试论幼儿园一日活动中食育的实施策略

贺蓓
常州市钟楼区卜弋幼儿园
DOI:10.32629/jief.v2i11.2501

[摘　要] 食育就是关于饮食方面的教育，主要是通过关于饮食安全、营养、饮食观念以及饮食文化等方面的知识讲解，并且结合各种各样的栽种、烹饪等等实践性操作教育，使得孩子们能够储备一写关于饮食方面的知识与能力，进一步培养孩子们在日常生活中与环境友好相处、和谐相处的理念，对饮食文化进行很好的传承与实践，继而帮助孩子们树立生活和饮食习惯，再有就是进一步的培养孩子们的独立处事的能力、日常生活能力、感恩的能力、保持健康的能力、爱的能力等等，并间接地促进德智体美的全面发展，由上述可知对于幼儿的饮食教育都很重要。基于此，本文将分析在幼儿园开展“食育”的重要性，以构建课程目标为出发点，探寻幼儿园一日活动中“食育”的实施策略，旨在促进幼儿健康成长。
[关键词] 幼儿阶段；食育教育；饮食习惯
中图分类号：G434　文献标识码：A

饮食是人类得以生存的最基本的需求，因此关注饮食的均衡是我们生活的必要要求，并且饮食教育正是实现饮食均衡的前提条件。在我国的《指南》中提出，幼儿阶段的主要任务之一就是保证幼儿们身心健康的发展。对于促进幼儿们身心健康的发展过程中，重视幼儿们饮食观念的养成以及进一步的帮助幼儿们能够改正调试、偏食的不良的习惯，将会对于幼儿们的身心健康有很大的促进作用。由上可知，我们对于幼儿们进行食育是《指南》中要求的必要的一环，目的就在于培养幼儿们的良好的饮食习惯以促进他们自身的身心健康，从而茁壮成长。因此要求我们采取多种多样的方式方法来对幼儿们进行引导和教育。继而逐渐地构建起幼儿们对于饮食的能力，以及关于饮食的知识等等。

1 在幼儿园开展“食育”的重要性

幼儿园教师应遵循“为孩子打造一个有滋有味的童年”的目标，积极构建个性化的课程模式。随着幼儿园教学改革的不断深化，“食育”走进了幼儿园，我们的观念也从关心“孩子能不能吃饱”转变为“能不能吃的健康”，由于经济条件提升和溺爱孩子的心理，出现了很多的“小胖墩”，营养过剩、过度肥胖严重影响着我国儿童健康成长，一些孩子还出现挑食、厌食等问题。由此可见，在幼儿园开展“食育”一日活动十分必要。幼儿园教师在掌握儿童每天所需要摄取的营养量后，通过实践活动，辅助孩子们形成健康的饮食习惯。

2“食育”课程构建的目标

培养幼儿认知能力，主要是帮助孩子们正确认识各类食物的名字、颜色、形状和生长环境等，让他们逐渐形成认识食物的能力。培养幼儿动手能力，这主要是帮助孩子们学会选择食物、采摘、清理、制作，同时简单了解蔬菜水果的种子形态，初步了解种植、浇水、施肥、收割等活动。培养幼儿品尝美食的能力，主要是帮助孩子们学会鉴别食物的口感、咸淡、酸甜等，逐渐地使他们形成珍惜食物的良好习惯。增进幼儿对饮食文化和礼仪的了解，帮助孩子们掌握用餐规矩、尊重师长等进餐礼仪，提升他们的内在文化修养。

3 幼儿园一日活动中“食育”的实施策略

3.1 融入“食育”主题，开展饮食教育

食物的形状、颜色、味道可以调动孩子们的视觉、嗅觉、味觉等感官，教师在进行食育教学时，可引导他们观察、触摸各种食材，扩宽了他们的认知渠道，产生品尝美食的欲望，进而改掉挑食和厌食的毛病。例如：教师可以让孩子们参与做饭的过程，让孩子们帮助食堂师傅择菜、洗菜，通过切身体验，体会到“食育”的乐趣。幼儿园坚持“精准食育”，最大限度地发挥食物食疗的功效。

3.2 组织种植活动，探知食材生长

对于幼儿园的孩子来说，种植每日所食用的水果和蔬菜是加强“食育”教学的有效途径。不仅能加深孩子们对食材的了解，还间接地知道了如何健康饮食、摄取营养。教师开展多种教学活动，将种植活动安排到幼儿园一日“食育”活动中。例如：教师可引导孩子们收集黄瓜、西红柿、瓜子、西瓜等的种子，在园内的空地设置种植区，恰合时宜地种植一些瓜果蔬菜，并引导孩子们每天观察种子、幼苗、果实等变化情况，同时教师还可以将植物生长变化情况用手机拍摄下来，以便孩子们观察使用。同时校方还应准备一些小铁锹、水壶、测量尺等，教师带领孩子们进行除草、浇水、施肥等活动，促使所种植的植物健康生长。孩子们在观察时会看到，西瓜种子破土而出时的样子，直到细细的藤蔓上长出硕大的西瓜，通过集体的力量，让孩子体会收获的喜悦，懂得了农民伯伯种植粮食的辛苦过程，进而产生了对他们的敬畏心，从而不会再浪费粮食。

3.3 寓教于乐，引导孩子自由浸润

为了增强学生的参与性，开展游戏“食育”是最适合幼儿认知的教学形式。教师利用小游戏，优化“食育”活动途径，激发孩子们游戏的兴致，做到寓教于乐，例如：开展有特色“区域性”游戏，孩子们的父母可能来自全国不同地区，可以从挖掘身边的美食入手，可以让孩子们带来具有家乡特色的美食，给其他小朋友品尝，如：陕西凉皮、北京烤鸭、东北炖菜、云南米线等，待孩子们品尝过后，教师可以让他们猜猜各美食的名字，通过这种猜菜名的游戏，使孩子们了解了各地饮食文化。

3.4 快乐饮食，引导孩子自主学习

“食育”有多种活动形式，这能给孩子们带来深刻的回忆，在制作和快乐饮食中获取食育教育。家长们可利用周末、劳动节、国庆节等放假时间，带着孩子外出郊游，可引导孩子们和自己一起准备午餐，清洗蔬菜、水果，完成冷菜装盘工作，中午时分，可以与同行的小伙伴一起分享美食，既培养了他们动手操作能力，还养成了均衡饮食的好习惯，孩子们在“共享”中，体验到了分享的快乐。与此同时，教师们还可以在端午节前夕，带着孩子们在食堂学包粽子，最后再品尝自己动手做的粽子，他们在观察、动手操作和品尝中学会制作美食的方法。

综上所述，食育在幼儿园教育中的重要作用逐渐彰显出来，它既调整了孩子们的饮食结构，保证每日的营养摄取量，还培养了他们选择食物、品尝食物的能力，打破了传统说教模式的束缚，孩子们逐渐形成了良好的饮食习惯，并知晓了餐桌礼仪。

[参考文献]

[1]杨秀娟.幼儿园一日活动中“食育”的实施策略[J].科普童话,2017(12).
[2]王剑虹.食育,舌尖上的未来——幼儿园开展食育的价值追求及实施策略初探[J].好家长,2018(11):57-57.
[3]阿依努尔·图尔荪.幼儿教育中的语言表达能力的培养初探[J].软件(教育现代化)(电子版),2018,(10):200.

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.