

# 做好幼儿园食谱宣传, 开启优质服务窗口

怀宝杰 赵伟

山东大学第三幼儿园

DOI:10.12238/eces.v5i4.6976

**[摘要]** 食堂是全日制幼儿园中一个重要的组成单位,虽然不承担教学任务,却是各项工作不可缺少的后勤保障。幼儿园食堂通常都配备专职营养师,营养师根据孩子的营养需求,通过营养计算,科学地给幼儿配餐,制订食谱。厨师根据食谱来制作幼儿在园餐食。营养搭配合理、均衡的饮食,可以促进幼儿生长发育,养成健康的体魄。如何达成经常性地向家长输出营养理念、传递信息的这个需求呢?我们找到了一个载体——幼儿园每周食谱。通过每周面向家长推出图文食谱,发挥向家长介绍食谱同时宣传科学膳食营养知识,达到家园共同育人的作用。

**[关键词]** 食谱; 饮食; 宣传; 家园共育

**中图分类号:** G619.28 **文献标识码:** A

## Promote kindergarten recipes and open a window for high-quality services

Baojie Huai Wei Zhao

The Third Kindergarten of Shandong University

**[Abstract]** The canteen is an important constituent unit in the whole-day kindergarten, although it does not undertake teaching tasks, it is an indispensable logistical support for various work. Kindergarten cafeterias are usually equipped with full-time dietitians, dietitians according to the nutritional needs of children, through nutritional calculations, scientific meals for children, formulate recipes. The cook makes garden meals for toddlers according to recipes. A reasonable and balanced diet with nutrition can promote the growth and development of children and develop a healthy body. How to achieve the needs of regularly exporting nutrition concepts and transmitting information to parents? We found a vehicle – the kindergarten weekly cookbook. By launching graphic recipes for parents every week, we can introduce recipes to parents and publicize scientific dietary nutrition knowledge, so as to achieve the role of educating people together at home.

**[Key words]** recipe; Diet; Promotion; Home school co education

孩子的一日三餐也是备受家长关心的,但他们多数还只是停留在:今天吃了什么?吃饱了吗?吃了多少?对于营养搭配、营养均衡这些知识还不够了解。要达到家园共同育人的目标,幼儿园有责任向家长、社会普及宣传科学膳食营养知识。

加强宣传有助于家长了解幼儿在园的营养摄入情况;幼儿园在幼儿营养、健康方面做了哪些工作;需要家长配合做哪些工作。了解产生信任,信任从而提升幼儿园的知名度和美誉度。那么如何达成经常性地向家长输出营养理念、传递信息的这个需求呢?我们找到了一个载体——幼儿园每周食谱。通过每周面向家长推出图文食谱,发挥向家长介绍食谱同时宣传科学膳食营养知识,达到家园共同育人的作用。

本文是根据我园的成功经验,谈一谈我园在幼儿园工作中怎样利用每周幼儿食谱,让其发挥宣传工具作用,更好地推动幼儿园工作,更好地服务于家长。

## 1 加入新颖灵活的设计制作技巧,丰富视觉效果,让食谱好看起来

随着现代科技和网络技术的发展,幼儿园食谱走到今天,已经从手写小黑板食谱演变成了可以用电脑、手机app编辑排版设计,用微信平台公众号发布的电子食谱。

很多幼儿园现在都在利用美篇、秀米这些编辑器来设计、编辑自己的食谱,但是笔者观察到大多数食谱存在制作简单、栏目单一的问题。制作简单、栏目单一,家长获取信息就有限,不能最大化地发挥作为宣传工具的作用。

其实美篇、秀米编辑器设计功能强大,比如秀米编辑器,有很多原创模板素材,排版风格也具备多样化、个性化、自由的设计体验,可以快速设计出吸睛作品。

秀米编辑器还有很多特殊效果,具备互动操作性。比如点击展开、点击显示、点击打开、趣味滑动、点击跳转、区域触发

等,制作时可以根据需要选用,给作品增添阅读趣味。

电子食谱的一大优点是图文并茂、有声有色,选用合适的音乐可以瞬间为食谱增光添色,吸引受众阅读。

音乐要常换常新,给人新鲜感。我园的食谱每期一个音乐,有时是轻音乐,有时是儿歌。三八妇女节,我们选用的音乐是《听妈妈的话》;八月十五中秋节,选用的是《爷爷为我打月饼》;六一儿童节,选用的是《六一的歌》,选取音乐的原则是自然、轻松、明快。

想要让食谱里加入的图片更吸引人,可以和美图秀秀结合制作,实现美化、拼图、添加文字、边框等效果,丰富视觉效果,增强食谱阅读体验。

## 2 丰富宣传栏目,以内容吸引家长的眼,拉近家长的心

我园食谱根据需要,制作出了不同的栏目,有《营养知识知多少》《食堂一周要闻》、《美食预告》、《大厨教做菜》、《今日推荐菜》《幼儿园创新美食连续秀》、《本周关注》、《儿歌念一念》、《小知识》、《食材营养与功效》、《好好吃饭快快长大(摄影、视频)》等栏目。下面选取几个代表栏目来说明一下我们怎样利用食谱宣传来促进幼儿的保育和教育,达到优质服务于家长和幼儿的目的。

### 2.1 普及营养知识

我们开辟的《营养知识知多少》这个栏目旨在向家长宣传普及营养知识。在幼儿生长发育的阶段,营养健康是一个至关重要的方面。他们的身体和大脑正在迅速发育,因此对于营养的需求也非常高。然而,许多家长在给孩子提供营养健康饮食方面可能还存在一些误区,对幼儿需要全面、均衡摄取营养认识不够。为了帮助家长更好地了解幼儿园儿童的营养健康知识,我们不定期在食谱宣传中,增加这一营养知识栏目。一方面,幼儿园为幼儿准备多样化的,色香味俱全的营养食谱,力求营养均衡,保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素,满足幼儿的生长需要。另一方面,家长在家中也应为孩子提供合理的营养的正餐,鼓励幼儿多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜等,以增强幼儿的抵抗力,家园共同努力,为幼儿生长发育提供充足并且搭配均衡的营养供给。

### 2.2 了解幼儿园膳食服务动态

《食堂一周要闻》这个栏目主要是介绍食堂近日开展或参与的一些活动,比如炊事员岗位技能比赛、给入园新生制作点心,或者配合六一活动制作自助餐等,旨在帮助幼儿和家长了解幼儿园食堂为幼儿膳食所做的工作。

《3-6岁儿童学习与发展指南》中在社会领域关于幼儿社会性和人际交往中指出:引导幼儿尊重、关心长辈和身边的人,尊重他人劳动及成果利用生活机会和角色游戏,帮助幼儿了解自己关系密切的社会服务机构及其工作,体会这些机构给大家提供的便利和服务,懂得尊重工作人员的劳动,珍惜劳动成果。

幼儿园食堂虽然是幼儿园的一部分,但食堂的工作性质决定了炊事员的工作一直远离在幼儿视线之外,幼儿对食堂作用

的了解非常有限。设立《食堂一周要闻》栏目有助于幼儿更多地了解炊事员叔叔阿姨的工作,了解他们为小朋友健康成长所做的工作,从而了解社会劳动的不同分工,并学习尊敬每一位劳动者。我们幼儿园在五一劳动节前夕,组织幼儿开展了:“我给炊事员发奖状”的活动,在每周一的升旗仪式上,为炊事员叔叔阿姨送上班级自己绘制的奖状,《食堂一周要闻》栏目给予报道宣传,本活动持续进行了两个月,幼儿关于食堂炊事员的工作性质的认知大大提高,更加尊重食堂的叔叔阿姨,也更加爱惜食物。

### 2.3 宣传幼儿园膳食创新成果

《幼儿园创新美食连续秀》、《与美食相遇的日子》。这两个栏目主要是让家长了解幼儿园在饭菜品种创新方面所做的工作。饭菜的花样创新应该是幼儿园食堂要经常做的一项工作,让孩子喜欢上幼儿园,就必须花心思在饭菜质量上,让孩子喜欢吃自己幼儿园的饭菜。我们幼儿园食堂每周会推出2-3种适合幼儿食用的饭菜品种,寒假暑假炊事员也有创新研发任务,每当饭菜花样有了更新,就要在食谱上做出宣传让家长知道,不定期在栏目里推出新品,有图有文有真相。只要工作做得好,做进家长心里去,幼儿口碑自然不会差。

### 2.4 家园互动、家园共育

我们经常在下班路上会遇到家长询问孩子最爱吃幼儿园什么饭菜,孩子年龄小,有时跟家长未必说得清楚。我们的食谱开辟《大厨教做菜》这样的栏目,旨在把幼儿园的经典菜谱及做法介绍给家庭,推荐给家长,让家长亲手试一试、做一做,让幼儿园的营养美食走进家庭,走上餐桌,达到家园共育的目的。

2.5 用文学作品感染幼儿,家园共育培养幼儿健康的饮食习惯

《3-6岁儿童学习与发展指南》中在健康领域关于生活习惯与生活能力中明确指出:(幼儿)在引导下不偏食、挑食、喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品。社会领域指出要引导幼儿尊重、关心长辈和身边的人、尊重他人劳动及成果。懂得尊重工作人员的劳动、珍惜劳动成果。培养孩子们的食物观念和饮食文化,帮助孩子们认识不同的食物,了解食物的来源以及种类,进而培养他们对健康饮食的兴趣和意识。

《儿歌念一念》、《讲故事》。这样的栏目是把一些寓教于乐的儿歌和绘本故事放在这个栏目中,家长和孩子一起读一读,念一念,通过朗朗上口的儿歌和充满童趣的故事,把珍惜粮食不剩饭、不偏食挑食的道理,潜移默化地传达给幼儿,达到帮助幼儿养成文明良好进餐习惯的目的。

### 2.6 关注社会公益

有些与饮食、健康有关的纪念日我们会在食谱中,通过《本周关注》栏目推送相关知识,比如世界粮食日、爱牙日的知识介绍,丰富幼儿的认知,培养对社会公益的关注。在农业专家袁隆平逝世一周年之际,我们在《本周关注》里添加怀念文章和班级小朋友给袁隆平爷爷的绘画作品,纪念这位为解决中国人粮食问题鞠躬尽瘁的老专家。并告诫幼儿:我们不用担心饿肚子,

每天可以快乐地在家和家人一起吃饭,在幼儿园无忧无虑地成长,是有像袁爷爷这样的科学家,用一生在追求与奉献。他们才是值得我们认识、尊敬并学习的伟大的人珍惜粮食,践行光盘行动是我们最好的纪念方式。健康成长,努力学习科学,不懈追求梦想,报效祖国是我们最好的纪念内容。

### 2.7为生活增加幸福感

我们常说生活需要仪式感,仪式感就像是小小灯塔,在每一个平淡的日子里,泛着微光,让生活变得温暖而亮堂。我园在节日或活动时会有相关饮食推出,如清明节吃青团、端午节吃粽子、重阳节吃重阳糕、冬至吃饺子、大班毕业吃毕业餐等。通过《美食预告》广而告之,让孩子在接下来的日子里充满期待,在吃到心心念念的美食后能感到幸福和满足。

对于父母来说,没有什么比看着孩子大口吃饭更幸福的事了。食谱中如果看到自己孩子在幼儿园愉快进餐的照片,家长会惊喜不已,《好好吃饭快快长大》栏目,非常受家长们的欢迎。我们在班级搜集幼儿进餐照片定期插入幼儿每周食谱中,家长看到这些照片会更加感受到幼儿园工作的踏实和用心,从而更加支持幼儿园的工作。

我们还开辟有《美食争霸榜》,通过幼儿投票选取本周最受欢迎的美食,位列第一的美食会登上下周《大厨教做菜》栏目。

除了这些栏目,我们还根据实际需要,灵活选择内容,如清明节推出图文并茂的《这些野菜你认识吗?》方便家长带领幼儿出外踏青使用需要。在季节更替,幼儿易患感冒期间推出《食疗咳嗽小验方》、《常见食材的药用》等栏目,给家长和幼儿提供帮助。在冬至日来临时,推出《饺子的花样包法》、《饺子的民间传说》,不仅拓宽大家的知识面,还烘托了节日气氛。

### 3 将中华美食文化融入食谱制作中

《3-6岁儿童学习与发展指南》中在社会领域方面有指出:引导幼儿学习用平等、接纳和尊重的态度对待差异。了解每个人都有自己的兴趣、爱好和特长,可以相互学习。利用民间游戏、传统节日等,适当向幼儿介绍我国主要民族和世界其它国家、民族的文化,帮助幼儿感知文化的多样性和差异性,理解人们之间是平等的,应该互相尊重,友好相处。

在世界饮食文化中,中华饮食以其独特性和深厚的历史底

蕴而独树一帜。中华饮食既包含了丰富多样的菜肴,更蕴含了对食材选择、烹饪技艺和饮食礼仪的传统与讲究。幼儿园在制定食谱时可以将我国各地的美食文化融入其中,培养对传统美食的喜爱,传承民族饮食文化,增强文化认同感。也可以通过介绍不同地域的美食文化,开拓幼儿的眼界,培养他们对多元文化的尊重和包容。

我们在食谱中会通过《美食预告》、《本周推荐菜》等栏目,向幼儿介绍这些特别美食的来历,如陕西的羊肉泡馍、广东的馄饨面、台湾的卤肉面、扬州炒饭、北京小吊梨汤等。今年冬至日,我们还在食谱上给幼儿介绍了“饺子的传说”“饺子的多种花样包法”,并邀请家长走进幼儿园,和幼儿一起包饺子,吃饺子,一起感受传统美食文化,品尝传统美食美味。

著名幼教专家陈鹤琴曾说:“幼儿教育是一种很复杂的事情,不是家庭一方面可以单独胜任的,也不是幼儿园一方面可以单独胜任的;必定要两个方面共同合作才能得到充分的功效。”

《幼儿园教育指导纲要》在总则第三条指出“幼儿园应与家庭、社区密切合作,与小学衔接,综合利用各种教育资源,共同为幼儿的发展创造良好的条件”;在组织与实施中又指出:“家庭是幼儿园重要的合作伙伴,应本着尊重、平等、合作的原则,争取家长的理解、支持和主动参与,并积极支持、帮助家长提高教育能力。”由此可见,家园共育的重要性。

### 4 结语

总之,我园食谱以新颖灵活的制作技巧,丰富多彩的栏目呈现,成为家园共育的又一给力桥梁,赢得了家长对我园食谱较高的关注度,也赢得了口碑和信任。做为制作者的我,也感悟到了只有心怀对幼儿教育的热爱,不断加强学习,才能不断做出受欢迎的、精彩的好食谱。

### [参考文献]

- [1]李秀丽.3-6岁幼儿膳食营养现状及影响因素分析[J].智库时代,2018,44(04):158-160.
- [2]董彦.幼儿教师信息素养研究进展及其研究走向[J].西安石油大学学报(社会科学版),2016,25(02):109-112.
- [3]刘珍芳.幼儿教师信息素养培养模式研究[J].中国电化教育,2011,34(05):147-149.