

幼儿园食育课程建构与实施的现状研究

张岩*, 李思宇, 吴寒雪

吉林外国语大学, 吉林 长春

收稿日期: 2022年9月7日; 录用日期: 2022年10月5日; 发布日期: 2022年10月13日

摘要

0~7岁是幼儿形成良好饮食习惯的最佳期, 因此在早期对幼儿进行饮食方面的教育是十分重要的。科学的幼儿食育, 不仅拥有健康的身体, 而且对于国家来说也可以提高全民的素质, 因此笔者将对幼儿园食育课程展开现状研究, 调查幼儿园开展食育活动的情况, 并根据所存在的问题对幼儿园管理者、教师及家长提出合理化建议, 以期改善幼儿自身存在的不良的饮食习惯, 促进幼儿全面发展。

关键词

幼儿园, 教师, 食育课程

Research on the Current Situation of the Construction and Implementation of Food and Education Curriculum in Kindergartens

Yan Zhang*, Siyu Li, Hanxue Wu

Jilin International Studies University, Changchun Jilin

Received: Sep. 7th, 2022; accepted: Oct. 5th, 2022; published: Oct. 13th, 2022

Abstract

0~7 years old is the best period for children to form good eating habits, so it is very important to carry out diet education for children in the early stage. Science of baby food, not only have a healthy body, but also for countries can also improve the quality, so the author will eating kindergarten education curriculum present situation research, survey the kindergarten food education activities, and according to the problems of the kindergarten administrators, teachers and parents put forward reasonable suggestions, in order to improve children's own existence of bad eating habits, promote children's overall development.

*第一作者。

Keywords

Kindergarten, The Teacher, Food Education Course

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 选题背景

2017年我国颁布《中国儿童肥胖报告》[1]中强调虽然我国儿童营养和健康状况有所改善,但随着经济和社会的迅速发展,儿童肥胖情况日益递增,尤其是城市的孩子,不良饮食行为、习惯问题突出,极易导致成年后2型糖尿病、心脑血管疾病等,严重危害人类健康和社会的发展。2001年我国所颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》[2]中指出:“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康教育放在工作首位”;同年,《中国食物与营养发展纲要(2001~2010年)》[3]中提出要开展多种形式、多种类型的营养知识教育;全面普及营养知识,提高全民营养意识;把营养健康教育作为课程纳入到中小学教育当中。由此可以看出,我国对食育的重视愈发重要,对幼儿进行食育是必不可少的一部分。

2. 研究现状评述

2.1. 国外开展食育课程的相关研究

日本是最早开展食育的国家,“食育”一词最早便是由日本学者石塚左玄于《食物养生法》一书中所提出,日本强调应在每个学校开展食育课程,与其它各育相结合,共同促进幼儿的全面发展。2005年,日本政府出台《食育基本法》,这是第一个颁布食育法律的国家,强调应在每个学校开展食育课程,与其它各育相结合,共同促进幼儿的全面发展。日本非常重视食育,为保障学校教育的稳定发展。丹麦已经实施了三次国民健康计划,目的是为了降低肥胖人群比例,大力提倡人们能够通过锻炼身体增强体质[4]。针对于学生方面,丹麦规定从小学四年级到七年级,学生要学习烹饪技术,教师还会让学生亲手进行荤素搭配和学习各种蔬菜水果的营养价值[5]。英国卫生部于2002年拨款设立“英国食品两星期”活动,英国政府十分重视人们的健康饮食,规定公立中学必须具备烹饪课,而且总学时不能少于24个小时,课时结束后进行考试,凡是考试合格者将获得由教育部颁发的初级烹饪资格证书,该证书与毕业直接挂钩[6]。

综上所述,国外有关食育的研究起步较早,法律法规以及各种研究资料也较为充实、系统。国外比较注重公立学校的学生在饮食方面的一些注意事项,从而提高学生对“食”的认识,相对于我国来说,相关食育内容较少,研究中所涉及的理论层面居多,而没有真正在幼儿园中实施,理论大于实践的做法往往不能取得良好的效果。因此,为促进广大儿童青少年的身心健康发展,可借他国之见,推动我国食育的改善和发展。

2.2. 我国幼儿园开展食育课程途径的研究

张秋萍(2018)[7]提出食育课程包含五个维度的内容,即食物、农耕、自然、身体和厨房,可以通过常态化食育活动、食育环境创设、幼儿自我健康管理和家园共育四种途径来实施。河南省实验幼儿园开办的食育课程以健康为核心,2016年该幼儿园创设“耕读苑”,开设了以亲近土地、亲近食物、保护自

然、敬畏生命等为主题的食育课程。景冬菊, 牛丽萍(2021) [8]提出幼儿园食育应根据“食为依托、育为本质”的食育课程目标, 建构并实施各式各样的食育活动, 主要形式包括食育微课、进餐活动中食育、食育游戏、环境创设、食育活动主题、食育绘本、互联网 + 食育、集体教学活动中进行食育、食育实践基地、食育资源库、线上线下家园共食育等多种方式培养幼儿的健康意识和饮食行为。

3. 研究对象

本研究以幼儿园园长、教师及家长为研究对象。

4. 研究方法

1) 文献分析法

研究者主要通过中国知网、万方、维普等搜索引擎进行搜集整理有关幼儿园食育的相关文献, 了解国内外研究现状和发展情况, 总结前人的经验, 并在此基础上提出个人观点。

2) 访谈法

对幼儿园园长和教师采用线上访谈, 为了保证问题的针对性而编制《幼儿教师/园长食育访谈提纲》。访谈主要涉及对食育的看法和认识食育与其他领域渗透等, 根据访谈结果发现问题, 并提出相应的解决策略。

3) 问卷调查法

为更好地了解幼儿在家庭中的饮食行为习惯以及家长对食育的认识, 本研究采用问卷调查法, 对食育开展现状展开调研。在山东省随机选取幼儿园发放张誉小研制的《幼儿家庭食育调查问卷》, 并且对回收后的数据进行分析, 为家长提出有效改善幼儿不良饮食行为习惯的对策, 有利于促进家园共育。问卷共发放 100 份, 实收 97 份, 回收率 97%, 根据问卷得到研究结果如下所示。

5. 研究结果

从图 1 中可以看出有 93.48%的家长认为幼儿园中开展食育课程是非常有必要的, 6.52%的家长认为没必要开展食育课程。由此我们得知大部分的家长对于幼儿的饮食教育还是比较注重的, 幼儿园通过相关的食育活动, 让幼儿了解更多有关“食”的知识, 促进幼儿身心朝着健康的方向发展。

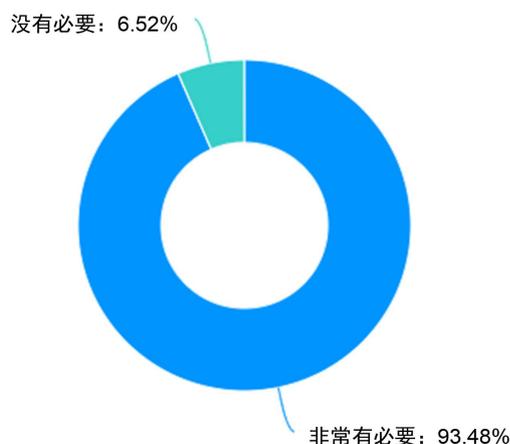


Figure 1. Parents consider it necessary to carry out food education courses

图 1. 家长认为食育课程开展的必要性

从表 1 中可以看出家长期待幼儿园能够在良好的饮食行为习惯和营养与健康知识方面开展更多的教

育活动，分别占比为 93.62%和 76.60%，其次，家长注重对待食物的态度，主要表现在 65.96%的家长期望食育课程中有爱惜食物的内容。再次，家长们对传统饮食文化、环保意识的教育以及食物科学也比较重视，占比分别为 46.81%、44.68%、34.04%。家长们对于饮食行为习惯、营养与健康知识以及爱惜食物课程内容重视的原因可能是幼儿在家中有偏食、挑食等不良的饮食习惯，希望幼儿教师能够带领幼儿学习食物营养与健康知识，知道不同的食物有不同的营养价值，让幼儿爱惜粮食，知道农民伯伯的辛苦种植，粮食的来之不易，从而改善幼儿不良的饮食行为习惯，促进幼儿的发展。

Table 1. Dimensions of content that parents expect to carry out food education courses

表 1. 家长期待开展食育课程内容的维度

食育内容	比例
良好的饮食行为习惯	93.62%
营养与健康知识	76.60%
食物科学	34.04%
传统饮食文化	46.81%
爱惜食物	65.96%
环保意识	44.68%

从图 2 中我们得知 48.94%的家长了解食育，对食育有一定的认识，通过与教师访谈中了解到大部分家长会参与到家长课堂中来，教师分享食育课程，并告诉家长正确的食育做法，共同探讨有关食育的内容，也积极通过微信群发送孩子们在家用餐时的视频或照片，并时刻教育幼儿要爱惜粮食，不能浪费，教育幼儿不能挑食、偏食等，同时家长也做好一定的榜样作用，潜移默化影响幼儿。

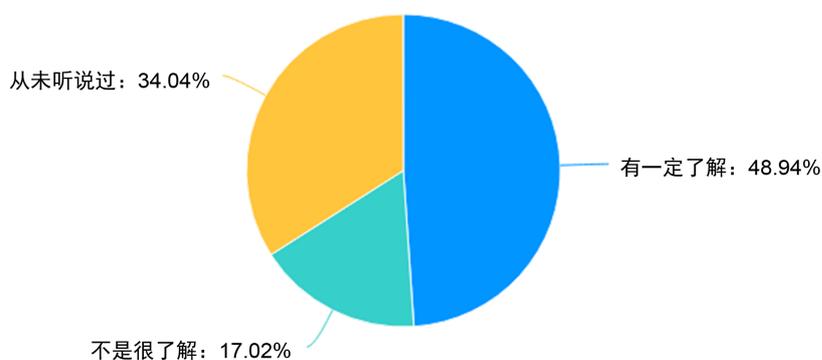


Figure 2. Parents' understanding of food education

图 2. 家长对食育了解程度

6. 幼儿园在食育课程方面出现的问题

6.1. 幼儿园管理者方面

在幼儿园是否开展食育课程主要取决于幼儿园管理者所贯彻的育儿理念。众所周知，食育对幼儿来说具有十分重要的意义，但通过访谈的方式了解到有些幼儿园园长对于食育的理念认识不深刻，那么在整个幼儿园管理制度中就会对食育活动这方面涉及较少，缺乏一定的食育课程体系，从而导致教师对食育的内容了解浅显。

6.2. 教师方面

通过与教师的访谈得知,教师在园主要进行饮食安全知识、进餐教育以及根据教师用书进行有关食物方面的知识。第一,通过教师反映,认为大班幼儿在食品安全方面的知识已经掌握,但是在食品的生产日期和保质期幼儿还不知道如何去看、去计算,说明教师不能只靠讲,而要拿实物供幼儿观察,此外,教师也应该邀请家长来园听讲有关食品安全及食物营养方面的知识,在生活中带领幼儿观察食品包装袋上的日期,告诉幼儿三无食品不可吃。第二,在进餐教育方面,教师往往追求幼儿进餐的速度,让幼儿快点吃,不要东张西望,不能说话,吃完了上床睡觉,这一流程下来幼儿进餐速度是快了不少,但却伤害了幼儿的身体。第三,教师用书方面主要讲解传统文化节日,如中秋节、端午节、春节等一些节假日,让幼儿了解这些节日应该吃什么,有时会邀请家长来园一起制作月饼、包粽子等活动,其他方面涉及较少,这是远远不够的。

6.3. 家长方面

通过问卷我们了解到家长认为在幼儿园中开展食育课程是十分有必要的,可见对于食育还是比较认可的,但在传统饮食文化及环保方面意识比较差。我国注重传统文化,如“舌尖上的美味”,体现许多地方风味,蕴藏传统文化气息,家长应更多地传承美食文化。

7. 教育建议与对策

7.1. 对幼儿园管理者的建议

首先,幼儿园管理者要明确食育的意义所在,探索如何真正的对幼儿进行食育方面的知识,通过多种方式对幼儿展开食育活动。其次,幼儿园也要组织一线教师和后勤人员参加有关食育的培训活动,邀请专家对幼儿教师普及食育,对后勤人员进行健康烹饪知识和能力的培养,为幼儿提供更加健康卫生的食物,促进幼儿的健康发展。最后,幼儿园可以聘请食育教师,开展专门的食育专项活动,食育教师具备专门的知识 and 技能,如:中西医基本理论及营养配餐知识、食育安全知识、编制食育课程方案的能力等,利用本土化的特色开展食育活动,拓展幼儿的视野,促进幼儿的全面发展。

7.2. 对一线幼儿教师的建议

首先,教师要具备一定的食育理念,掌握有关食育的知识与技能。幼儿园开展食育课程,这就需要教师在一日活动中观察幼儿对食物的兴趣点,根据幼儿的兴趣开展食育活动,如进行异国饮食文化的对比、餐桌礼仪、绘本故事等。其次,室内环境对幼儿起着潜移默化的作用,教师可以利用境创环设间接影响幼儿的身心,当然,教师也要充分认识到食育环境的重要性,让幼儿参与到环境创设中来,做到充分尊重幼儿,让幼儿获得成就感,使环境真正达到教育的作用。最后,教师要充分利用家长和社区资源,将三者结合起来,避免 $5+2=0$ 的现象。

7.3. 对家长的建议

家庭作为幼儿接触食物的首要场所,父母及其他家庭成员是最能够直接影响幼儿的饮食行为习惯的,所以家长要做好一定的模范带头作用,树立榜样行为,让幼儿从小养成良好的习惯。首先,家长要积极配合幼儿园的工作,与幼儿园的食育观念要保持一致,家园教育行为统一,并对幼儿进行正确的引导。其次,家长也要具备一定的食育理念,开展丰富的食育活动,通过调查得知,有超过四分之三的家长很少与幼儿交流有关“食”方面的知识,使幼儿欠缺对食物的认识与理解,家长可以通过各种网络平台查阅学习有关知识,也可以利用家庭阅读时间开展食育相关绘本阅读或邀请幼儿一同进行

亲子厨房活动等,最大限度发挥家庭对于幼儿食育的作用。最后,向幼儿讲述传统美食文化,从小让幼儿领会中国传统文化。

8. 结语

总而言之,食育课程逐渐渗透到幼儿园和家庭中,并且与五大领域相结合,只有具备健康的身体才能谈及其他,所以饮食教育对幼儿来说是必备的知识。食育是生存之本、教育之本,关乎幼儿的身心健康,关系到社会的可持续发展,因此,开展食育课程活动是我国现阶段亟待加强的一项教育活动。

参考文献

- [1] 中国儿童肥胖报告[C]. 达能营养中心 2019 年论文汇编: 儿童肥胖. 2019: 56.
- [2] 教育部. 幼儿园教育指导纲要(试行) [S]. 2001.
- [3] 国务院办公厅. 中国食物与营养发展纲要(2001-2010 年) [EB/OL]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2001/content_61214.htm, 2018-09-09.
- [4] 施用海. 再谈关于日本的食育[J]. 中国食物与营养, 2009(10): 4-7.
- [5] 陆一鸣, 王冠华, 钱国宏, 韦国锋, 文建强. 浅谈丹麦健康促进工作的经验及启示[J]. 卫生职业教育, 2015, 33(16): 155-157.
- [6] 纪巍, 毛文娟, 代文彬, 于大吉. 关于我国推进“食育”的思考[J]. 教育探索, 2016(2): 38-41.
- [7] 张秋萍. 幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 学前教育研究, 2018(8): 70-72. <https://doi.org/10.13861/j.cnki.sece.2018.08.009>
- [8] 景冬菊, 牛丽萍. 幼儿园食育之实践策略研究[J]. 大庆师范学院学报, 2021, 41(4): 106-113. <https://doi.org/10.13356/j.cnki.jdnu.2095-0063.2021.04.013>