调,根据每个节气的时令特点,选择应时的新鲜、绿色、健康的食材,合理地安排饮食,能更好地调理人体内的气血运行和脏腑活动,从而达到防病保健的效果。如,春天来临,引导幼儿走进大自然,观察和感受春季气候的特点,知道春季是万物苏醒、草木生长的季节,气候乍暖还寒,饮食应以温热、清淡为主,通过饮食来增强身体抵抗力。在春季的不同节气里,立春多吃绿色蔬菜、雨水喝粥汤、惊蛰吃梨、春分食蛋、清明摘野菜、谷雨采茶饮茶等,引导幼儿在观察、了解和实践活动中,逐步形成健康的饮食观念。

(三)实践目标:体验亲自动手与合作的乐趣,感受节气食物背后的传统美德与文化内涵

每个节气或传统节日通常都有代表性的食物,这些食物往往体现着节气的养生理念,食物的背后蕴含着美丽的传说和传统美德。特殊的节气食物通过食材的准备、食物的制作和品尝,带给人们仪式感,反映出节气饮食特有的传统美感。

## 二、幼儿园食育活动结合节气养生文化的运用策略

(一)根据幼儿健康领域核心经验,甄选、拓展传统养生食育活动内容

我们在幼儿园开展传统节气食育,需要根据《指南》健康领域核心经验,对传统节气饮食养生行为进行甄选,合理加以利用,拓展幼儿食育活动内容。这里提到的“节气”是一个广义的概念,不一定严格按照二十四节气来进行,而是依据季节变化,凡是承载了丰富的传统饮食文化内涵的,对儿童身心发展有好处的,健康、科学的传统饮食和饮食行为,尽管不是严格意义上的节气,包括节气里的日常饮食和传统

节日饮食,都可以纳入幼儿园食育中。

根据现代营养学观念分析传统节日或节气食品的营养成分,在此基础上进行关于饮食合理均衡营养的引导。《指南》健康领域指出,“成人应为幼儿提供合理均衡的营养。”也就是说在节气养生的食材、烹饪方式的选择上,不宜直接照搬传统的食品,而要秉持保教结合的原则,根据幼儿生理特点精选。

例如,除夕的饺子、立春的春饼、立夏的鼎边糊等食物,原料丰富,既有五谷杂粮,还加入多种豆类、坚果、新鲜蔬菜、时令水果、肉类、海鲜等,不仅味道可口,而且主副食搭配、荤素搭配,充分体现了饮食多样化,各种原料中的蛋白质还能充分互补,提高蛋白质的总体吸收利用率。其中粥类食品水分含量高、热量低,易于幼儿消化吸收,是养生保健的佳品,将这些节气美食作为幼儿食育教育活动的载体,我们既可以从文化价值上给与引申,还可以从食物丰富的营养价值方面引导幼儿进行感受和体会。

(二)通过户外参观和农艺活动,让幼儿感知节气特征和食物原材之间的关系

组织户外参观和农艺活动,让幼儿在实践操作中感知节气特征和作物之间的关系。如春季的节气是植物生长的好时节,从雨水到惊蛰,再到清明、谷雨,是幼儿体验植物类食材生长过程的好时机。又如白露时节,福州人有吃龙眼的习俗,白露节气前后组织亲子游,带幼儿到果园采摘龙眼,在龙眼树下边品尝龙眼,边听爷爷奶奶讲福州的白露习俗。这些活动不仅让幼儿接触到各种食材,更是在亲身参与实践中,了解节气与食材、人与自然的的关系,学习简单的农艺劳作技能,培养对食物的情感和珍惜食物的态度。

(三)与活动区游戏融合,让幼儿在操作、游戏中增进对节气饮食养生的了解

如角色游戏区开设的“节气健康美食街”,幼儿可以在“街铺”中展示和介绍自己了解的节气美食,并开展模拟游戏。在科学游戏区,收集和区分不同节气的食物,根据节气特点,将食物与节气进行配对,制作成“节气养生食谱”。在阅读区,鼓励幼儿将观察和收集到的节气食物进行整理,制作成“我的节气美食小书”,搜集、欣赏或讲述“榕城节气美食背后的传说”。利用班级和幼儿园户外场地开辟农艺区,为幼儿创设常态化进行农艺实践活动的空间,引导幼儿种植应季的瓜果蔬菜和农作物,定期照料、观察、记录作物的生长,接触和了解不同的食材等。

综上所述,将幼儿园的食育活动与节气文化相结合,不仅可以培养幼儿健康的饮食习惯,还可以在这个过程中了解中国传统的节气文化,培养幼儿与食物之间的感谢,养成珍惜食物的好习惯。

## 参考文献:

1. 中国学生营养与健康促进会. 倡导学生食育, 圆梦中国少年 [M]. 北京: 中国人口出版社, 2018.
2. 刘小青. 日本学前教育 [M]. 北京: 文化艺术出版社, 2018.