

家园共育背景下幼儿园食育课程的建构与实施

蔡 叶

摘要：随着新课改的不断推进，国家教育部门越来越重视幼儿的教育，幼儿阶段的发展对幼儿以后的成长至关重要。在家园共育背景下，幼儿园开展食育课程不仅可以改善幼儿的饮食习惯，还能够提高幼儿对食物的认知。因此，食育课程在幼儿园的教育课程中占有非常重要的地位。

关键词：家园共育；幼儿园；食育课程

食育教育是国家提倡的以食物为载体展开教学的一种方式，其有助于提升幼儿的身体素质。食育课程包含许多内容，能够促进幼儿从不同方面了解我国的饮食文化。幼儿园的教育对幼儿来说非常重要，这是幼儿离开家庭教育步入学校的第一个环节，对于幼儿的健康成长有深远的影响。同时，幼儿园在开展食育教学的过程中，要积极践行新课改提出的家园共育教育理念，这样才能够共同促进幼儿的健康成长。

一、家园共育背景下幼儿园食育课程的建构与实施意义

现实生活中，有部分幼儿比较挑食。部分家庭因为溺爱幼儿，当幼儿不愿意吃某一种食物时，家长在之后的饮食上会尽量减少这种食物的出现，久而久之，幼儿的挑食问题越来越严重。还有一些家长，当幼儿不喜欢某种食物时，则采用强硬的方法，这样容易加重幼儿对这种食物的抗拒。幼儿时期是幼儿成长发育的关键时期，也是幼儿智力和身体发育的最佳阶段。为幼儿培养良好的饮食习惯，能够保障幼儿每天的营养摄入，提高幼儿的身体素质。家庭溺爱幼儿，造成部分幼儿营养不均衡，因此在幼儿阶段开展食育教学课程非常有必要。幼师在进行食育课程教学的过程中，要与家长积极沟通，避免幼儿出现过敏等症状。这种家园共育的方式，不仅可以更好地培养幼儿的良好饮

食习惯，还能培育幼儿珍惜粮食、爱惜食物的优秀美德。

二、家园共育背景下幼儿园食育课程的建构与实施策略

（一）讲述传统美德，培养良好习惯

随着我国经济不断发展，人们生活水平直线上升，人们将关注经济的目光逐渐转移到文化上。因此，幼师在进行食育课程教学的过程中，可以从中华优秀美食文化入手，让幼儿在了解历史文化的背景中养成良好的饮食习惯。比如，幼师在进行教学过程中，可以为学生介绍一些有名的食物，一方面提高幼儿对中华优秀传统文化的了解，一方面还能通过讲解历史提高幼儿的爱国意识。幼师在与家长在日常进行沟通时，发现部分幼儿在家中都有浪费粮食、挑食的习惯。基于此，幼师此时可以展开中华传统美德的教学，在课堂中为幼儿讲述我国唐宋八大家之一——苏轼的节约粮食的行为，以激发幼儿珍惜粮食的意识。苏轼 21 岁中进士，他知识渊博，在做官期间也非常节俭，每天精打细算地过日子，尤其在饮食方面。苏轼为了防止他的孩子挑食，每天餐桌上只放两个菜，如果没有吃完也不允许下人倒掉。经过苏轼长时间的教导和影响，他的儿子也养成了节约粮食的习惯。当故事讲述完后，幼师询问幼儿对这个故事的想法。有的幼儿说，要改变浪费粮食的习惯。幼师要想了解这一故事对幼儿产

生的影响，可以询问家长幼儿吃晚饭的情况。通过家园共育的方式，能够将食育的理念融入幼儿的生活中，培养幼儿良好的饮食习惯，同时能使幼儿在课堂中学习中华优秀传统文化美德。

（二）制定膳食制度，改善传统观念

幼儿的思维能力和认知能力都不高，大多数幼儿在成长初期，很多行为是通过模仿幼师和家长形成的。如果幼师没有对食品安全以及营养知识进行及时的讲解，很不利于培育幼儿的食育理念。因此，幼儿园要制定膳食制度，在教学的过程中，幼师通过相关的科学理论知识为幼儿讲述食物的营养价值。幼师可以运用多媒体，通过图画与讲解相结合的方式让幼儿了解实物。通过这种有趣的方式，幼师可以为幼儿讲解食物的荤素搭配，可以促进幼儿的身体发育。当幼师讲完后，在就餐环节中，幼师要教导幼儿不要铺张浪费，也不要挑食，同时向幼儿讲述每种食物都有自己的营养价值，能够为身体提供能量。在吃完饭后，幼师会

发现一个问题，部分幼儿不收拾自己的碗筷。针对这一现象，如果幼师不积极地引导幼儿，会让幼儿养成不好的行为习惯。幼师要教导幼儿自己的事情自己做，吃完饭后将自己的碗筷放到指定的位置；同时，要让幼儿明白餐后厨余垃圾的分类，让幼儿了解垃圾干湿分类的情况，这样能够让食育教学更加丰富。当幼儿在幼儿园养成良好的习惯后，幼师可以与每位家长配合，了解每个幼儿的身体情况，为幼儿设计合适的膳食制度表，充分了解每一个幼儿所缺的营养。幼师通过这种方式改变传统的教学观念，不仅可以促进幼儿对于食育课程的学习，还可以帮助幼儿培养良好的生活习惯。通过家园共育的理念，让幼师和家长共同为幼儿设计膳食制度表，这种方式不仅能改善幼儿的饮食情况，还能培养幼儿良好的日常行为习惯。

（三）开展食物班会，提高家长认知

在幼儿阶段，幼儿的教育离不开家长，幼师要想幼儿获得良好的发展，需要让家长清楚认识到食物对



于幼儿身体健康的重要性以及如何合理安排饮食，以满足幼儿身体所需的营养。幼师可以开展食物班会活动，提高家长的认知，让家长在家庭教育中科学正确地引导幼儿。比如，幼师可以召集家长开展班会活动。在进行班会之前，幼师要积极搜集且了解班级中幼儿的身体情况，为家长提供可供选择的多种方案。在此过程中，幼师要确保方案的科学性和准确性，这样才能正确指引家长在家庭中对幼儿进行正确的引导。在开展班会过程中，幼师要和家长进行及时的沟通，了解幼儿在家庭中有哪些不良的习惯并为家长提供指导。幼师在班会中也要为家长讲解一些食物的营养价值以及怎样搭配这些食物，让家长通过这次班会充分了解合理饮食对幼儿成长的重要作用，让家长学会正确地搭配饮食。

(四) 开展种植活动，丰富食育内涵

幼师在进行食育教学的过程中，可以为幼儿构建良好的种植环境，让幼儿在园内通过劳动的方式感受粮食的来之不易，帮助幼儿树立珍惜粮食的观念。通过让幼儿在劳动中感受种植粮食的快乐，能够提高幼儿的劳动能力，锻炼幼儿的身体素质。幼师通过这种活动不仅丰富了食育教学的形式，还丰富了食育教学的内涵，让幼儿在轻松的氛围中感受食育教学的快乐。比如，幼儿园可以为幼儿设置种植园区，到了每年春耕时，可以让幼儿和家长一起参与劳动，共同培育生活中常见的一些食物，在丰收时品尝自己的劳动成果。在种植区，幼师为幼儿和家长准备一些土豆、洋葱、玉米的种子，让幼儿和家长一起种植。幼儿的年龄较小，可以让它们进行挖坑、填土这种难度较小的种植工作，而家长可以负责播种、浇灌等工作，通过幼儿和家长的共同努力完成种植。在种植活动结束后，幼儿可以每天观察自己种植的作物的生长过程。通过让幼儿和家长一起开展种植活动，能够让幼儿了解食物的来源、作物的生长环境等。到了收获的季节，幼师可以让幼儿和家长一起进行作物的采摘。但是在此之前，幼师要为幼儿进行采摘活动的讲解，防止幼儿对作物造成损害。由于每一种作物采摘的方式不同，幼师在讲解的过程中要注意，针对不同的作物进行不同的讲解，可以结合多媒体让幼儿更直观地了解如何进行采摘，通过这种方式激发幼儿参与劳动的兴趣。在幼儿和家长采摘的过程中，幼师可以通过拍视频的方式，为幼儿和家长记录采摘时刻，然后发给幼儿家长。

通过这种方式，不仅能够让家长充分了解幼儿在幼儿园中的教育环境，还能够激发家长积极参与到幼儿教育中，提高家长对幼儿教育的重视。因此，幼师开展种植活动，不仅能够丰富食育教学的内涵，更能够有效促进家园共育教育理念的落实。

(五) 营造食育环境，突显食育魅力

在食育教学的过程中，需要幼师和家长共同加以重视，才能为幼儿营造良好的食育教育环境，让幼儿能够养成良好的饮食习惯。因此在构建食育环境的过程中，幼师和家长要充分地了解幼儿的性格、身体情况等多个方面。通过这种方式，幼师可以为幼儿构建更加高效的食育教学课堂，提升幼儿在食育课堂中的学习质量。比如，在端午节时，幼师可以在教室中通过黑板报等方式为幼儿营造端午节的氛围；可以为幼儿讲解端午节的故事，吸引学生的课堂注意力；可以组织包粽子比赛活动，引导幼儿参与到劳动中，通过包粽子的方式感受到食物加工的快乐。当幼儿学会包粽子后，可以将自己在幼儿园中包的粽子带回家与家长分享。同时，家长要对幼儿进行鼓励和夸奖，这样能够激发幼儿动手的积极性。通过让幼儿吃自己亲手包的粽子，幼儿更愿意探索美味的食物，还能够培养幼儿在生活中帮助家长做家务的习惯，升华食育教学的目的。通过为幼儿营造食育环境，能够使幼儿积极主动地参与到食育教学的课程中，帮助幼儿进一步了解食育对自己健康成长的重要性。

总而言之，在家园共育背景下，幼儿园要想开展更高效的食育课程，需要家长和老师共同努力，培养幼儿良好的饮食习惯，促进幼儿的健康成长。（作者单位系江苏省常州市天宁区天隆和记黄埔幼儿园）

参考文献

- [1] 袁晓燕. 家园共育背景下幼儿园“食育”课程的实施研究[J]. 教师, 2021(16):83-84.
- [2] 王祖霞. 家园共育提升幼儿园“食育”课程实施效果研究[J]. 名师在线, 2020(8):70-71.
- [3] 林兰香. 家园共育提升幼儿食育课程教学效果研究[J]. 成才之路, 2019(6):75.