

二十四节气融入幼儿园食育活动的实践路径探索

庞燕

深圳北理莫斯科大学附属光明凤凰城实验学校甲子塘幼儿园

DOI:10.32629/mef.v9i2.19127

[摘要] 在课程改革背景下,幼儿园食育活动不仅是幼儿教育的重要组成部分,更是培养幼儿健康饮食习惯和传承饮食文化的关键途径。本文聚焦于二十四节气与幼儿园食育活动的融合,深入探讨其理论意义、实践路径及具体案例。研究发现,通过构建系统化的食育课程体系、丰富多元的活动形式、教师专业素养的提升以及家园合作的强化,能够有效促进传统文化的传承与幼儿的全面发展。本研究为幼儿园食育活动的创新实践提供了理论依据和实践参考,具有重要的现实意义。

[关键词] 二十四节气; 食育活动; 实践路径

中图分类号: B013 文献标识码: A

Exploration of the Practical Path of Integrating the Twenty-Four Solar Terms into the Food Education Activities in Kindergarten

Yan Pang

Jiazitang Kindergarten, Guangming Phoenix City Experimental School Affiliated to Shenzhen Beili Moscow University

[Abstract] In the context of curriculum reform, food education activities in kindergartens serve not only as a vital component of early childhood education but also as a key pathway to cultivate healthy eating habits and preserve dietary traditions. This study focuses on integrating the Twenty-Four Solar Terms with kindergarten food education programs, exploring their theoretical significance, practical approaches, and concrete case studies. The research demonstrates that establishing a systematic food education curriculum, diversifying activity formats, enhancing teachers' professional competencies, and strengthening home-kindergarten collaboration can effectively promote the inheritance of traditional culture and the holistic development of children. This study provides theoretical foundations and practical references for innovative food education practices in kindergartens, holding significant practical value.

[Key words] Twenty-four Solar Terms; Food Education Activities; Practical Approaches

自古以来,“民以食为天”,饮食与人类生活息息相关。随着社会的不断发展,人们对健康饮食的关注日益增加,饮食文化研究也逐渐深入。幼儿作为国家未来的希望,正处于身体发育和习惯养成的关键期,均衡营养与健康饮食习惯的培养显得尤为重要。食育活动作为幼儿园教育的重要组成部分,不仅能够帮助幼儿形成健康的饮食行为,还能通过饮食文化的渗透,培养幼儿的文化认同感和民族自豪感。

1 食育活动对幼儿全面发展的积极作用

《学龄前儿童膳食指南2016》中认为,学龄前儿童需摄取与成人接近的食物种类,形成接近成人的膳食结构,这是健康饮食行为和生活方式形成的重要阶段。在开展食育活动时,让幼儿参与种植、采摘,从而提高生活技能。食育活动作为全方位教育内容,对于幼儿的全面发展起着积极的促进作用。

1.1 有助于幼儿营养意识的形成

0-7岁是幼儿味觉敏感期,这期间幼儿易挑食、偏食,致使营养摄取不均衡,有碍身体发育。幼儿园结合二十四节气开展食育活动,教师通过节气特点向幼儿讲解相关食物,并了解其营养及对成长发育的作用,帮助幼儿从小树立良好营养意识,逐步纠正不良饮食行为。

1.2 有助于幼儿生活技能和实践能力的提高

在食育活动中,幼儿有机会参与到食物的种植、采摘、制作等各个环节^[3]。比如在谷雨时节,幼儿可以参与种植豆类等农作物,观察种子的发芽、生长过程,了解植物的生长规律;在收获季节,参与采摘活动,体验劳动的乐趣与收获的喜悦;在制作节气美食时,如冬至包饺子、小寒制作腊味糯米饭团,幼儿学习使用简单的厨具,锻炼手部精细动作和生活自理能力。这些实践活动不仅让幼儿学会基本的生活技能,还培养了他们的观察力、动手能力和解决问题的能力。

1.3 有助于增强幼儿文化认同感和民族自豪感

二十四节气承载着中华民族数千年的智慧和传统文化,是中华文化的重要标识^[2]。将其融入食育活动,让幼儿在品尝节气美食、了解节气习俗的过程中,感受传统文化的魅力。例如,通过讲述清明吃青团、端午吃粽子、惊蛰吃梨驱虫等习俗背后的故事,让幼儿了解中华民族的历史和文化遗产,增强对本民族文化的认同感和自豪感,培养幼儿的文化自信。

2 二十四节气融入幼儿园食育活动的意义

二十四节气作为中国独有的历法,是中华优秀传统文化体系中的重要组成部分,客观体现了一年中时令、物候及气候的变化规律,不仅对农事活动、日常生活有着重要的指导意义,同时也蕴含着丰富且深刻的文化内涵。它承载着古人顺应自然、天人合一的生存智慧,是珍贵的文化瑰宝与教育资源^[2]。在幼儿园食育活动的研究中,教师发现二十四节气与食育教育有着非常密切的联系,将二十四节气融入幼儿园食育活动有着非常重要的意义。

2.1 拓展食育活动的文化内涵

首先,拓展了幼儿食育活动的内涵。食育活动是全方位的教学内容,具有高度的兼容性。而二十四节气作为一种优秀的传统文化,在与幼儿园食育活动的融合中,赋予了食育活动浓厚的文化内涵,使幼儿园食育活动的内涵得到了广泛的拓展。幼儿在认识节气、品尝节气美食、参与传统食俗的过程中,不仅习得健康饮食知识,更能感受自然节律与中华文化底蕴,让食育从单纯的饮食习惯培养,上升为文化传承与生命教育的有机统一。

2.2 实现传统文化的有效传承

其次,实现了传统文化的有效传承。近年来,随着文化自信培养需求的提出,传统文化传承成为幼儿教育的重要使命。食育与二十四节气深度融合,让传统文化以可看、可做、可尝的方式走进幼儿生活,使幼儿在亲身体验中感知节气智慧、饮食文化与民俗风情,更加深刻地了解中华民族悠久灿烂的文化,从小种下文化自信的种子,积蓄传统文化传承的后备力量^[2]。

2.3 推动幼儿园特色课程建设

最后,促进了幼儿园特色课程的打造。为促进幼儿园的持续发展,特色课程的开发是打造特色最为重要的途径,能有效提升幼儿园的教育质量和竞争力。这一融合还能联动家园社协同育人资源,构建“节气认知—食俗体验—动手实践—文化浸润”的课程体系。因此,在有效开展幼儿园食育活动的过程中,教师应秉持创新意识,寻求二十四节气与食育活动的融合契机,以此促进幼儿园特色课程的打造,拓展幼儿个性发展的空间。

3 二十四节气融入幼儿园食育活动的实践路径

在幼儿园教育中,二十四节气融入幼儿园食育活动意义重大,能实现幼儿健康饮食习惯、良好文化意识的培养以及健全人格的塑造^[4]。因此,在幼儿园的食育活动中,教师应紧密结合幼儿的发展需求以及食育课程的特点,来进行二十四节气知识、理念及文化内涵的有效融合,通过多元化融合路径的探究^[6],实现幼儿园食育特色课程的打造以及幼儿健康、全面地成长与发展。

3.1 构建系统的食育课程体系

3.1.1 整合多领域知识

以二十四节气为线索,将食育与语言、科学、艺术、健康、社会等五大领域的知识进行有机整合。例如,在语言领域,讲述与节气相关的故事、儿歌、古诗词,如“清明时节雨纷纷”等,让幼儿在感受文学之美的同时,了解节气特点;在科学领域,引导幼儿观察不同节气动植物的变化,探究食物的生长过程和营养成分;在艺术领域,鼓励幼儿创作与节气美食、习俗相关的绘画、手工、音乐等作品^[5],表达对节气的理解和感受。在健康领域,结合节气特点开展饮食教育与身体锻炼,帮助幼儿养成顺应时节的健康生活习惯;在社会领域,通过节气习俗体验、亲子食育活动,培养幼儿尊重劳动、珍惜粮食、热爱传统文化的良好品质,实现全面育人目标^[2]。

3.1.2 制定分年龄段目标

根据幼儿的年龄特点和认知水平,制定分年龄段的食育课程目标和内容。小班幼儿以感知和体验为主,如认识常见的节气食物,了解简单的饮食礼仪;中班幼儿可以进一步了解食物的来源和制作方法,参与简单的食物制作活动;大班幼儿则深入探究节气文化内涵,开展节气主题的调查研究和社会实践活动,如参观农场、了解传统农耕文化等。通过循序渐进、螺旋上升的课程设计,让不同年龄段幼儿都能在适宜的活动中获得发展,真正实现食育与节气文化的生活化、游戏化、系统化实施。

3.2 丰富活动组织形式

3.2.1 园内主题活动

围绕二十四节气开展丰富多彩的园内主题活动。例如,立春时举办“迎春美食节”,让幼儿品尝春卷、春饼等传统美食,感受立春习俗;小满时节开展“小满知多少”主题活动,通过图片、视频、实物展示等形式,帮助幼儿了解节气与农作物生长的关系,并组织谷物分类、称重等趣味游戏;惊蛰开展葱花煎饼制作活动,幼儿亲手舀面粉、切葱花、打蛋搅拌,将面糊摊入平底锅,制作出香脆可口的葱花饼,在动手实践中感受节气饮食文化。

3.2.2 实践体验活动

增加幼儿的实践体验机会,让他们在亲身体验中学习和成长^[3]。幼儿园开辟节气种植园,引导幼儿参与不同节气农作物的播种、养护与收获,持续观察植物的生长变化,感受自然节律与生命成长^[4]。同时设立食育工坊,配备安全简易的厨具与食材,在教师指导下开展节气美食制作活动:立春制作春卷、春饼,感受迎春习俗;惊蛰动手摊制葱花煎饼,体验动手乐趣;清明制作青团,品味传统时令味道;立夏煮立夏蛋,学习节气养生小常识;秋分制作桂花糕,感受秋日芬芳;重阳制作重阳糕,传承敬老感恩美德;冬至包水饺、搓汤圆,体验团圆温情。通过一系列看得见、摸得着、做得出的节气实践活动,让幼儿在操作中感知节气文化、习得生活技能、收获成长体验。

3.2.3 节日庆典活动

结合重要节气与传统节日,举办富有童趣的主题庆典活动,

让幼儿在仪式感中感受中华优秀传统文化。如在立春,开展“迎春启新”主题活动,通过迎春、插春、点春、咬春、打春等形式,迎接万物复苏;中秋时节,开展“中秋赏月会”,讲述中秋故事,制作手工月饼,品尝时令水果,体验团圆喜乐^[3];重阳到来时,开展敬老爱老主题活动,制作重阳糕、敬献祝福卡,传承孝亲美德;冬至时分,邀请家长入园,与幼儿共同包饺子、搓汤圆,在欢声笑语中感受节日温暖,传承民俗文化。

3.3 提升教师专业素养

3.3.1 开展专业培训

幼儿园定期开展二十四节气食育主题教师培训,邀请食育专家、传统文化学者系统讲解节气知识、饮食文化与食育理论,夯实教师专业基础。同时聚焦教学实践,培训活动设计、食材选用、安全操作及家园协同等实用技能,鼓励教师参与研讨、观摩与交流。采用集中学习、外出研修、园内研讨、实践反思相结合的模式,推动节气文化与食育理念深度融合,提升教师课程实施能力,为高质量开展食育活动提供师资保障。

3.3.2 加强自主学习

教师应树立终身学习理念,将二十四节气文化与食育知识纳入常态化自主学习,通过多种途径拓宽知识面、深化理解。同时立足教学实践,勤于反思总结,优化活动设计、改进教学方法,以扎实专业素养为幼儿提供科学系统、富有文化内涵的食育教育,不断提升育人实效。

3.4 强化家园合作

3.4.1 加强家园沟通

通过家长会、家长微信群、家长开放日等多种形式,向家长宣传二十四节气食育活动的意义、目标与内容,让家长全面了解幼儿园食育开展情况,争取家长的理解、支持与配合。定期向家长反馈幼儿在食育活动中的表现、收获与进步,增强家长对食育工作的认同感与参与度。同时,借助图文分享、节气食谱、亲子小任务等形式,将食育理念延伸至家庭,引导家长重视幼儿饮食习惯与传统文化教育,形成家园协同、同向发力的良好育人氛围,共同助力幼儿健康快乐成长。

3.4.2 成立家长食育工作坊

幼儿园成立家长食育工作坊,结合节气与节日开展春饼、青团、饺子等亲子食育实践,邀请家长入园参与制作。在互动体验

中,家长感受食育价值、学习饮食指导方法,增进家园联结,推动食育理念延伸至家庭,形成共育合力,助力幼儿养成健康饮食习惯。

3.4.3 鼓励家长参与课程资源开发

家长来自不同行业,拥有丰富家庭资源。幼儿园可挖掘整合家长力量,参与二十四节气食育课程开发:邀请农业、园艺家长讲解种植知识,邀请厨师、营养师走进课堂带幼儿制作节气美食。既发挥家长专业优势,又丰富活动内容,激发家园共育活力,让食育更具生活性、实践性与趣味性。

4 结语

将二十四节气融入幼儿园食育活动,为幼儿提供了一个融合自然、文化和生活的教育环境,对幼儿的全面发展具有重要意义^[1]。通过构建系统的食育课程体系、丰富多元的活动组织形式、持续提升教师专业素养以及强化家园合作等实施策略,可以有效地推动幼儿园二十四节气食育活动。在今后的幼儿教育中,应进一步重视二十四节气食育活动的开展,不断探索和创新,让幼儿在食育活动中健康成长,传承和弘扬中华优秀传统文化。

[参考文献]

[1]钟庆尧.幼儿园食育课程与中华二十四节气传统文化资源的挖掘与融合[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2025(2):5-8.

[2]林思思.论二十四节气与幼儿园食育课程的融合[J].读写算2024(35):115-117.

[3]吴荔红,曹楠.生命滋养与生活渗透:幼儿园“二十四节气”教育的内核思考[J].福建教育,2022(03):6-7.

[4]高莹.传承民族特色,流转四季智慧——二十四节气在幼儿教育中的应用[J].陕西教育(教学版),2022(Z2).

[5]邓青青,何冬梅.二十四节气背景下食育课程的实施原则及途径[J].云南教育(视界综合版),2023,(06):47-48.

[6]陈艳丽.运用二十四节气进行幼儿食育的课程开发与实践策略[J].福建教育学院学报,2022,23(03):34-36+129.

作者简介:

庞燕(1985—),女,汉族,重庆人,本科,职称:幼儿园一级,研究方向:主要从事幼儿教育方面的研究工作。