

食哉惟时——二十四节气融入幼儿园食育课程的实践探索

王利娜 姚建蓉

成都市龙泉驿区金桉幼儿园

DOI:10.32629/eces.v7i4.18079

[摘要] “食哉惟时”，既是饮食之道，也是生命与教育之道。将二十四节气的自然智慧与幼儿园食育深度融合，能促进幼儿在体悟自然节律中健康饮食，在日常生活实践中全面发展，在节气文化浸润下涵养品德，以自然之力奠基生命成长。本文在解析二十四节气多维教育价值的基础上，构建了“知时节—懂农耕—惜粮食—承文化”层层递进的节气食育课程体系，并提出具体可行的实施策略，以为幼儿园课程建设提供视角和思路。

[关键词] 二十四节气；幼儿园食育课程；实践探索

中图分类号：G632.3 文献标识码：A

The Practice of Integrating the Twenty-Four Solar Terms into the Food Education Curriculum in Kindergarten

Li'na Wang Jianrong Yao

Jinan Kindergarten, Longquanyi District, Chengdu

[Abstract] “Food Follows Time” embodies the principles of diet, life, and education. By deeply integrating the natural wisdom of the twenty-four solar terms into kindergarten food education, children can develop healthy eating habits while experiencing the rhythms of nature. This approach supports their holistic development through daily life practices and nurtures their character through the immersion in solar term culture. Ultimately, it lays a foundation for growth by harnessing the power of nature. This paper first analyzes the multidimensional educational value of the twenty-four solar terms. On this basis, it constructs a progressive food education curriculum system with four key dimensions: understanding seasons, learning farming, cherishing food, and inheriting culture. Furthermore, specific and feasible implementation strategies are proposed, aiming to offer perspectives and insights for the development of kindergarten curricula.

[Key words] The twenty-four solar terms; Kindergarten Food Education Curriculum; Practical exploration

食育是以食物为载体的教育形态，既重视营养科学知识的普及和良好饮食习惯的培养，还关注人与自然、人与环境和谐的教育和中华优秀饮食文化的传承，关乎个体身体、人格、情感等的健全发展。二十四节气蕴含深厚的文化内涵、生活智慧和教育意义，中华民族通过长期的自然规律观察以及对外界的具身感知，将饮食理念与节气文化相融合，形成了“食在当季，食在自然”的饮食文化。^[1]3-6岁是个体行为习惯养成的关键期，因循幼儿成长规律和自然时令规律，探索二十四节气融入幼儿园食育课程的实践路径，是以中华优秀饮食文化为引领建构幼儿园食育课程的应有之义，也是促进幼儿健康饮食、热爱劳动、品德涵育和习惯养成的现实需求。

1 二十四节气融入幼儿园食育课程的价值意蕴

二十四节气与幼儿园食育课程融合，是实现自然教育、生活教育和文化教育三者有机统一的理想路径，有助于引导幼儿具身理解人与自然的关系、感知体验中华文化的魅力，在潜移默化

中涵养良好习惯和传统美德。

1.1 以自然之道为遵循，滋养幼儿身心健康

从立春到大寒的时序轮换，呈现着自然更迭和生命律动，体现了和谐共生的哲学思想，将其作为食育课程的“时间表”，本质上是实现幼儿的发展规律与自然万物的运行节律同频共振，因时施教，让幼儿的身心自由生长。

1.1.1 应季而食，树立健康饮食的观念

时序轮转自然串联起幼儿园食育活动开展的教育时机。每个节气独具的天气特点和饮食宜忌，为食育课程提供了丰富的教育资源。^[2]另外，节气所具有的循环性和具身性，契合幼儿“喜欢重复”的认知特点和“直接感知、亲身体验和实际操作”^[3]的学习方式，可以促进幼儿内化饮食规律、建构健康饮食认知，逐步树立健康饮食观。

1.1.2 顺时而养，培育敬畏自然的情感

顺时而养，体现着“人与自然是生命共同体”的核心理念。

^[4]将二十四节气作为儿童亲近自然、了解自然的时间尺度,有助于幼儿在多感官感知中建立与自然的联结,习得自然知识,感受自然的奇妙和生命的可贵,在自然探索中培育对天地万物的敬畏之心。

1.2以生活实践为路径,促进幼儿全面发展

幼儿园课程生活化是幼儿教育回归幼儿生活思想的具体体现。^[5]节气文化源于生活,反映生活,利于幼儿理解,又有助于拓宽幼儿的自然经验和文化视野。将二十四节气与幼儿园食育课程深度融合,是贯彻“五育并举”的有效载体,能够让幼儿在真实的生活情境和具体的实践操作中持续发展。

1.2.1扎根生活,培养幼儿的良好习惯

依据节气特点将食育活动贯穿幼儿的一日生活,以循序渐进的活动和游戏传递生活经验和哲理,可以让幼儿把对自然节律的感知与日常生活的节奏,以及对生命的体悟融为一体,在潜移默化中培养良好习惯。同时,通过挖掘本土资源,因地制宜开展活动,能让幼儿在当地饮食文化熏陶下,萌发感恩自然的生活态度。

1.2.2领域渗透,滋养幼儿的完整成长

二十四节气食育课程具有天然的领域整合性,有助于促进幼儿获得完整成长。在观察、测量和记录自然现象及变化的过程中可以培养幼儿的科学探究精神;通过谚语诵读、儿歌创编等可以提升幼儿的语言表达能力;开展特色运动、传递营养知识等可以促进幼儿身心健康发展;在种植实践中可以激发幼儿的劳动热情;还可以通过特定节气美景观赏、艺术创作等丰富幼儿的美育体验,培养他们的艺术创造力。

1.3以传统文化为依托,涵养幼儿文化自信

二十四节气蕴含的食俗文化呈现出独特的地域和民族特点,将节气饮食文化与食育课程融合,一方面,依托二十四节气的科学性和文化性可以丰富食育课程的内容和形式,提高食育课程的教育效果。另一方面,幼儿在接受教育的过程中受到传统饮食文化的熏陶,有利于激发其对传统文化的兴趣和认同,形塑积极正确的生活价值观。

1.3.1文化引领,提升食育内涵品质

二十四节气中“食哉惟时”的饮食智慧和“顺天应时”的文化观念,能为幼儿园食育课程注入深厚的文化底蕴,其中所蕴含的食育元素和食育功能,能够增加食育课程的科学性、趣味性和丰富性,推动食育课程内涵不断延伸。

1.3.2精神浸润,培育幼儿文化认同

二十四节气不仅是天文时间节点,也是色彩斑斓的文化时间,充满美善的意味。^[6]通过多元丰富的节气仪式和趣味活动,可以引导幼儿在感知、体验和操作中建构对节气的立体认知,感受传统饮食文化的独特魅力,在优秀传统文化的浸润下,有助于激发幼儿对传统文化的兴趣,生发对民族文化的亲切感和自豪感,逐步树立对中华优秀传统文化的传承意识。

2 二十四节气融入幼儿园食育课程的内容体系

遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和幼儿发展规律,

传承顺天应时的饮食文化,我园构建了知时节、懂农耕、惜粮食和承文化四个维度的课程内容体系,贯穿幼儿的生活实践。

2.1知时节——以时令食物为媒介,感知自然节律

“知时节”是节气食育课程认知维度的内容,重在引导幼儿感知自然节律,拓展关于食物的种类、外形和营养价值等知识和经验。时令食物独特的色、香、味、形,是幼儿感知时节规律的生动教材,我园根据时节特点设计活动和主题餐,形成“食在自然 育见未来”特色品牌。春天带领幼儿体验咬春、进行播种,感受万物复苏的生机,同时提供韭菜、香椿、春笋等时令蔬菜,注重养肝健脾;夏天一边让幼儿感知西瓜的纹理、黄瓜的触感,体会夏长之趣,一边提供诸如西红柿、丝瓜、豆腐等新鲜食材,注重解暑除湿;秋天,在开展食育游戏、体验丰收喜悦的同时,提供山药、薏仁、莲子等食材,注重养肺润燥;冬天,不仅组织幼儿开展腌制、发酵、晒萝卜干等特色体验活动,也会提供莲藕、银耳、白萝卜等食物,注重滋养进补。以看、摸、闻、尝等的多感官体验,帮助幼儿把对节气的美好记忆与科学合理的食谱统一起来,实现自然规律和身心发展的平衡。

2.2懂农耕——以农事体验为路径,培养劳动能力

“懂农耕”是节气食育课程能力维度的内容,重在提升幼儿种植、养护等方面的能力,引导幼儿探究和理解食物的生长规律。我园因时、因地制宜,开展农耕实践,让幼儿在亲身实践中探索植物生长的奥秘。“春分”举办耕种节,带领幼儿了解植物萌发条件和育苗技巧,参与规划田地、松土、堆肥和播种,让幼儿在播种中感受希望。芒种时节带领幼儿学习间苗、除草、施肥等农事技能,“小暑”组织采摘青瓜、番茄、四季豆等,让幼儿体验收获的快乐。秋天带领幼儿在硕果累累的金梭果园和稻田收获秋果,体验采摘、割稻、晾晒等农事活动,学习使用传统农具,体会劳动的价值。“立冬”组织储藏活动,带领幼儿窖藏蔬菜、制作干菜等,“大雪”开展“种子博物馆”活动,让幼儿了解生命的延续和轮回。在以节气为序、体验为主的农耕实践中,幼儿不仅掌握了基本的农事技能,也能深刻体悟“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律。

2.3惜粮食——以感恩教育为核心,涵育勤俭品德

“惜粮食”是节气食育课程情感维度的内容,重在让幼儿理解食物来之不易,培养感恩自然、珍惜粮食的态度。我园着力让幼儿在参与食物从田间到餐桌的全过程中,感知人类的自然属性及其改造自然的能动性,引导幼儿更好地珍爱自然,培养幼儿热爱劳动的品质。^[7]一方面,将劳动教育融入农耕实践全过程,规划“班级责任田”,让幼儿分组负责特定作物的春播、养护、秋收等环节,在持续参与中体会农耕的辛劳,培养责任意识,生发对劳动成果的珍惜。另一方面,将节约理念融入日常生活。开展“食物旅行记”主题活动,追溯食物从种植到加工的全过程,让幼儿深刻理解食物与生命的关系,培养感恩意识;开展“光盘小明星”活动,鼓励幼儿不挑食、不浪费,自觉养成良好饮食习惯。在以感恩教育为核心的活动中,将“粒粒皆辛苦”的道理通过具体可感的体验活动传达给幼儿。

2.4 承文化——以文化传承为旨归, 增进文化认同

“承文化”是节气食育课程文化维度的内容, 重在培养幼儿对中华优秀饮食文化和节气文化的认同感, 帮助幼儿习得文化礼仪, 增进自我修养。^[8]我园围绕“食哉惟时”核心理念, 设计开展多层次的文化体验活动, 推动传统文化在幼儿的生活实践中不断延续和创新发展。一方面, 开展节气习俗体验活动, 如立春举办迎春仪式、秋分进行播种实践、谷雨寻味蜀香等, 让幼儿在仪式体验中深化节气文化认同。另一方面, 开展传统美食制作活动, 立春制作春饼、清明制作青团等, 让幼儿在实际操作中传承健康饮食理念。此外, 我们注重传统文化的创新表达, 将古诗词和四川非遗技艺融入二十四节气食育活动, 依托植物敲拓染非遗手作, 在幼儿心中播种了文化自信的种子, 也让古老的文化在新时代焕发新的活力。

3 二十四节气融入幼儿园食育课程的实践策略

为将构建的“知时节—懂农耕—惜粮食—承文化”内容体系转化为生动、鲜活的教育实践, 我园在环境创设、主题审议、课程融合三个方面协同发力, 具体策略如下:

3.1 环境浸润, 体现儿童参与

创设互动式、动态化的节气食育环境。一方面, 以幼儿园二十四节气食育文化长廊、班级食育主题墙和耕种地环境为呈现载体, 打造“会说话的主题墙”, 根据节气变化及时更新内容, 展示幼儿绘制的节气画作、采集的自然物、记录的天气变化和节气美食等。另一方面, 设置多功能探索区, 春季设立种子博物馆、夏季设置清凉饮食角、秋季布置丰收展示台、冬季创设温暖小厨房, 让幼儿多感官感知季节特征。最为关键的是, 鼓励幼儿全程参与环境创设, 设计食育标识、制作节气装饰、布置活动场景等, 让环境成为幼儿表达对食物感知和节气理解的窗口。

3.2 主题审议, 提升活动质量

依托主题前、中、后三个阶段审议, 通过回顾、论证、调整、优化的手段审视二十四节气食育课程。前审议以分析节气核心价值、评估幼儿已有经验、挖掘主题内外资源和预设主题网络图为重点, 明确主题行进方向; 中审议要注重观察、倾听和发现幼儿在二十四节气食育课程开展过程中表露的兴趣和需要, 审视预设的主题路径与幼儿学习发展轨迹的一致性, 在循环论证的基础上进行主题脉络的调整和后续实践行为的优化。后审议聚焦节气食育活动的成效与改进, 教师们反思目标达成度, 总结有效策略, 并将成功案例、资源包归档, 形成园本化的节气食育资源库, 为课程的循环实施与优化奠定基础。

3.3 课程实施, 注重融合渗透

将二十四节气食育课程与幼儿一日生活的各个环节深度融合, 实现生活化、游戏化、特色化的有机统一。第一, 融入生活活动, 在餐前、散步和盥洗等环节, 渗透节气食育理念, 通过常态

化、生活化的浸润, 使节气食育课程自然而然地成为幼儿生活的组成部分。第二, 融入游戏活动, 在区域游戏、角色游戏和运动游戏中引发幼儿对节气食育的兴趣, 激发幼儿的主动性和创造性。第三, 融入特色活动, 创设食味坊、食研坊、食艺坊、食礼坊等儿童食育工坊, 作为实施节气食育课程的特色载体, 让幼儿对节气食育进行多角度、立体化的深度探索, 促进幼儿的完整成长。

4 结语

二十四节气与幼儿园食育课程系统、深度融合, 是一条兼具文化性、生态性与发展性的育人路径。未来将进一步追求园本化食育课程的适宜性和可持续发展, 持续深化课程评价、家园协同与本土化实践方面的探索, 为培育具有健康身心、劳动品格和文化自信的儿童奠定坚实基础。

[课题]

龙泉驿区教育科研规划课题, 项目编号G2022002。

[参考文献]

- [1]郭彩霞, 李乐. 从二十四节气看中华文明的连续性[J]. 农业考古, 2024, (06): 182-18.
- [2]邓嫦娥. 浅析二十四节气融入幼儿园食育课程[C]//广东教育学会. 广东教育学会2025年度学术讨论会论文集(二). 东莞市凤岗镇中心幼儿园, 2025: 1119-1123.
- [3]中华人民共和国教育部. 3-6岁儿童发展指南[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2012.
- [4]隋斌, 张建军. 二十四节气的内涵、价值及传承发展[J]. 中国农史, 2020, 39(06): 111-117.
- [5]虞永平. 学前课程与幸福童年[M]. 北京: 教育科学出版社, 2012.
- [6]萧放. 节气谱系下的传统养生智慧探赜[J]. 人民论坛, 2025, (12): 110-112.
- [7]王颖嫣. 幼儿园食育课程的价值与建构[J]. 学前教育研究, 2022, (02): 91-94.
- [8]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.

作者简介:

王利娜(2000--), 女, 汉族, 河南郑州人, 毕业于华中师范大学, 硕士研究生, 四川省成都市龙泉驿区金桉幼儿园科研主任, 研究方向为幼儿园课程与教学、中华优秀传统文化在幼儿教育中的转化与应用。

姚建蓉(1978--), 女, 汉族, 毕业于成都大学, 本科, 四川省成都市龙泉驿区金桉幼儿园园长, 中小学一级教师, 研究方向为幼儿园管理与发展、园本课程体系建设。