

中国传统饮食文化融入幼儿园活动的研究

宁珠珠

西安外事学院 人文艺术学院教育系, 陕西省西安市, 710077;

摘要: 中国传统饮食文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分, 有着丰富历史内涵、民俗智慧和健康理念, 把它融入幼儿园活动, 既能丰富幼儿教育的内容与形式, 助力幼儿认识和认同本土文化, 又能培养幼儿良好饮食和生活习惯, 为其全面发展打基础, 本文从中国传统饮食文化融入幼儿园活动的价值入手, 分析当下融入时存在的问题, 再提出具体融入策略, 目的是为幼儿园开展传统文化教育实践提供参考, 推动传统饮食文化在幼儿群体中传承发展。

关键词: 中国传统饮食文化; 幼儿园活动; 文化传承; 幼儿教育

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 08. 035

中华传统饮食文化作为中华文明的重要分支, 历经千年沉淀, 有着节庆饮食、食材智慧、饮食礼仪等丰富的内容, 它不仅承载着民族文化记忆, 还蕴含着适合幼儿发展需要的教育价值, 幼儿阶段是文化认知启蒙与习惯养成的关键时候, 将传统饮食文化融入幼儿园活动, 既是响应传承中华优秀传统文化的时代召唤, 也是弥补目前幼儿园本土文化教育短板、丰富教育形式的重要途径。但在实践操作中, 部分幼儿园存在认知不准确、内容零碎、形式单一等问题, 制约了文化融入的深度和成效, 本文从传统饮食文化融入幼儿园活动的价值切入, 分析现存问题并提出针对性策略, 为幼儿园开展文化教育实践提供参考, 助力幼儿在体验中感受文化魅力, 实现文化传承和幼儿全面发展的双重目的。

1 中国传统饮食文化融入幼儿园活动的价值

经过数千年的积淀, 中国传统饮食文化涉及食材选择、烹饪技术、饮食礼节、节庆饮食等多个方面, 其融入幼儿园活动具备不可替代的教育价值, 具体体现在文化传承、幼儿发展和教育创新三个层面。

1.1 助力中华优秀传统文化的早期传承

幼儿阶段是文化认知和情感培养的关键时期, 在这个阶段接触的文化内容会对幼儿造成长期的影响, 把中国传统饮食文化融入幼儿园活动, 能让幼儿在直观又生动的体验当中感受文化的魅力, 就像通过认识饺子、粽子、月饼等带有节庆意义的食物, 幼儿可以初步了解春节、端午节、中秋节的由来以及习俗, 知道“冬至吃饺子不冻耳、中秋赏月吃月饼”等民俗背后的文化寓意。在认识“水稻、小麦、大豆”等本土食材的过程中, 幼儿能够体会到中国农业文明的历史悠久, 理解民以食为

天的文化观念。这种以饮食作为载体的文化渗透, 避免了传统文化教育中抽象的理论讲授, 让幼儿在不知不觉中对中华优秀传统文化产生亲近感和认同感, 为后续深入了解传统文化奠定基础, 促进优秀传统文化在代际之间的有效传递。

1.2 促进幼儿全面发展与良好习惯养成

传统饮食文化所蕴含的健康理念、劳动智慧以及礼仪规范, 能够和幼儿园教育目标深度契合, 推动幼儿在身体、认知、社会性等方面达成全面发展^[1]。就健康发展而言, 传统饮食讲究五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充的膳食平衡原则, 借助开展食材认知、营养搭配等活动, 幼儿可以知晓不同食物的营养价值, 逐步接纳多样化的食材, 降低挑食偏食的情况, 养成健康的饮食习惯。从认知发展来讲, 认识食材的生长过程, 参与像搓汤圆、拌凉菜这类简单的饮食制作, 能够让幼儿调动感官去体验, 提升观察力、动手能力与思维能力, 而了解北方面食、南方米食等不同地域的饮食特色, 还能扩展幼儿的视野, 丰富其地理和文化认知。从社会性发展来看, 传统饮食文化注重共享与礼仪, 在集体用餐、合作制作食物的活动中, 幼儿能够学会分享、合作以及尊重他人, 同时掌握饭前洗手、按需取餐、不浪费粮食等基本礼仪, 提高社会适应能力。

1.3 丰富幼儿园教育内容与形式创新

现在部分幼儿园活动存在内容单一、形式呆板的状况, 多以游戏、绘本阅读和艺术活动为主, 缺少与本土文化紧密结合的特色内容, 中国传统饮食文化能为幼儿园活动提供丰富的素材, 有效改善这一现状。从内容方

面来看,传统饮食文化可延伸出食材认知、饮食故事、节庆饮食、饮食礼仪等多个主题,覆盖健康、语言、艺术、社会等多个教育领域。比如认识二十四节气饮食活动,可融合科学中节气与气候的关系、语言里的节气谚语、艺术上绘制节气食物等内容,实现多领域教育目标的整合。从形式角度而言,基于传统饮食文化的活动能够打破课堂的局限,既有室内的手工制作,像捏面人、制作饮食主题手账,故事讲述如《饺子的由来》《鲁班造伞与美食》,也有室外的食材种植,例如在幼儿园小菜园种蔬菜,实地观察如参观菜市场、面包房,还能结合家长资源开展亲子美食节、家长进课堂教做传统美食等活动,让幼儿园活动形式更多样,更具趣味性和互动性,推动幼儿园教育从标准化向特色化迈进。

2 把中国传统饮食文化融入幼儿园活动所存在的问题

虽说传统饮食文化融入幼儿园活动有显著价值,但在实际实践里,受观念、能力、资源等因素制约,还是存在诸多问题,对融入的效果与深度产生了影响,主要体现在认知定位、内容选择以及实施方式三个方面。

2.1 对传统饮食文化融入的认知定位模糊

一些幼儿园及教师对传统饮食文化融入幼儿园活动的认知有偏差,未能正确把握其教育价值与目标,致使融入工作缺乏方向性,部分幼儿园把传统饮食文化活动当作美食制作或节日加餐,仅在春节、端午等传统节日,组织幼儿包粽子、搓汤圆,或者给幼儿传统食物品尝,没有挖掘食物背后的文化内涵和教育意义,部分教师对传统饮食文化教育目标定位偏高,试图让幼儿掌握复杂的饮食历史、烹饪技艺以及养生知识,忽视了幼儿的年龄阶段特点和认知能力。

2.2 传统饮食文化内容选择缺少恰当度与系统性

适宜的内容是传统饮食文化融入幼儿园活动的关键基础,然而当前部分幼儿园在内容选择上存在随意、零散的问题,未能结合幼儿的发展需求构建科学的内容体系,一是内容选择缺乏合适性,没有充分考虑幼儿的年龄特点、生活经验和接受能力,部分内容与幼儿的生活经验脱离,像介绍山珍海味、地方特色稀缺食材,幼儿缺乏实际接触机会,难以形成直观的认知,使得活动效果不好。二是内容挑选缺乏系统性,多为零碎的主题活动,未形成连贯的内容体系,比如本月开展饺子文化活动,下月开展月饼文化活动,两次活动时间无任何逻辑

联系,和未和幼儿日常饮食、季节变化以及传统节日、传统服饰等其他传统文化主题结合起来,导致幼儿对传统饮食文化的认识呈零碎状态,没法形成完整的文化认知体系,难以达成文化传承的长远目标。

2.3 传统饮食文化融入活动实施方法单一,互动性欠佳

实施方式会直接影响幼儿参与体验和活动效果,部分幼儿园开展传统饮食文化活动时,还是以教师主导、幼儿被动参与为主,实施方式单一,既没互动性也没趣味性,很难激发幼儿的主动性和创造性,主要是讲解加示范,幼儿多处于被动听和看的状态。比如在饮食礼仪活动中,教师用儿歌或图片讲解吃饭不说话、坐姿端正等礼仪规范,然后让幼儿模仿练习,幼儿缺少在真实情境运用礼仪的机会,未能主动去尝试,也就导致难以真正理解和掌握礼仪内涵。同时也缺少多样化互动形式和情境创设,部分幼儿园没充分利用游戏、故事、艺术创作等幼儿喜欢的形式开展活动,也没有创设和传统饮食文化相关的真实情境,单一的实施方式不仅满足不了幼儿活泼好动、喜欢探索的天性,还可能让幼儿对传统饮食文化活动感到厌倦,影响融入效果。

3 中国传统饮食文化融入幼儿园活动的具体方法

针对当前传统饮食文化融入幼儿园活动出现的状况,需从明确认知定位、优化内容筛选、创新实施形式这三个维度出发,结合幼儿园教育特性与幼儿发展需要,制定科学的策略,提升融入的有效性和深度。

3.1 精准认知定位,树立文化传承加幼儿发展双重目标

幼儿园及教师要转变教学观念,准确把握传统饮食文化融入的核心目标,把文化传承和幼儿发展结合在一起,避免出现认知上的差错。幼儿园应把传统饮食文化融入到园本课程建设体系当中^[2],明确其在幼儿园教育中的地位和价值,不要把它当作是额外的活动或者节日的装饰。比如在制定年度教育计划时,将传统饮食文化活动与季节、节日以及幼儿发展目标相结合,明确每个阶段活动的主题、目标和内容,就拿春季来说,结合春分、清明节气开展春季时令食材活动,夏季结合夏至开展解暑传统美食活动,保证活动有持续的方向和连贯性。教师要根据幼儿的年龄特点来调整教育目标,避免目标过高或者目标没有设定,对于小班幼儿,目标重点放在

感知与体验上,比如认识常见的传统食物、喜欢参与饮食制作活动;对于中班幼儿,目标可以提升到认知与理解方面,比如了解传统食物和节日的联系、掌握基本的饮食礼仪;对于大班幼儿,目标可以拓展到探索与表达领域,比如比较不同地区的饮食差异、用语言或艺术形式表达对传统饮食文化的理解,通过分层设定目标,确保活动符合幼儿的认知规律,既传承文化,又促进幼儿全面发展。

3.2 优化内容筛选,构建适宜性与系统性兼备的内容体系

内容选择需围绕幼儿,结合幼儿的年龄特征、生活经验和安全需求,构建合适且系统的传统饮食文化内容体系,为活动开展提供优质素材,遵循适宜性原则^[3],挑选贴近幼儿生活、匹配其能力的内容,食材选择以常见、安全的本土食材为主,比如小麦、水稻、白菜、萝卜、猪肉、鸡蛋等,避开稀缺昂贵或存在安全风险的食材。在饮食文化主题选择方面,聚焦幼儿熟悉的节庆饮食,像春节饺子、端午粽子、中秋月饼,日常饮食如面条、馒头、豆腐,以及地域特色饮食如本地传统小吃,保证幼儿有相关生活经验作为支撑,遵循系统性原则,构建基础认知—文化理解—实践应用的内容链条。基础认知层包含认识传统食材、知晓食物制作过程、掌握健康饮食知识;文化理解层包含传统食物与节日的关联、饮食民俗故事、不同地区的饮食特点;实践应用层包含参与简单饮食制作、运用饮食礼仪、设计创意传统美食,这三个层次的内容相互衔接,还与幼儿园的语言、科学、艺术、社会等领域教育相结合,达成内容的系统性和多领域融合。

3.3 创新实施途径采用多种形式且强互动的活动模式

依据幼儿学习特点与兴趣需要,创新传统饮食文化实施方式,通过丰富多样的形式和深度互动,激发幼儿参与热情,增强活动效果,先把传统饮食文化融入幼儿日常活动各环节,实现常态化融入,入园时可建饮食文化角,摆放传统食材、饮食工具或饮食相关绘本,让幼儿自由去探索;进餐时介绍今日美食,讲解食物名称、食材来源及文化背景,引导幼儿践行光盘行动、文明就餐等礼仪。区域活动中开设传统小吃店、食材加工厂等角色区域,让幼儿角色扮演体验饮食制作与售卖;

美工区开展捏面人、绘制饮食主题漫画等活动,科学区开展观察豆芽成长、比较不同米种差异等活动,其次开展家园共同参与的传统饮食文化活动,整合家长资源,提升活动互动性和趣味性。比如举办亲子传统美食节,让家长 and 幼儿一起制作传统美食并展示分享;开展家长进课堂活动,邀请擅长传统美食制作的家长,像会做汤圆的爷爷、会做春卷的妈妈进园,给幼儿讲美食制作方法和文化内涵,并指导幼儿参与制作;发放家庭传统饮食任务卡,让幼儿和家长一起找家乡传统小吃、记录家庭节日饮食情况,再把成果带回园和小朋友分享,最后用游戏和故事开展传统饮食文化活动,增强活动趣味性和感染力,例如设计食材寻宝游戏,把传统食材图片或实物藏在幼儿园各处,让幼儿分组找并说出食材名称和用途。

4 总结

中国传统饮食文化作为中华优秀传统文化的重要承载,把它融入幼儿园活动,不仅是文化传承的必要之举,更是促进幼儿全面发展、丰富幼儿园教育内容的重要方式,通过明确文化传承以及幼儿发展这两个目标,构建具有适宜性和系统性的内容体系,采用多种形式且互动性强的活动模式,可有效解决发展难题,提高融入的成效。幼儿园要进一步促进园本课程与传统饮食文化的融合,结合地域特点和幼儿需求,开发更多优质的活动资源,与此同时加强教师培训,提升教师对传统饮食文化的理解以及活动设计能力,推动传统饮食文化融入工作往更深的层面发展,通过幼儿园、家庭和社会一起努力,让幼儿在感受传统饮食文化魅力的时候建立文化自信、养成良好习惯,为其终身发展筑牢基础,也为中华优秀传统文化的传承增添新的活力。

参考文献

- [1] 萧婷. 中国传统饮食文化融入幼儿园学前儿童食育实践活动研究[C]//亚洲营养学会联合会,中国营养学会.Abstract Book of the 14th Asian Congress of Nutrition—Nutrition Education. 陕西学前师范学院, 2023: 39. DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.071915.
- [2] 韩晨. 传统饮食文化融入幼儿园活动的研究[J]. 科教文汇, 2023, (15): 185-188. DOI:10.16871/j.cnki.kjwh.2023.15.046.
- [3] 贾静. 中国传统节日文化融入幼儿园教育活动的策略探究[J]. 当代家庭教育, 2021, (01): 1-2.