

食育在学前教育中的实践与优化策略

段丽婷

西安外事学院 人文艺术学院，陕西省西安市，710077；

摘要：食育不仅关系到幼儿身心健康发展，而且还关系到幼儿良好行为习惯的养成，以及饮食文化认同的形成。为了发挥食育在学前教育中的育人作用，本文重点剖析了当前食育实践中存在的问题，经分析得出，当前食育在学前教育实践中存在定位不清晰、内容单一、教师食育素养不足、缺乏家园协同等问题。本文从食育目标确立、丰富课程内容、强化食育培训、构建家园协同机制四个维度提出针对性优化策略，以期发挥食育在学前教育中的育人作用。

关键词：食育；学前教育；实践；优化策略

DOI：10.64216/3104-9702.25.04.041

饮食不仅是生存的基本需求，而且还是承载文化和塑造人格的关键路径。食育的核心是借助饮食教育活动对个体健康饮食行为进行塑造，并使个体养成良好的生活习惯和人格素养^[1]。在学前教育阶段，幼儿身心全面发展是其教育目标，在这一阶段幼儿形成良好的饮食观念和行为习惯，将会对幼儿终生产生深远的影响。现阶段，我国对学前教育食育工作高度重视，《3~6岁儿童学习与发展指南》强调要“帮助幼儿养成良好的饮食习惯”“激发幼儿的好奇心和探究欲望”。然而当前国内学前教育食育实践尚处于初期阶段，仍存在多方面问题亟待解决。因此，本文对食育在学前教育实践中存在的问题进行深入剖析，并探索针对性的食育优化策略，对于提升学前教育食育的整体教学质量、促进幼儿全面发展具有重要意义。

1 食育在学前教育中的育人作用

1.1 有利于促进幼儿身心全面发展

食育能够对幼儿进行饮食引导，使幼儿对食物种类和营养成分充分认知，并理解食物消化和吸收的整体过程，促使幼儿深刻理解“均衡饮食”的必要性，从而让幼儿主动选择食用一些健康食物，彻底拒绝食用垃圾食品。同时，食育活动还包括观察和分类等多项探究环节，这些环节可刺激幼儿感官发育，提升幼儿的认知能力^[2]。而食物制作活动以及餐桌礼仪实践活动等，可锻炼幼儿动手协调能力和遵规意识，从而促进幼儿身心全面发展。

1.2 有利于塑造幼儿良好的品德素养和行为习惯

幼儿园在开展食育活动时，幼儿可学习到自主进食的方法、不浪费粮食的品质以及按需取餐的用餐规则等

等内容，从而形成节约、自律、有序的优质品质的正确用餐行为。同时，食育中还包括一些餐桌礼仪教育内容，幼儿在与教师、同伴共同进餐时，需要学习相关礼貌用语、分享食物等用餐礼仪规范，从而使幼儿逐渐养成文明用餐、尊重他人的素养品质。

1.3 有利于增强幼儿饮食文化认同和社会适应力

在中华优秀传统文化体系中，饮食文化是重要的组成部分，其蕴含的哲学思想、生活智慧和民俗风情极为丰富。在学前教育阶段开展食育，是推进文化传承的关键路径，教师通过将传统节日饮食、饮食典故和地方特色美食等内容介绍给幼儿后，可以使幼儿潜移默化的感受到中华优秀饮食文化具备的独特魅力，从而增强幼儿对中国饮食文化的认同感^[3]。同时，食育活动也能够为幼儿提供社交互动的平台，教师在开展食物分享、合作制作等食育活动中，引导幼儿分工合作和沟通交流，使幼儿的社会适应能力持续增强。

2 食育在学前教育实践中存在问题

2.1 食育定位不清晰，科学性和系统性不足

现阶段，很多幼儿园对食育定位时存在一定的偏差，这部分幼儿园通常会将食育简单的视作“饮食习惯教育”或者是“营养知识宣教”，并未认清食育在品行塑造、文化传承和能力拓展等方面发挥的作用。还有部分幼儿园甚至将食育看成是“教育负担”，认为食育对于幼儿养成没有明显作用，使其在学前教育课程体系中被抹除，并在儿童饮食中以口头提醒的方式完成教育。此外，幼儿园食育实践的科学理论指导不足，在设计食育活动时缺乏一定的层次性和系统性^[4]。各年龄段幼儿在动手能力和认知水平等方面存在明显的个体差异，但大部分幼

儿园开展的食育活动存在形式单一、内容重复的情况，并未按照幼儿身心发展的规律设计活动，导致食育活动的教育效果难以达到预期。

2.2 食育内容单一，脱离幼儿生活实际

现阶段，学前食育设计的课程内容一般存在明显的“理论知识化”“成人化”等倾向，通常由教师宣讲各类食物的营养知识、饮食禁忌等内容，在趣味性和实践性方面存在明显的短板。例如，部分幼儿园教师采用视频和图片的形式将食品中的营养物质向人体传送的机制进行讲解，虽然这种方法相对于口述方式而言更加形象，但由于这些理论知识存在一定的认知难度，导致幼儿难以对其理解。同时食育课程的内容也与幼儿的实际生活相互脱节，忽视了幼儿的探究需求。此外，食育课程具备的文化内涵明显不足，缺乏对中华优秀传统饮食文化的深度挖掘，且没有有效将其融入到食育之中，忽视了食育文化的传承功能。

2.3 教师食育素养不足，缺乏指导能力

在幼儿园食育实践中，教师是核心践行者，其食育素养可直接对食育质量产生影响。现阶段，国内幼儿园专业的食育教师数量比较缺乏，且多数在职教师缺乏系统的食育培训，并未深入了解食育内涵、目标、内容和方法^[5]。甚至部分教师自身的饮食观念不健康，且未形成良好的饮食习惯，难以发挥榜样作用。在食育活动开展过程中，教师的指导策略不足，未能科学引导幼儿的探究行为，致使幼儿难以激发自身的学习兴趣。此外，教师未能全面掌握营养知识、饮食文化和食品安全等专业内容，当幼儿在学习食育知识存在疑问时，教师并不能及时、准确的解答，造成食育的有效性与科学性受到影晌。

2.4 缺乏家园协同，食育育人缺乏合力

当前大部分家长未能充分认识到食育的重要性，将饮食教育看作“如何向孩子提供优质饮食”，忽视幼儿饮食行为习惯的培养和教育。还有部分家长自身有挑食、偏食和浪费食物等不良饮食行为习惯，导致幼儿因效仿父母而产生负面影响。此外，家园之间的沟通机制并未确立，关于食育存在信息共享不畅和协同配合不紧密问题。幼儿园未能将食育的理念方法传递给家长，家长未能积极主动地参与幼儿园举办的各类食育活动，从而造成家园在食育目标、内容和方法等层面出现分歧，家园食育育人合力难以形成，进而造成食育的有效性和连贯性受到影晌。

3 食育在学前教育中的优化策略

3.1 确立多元化食育目标，构建科学全面的课程体系

食育目标决定食育的内容和方向，针对当前食育定位不清晰、内容重复等问题，可采取以下策略：首先，应确立多元化食育目标。幼儿园在开展食育时，必须从幼儿全面发展需求出发，构建“健康素养”“行为习惯”“品德素养”和“文化认同”四位一体的食育目标体系。“健康素养”目标需要重视幼儿对饮食安全和饮食卫生等方面知识的掌握，同时还要养成健康饮食行为；“行为习惯”目标则需要使幼儿养成节约粮食、自主进食等良好饮食习惯；“品德素养”目标则需要培育幼儿关爱他人、尊重劳动成果、关爱他人等食育相关的品德素养；“文化认同”目标则需要使幼儿对中华优秀传统饮食文化增进了解，并形成饮食文化认同。其次，应构建循序渐进的食育课程内容。教师必须充分结合3~6岁幼儿身心发展的规律，打造“基础认知→实践探究→文化传承→习惯养成”循序渐进的食育课程内容体系。对于小班幼儿食育而言，需要重点确立“认识常见食物”“养成饮食卫生习惯”等基础性教育内容；中班幼儿食育内容则需要注重“探究食物来源”“参与简单制作”“分享合作学习”等方面；大班则需要纳入“饮食营养均衡”“饮食文化探索”等方面深度知识内容。最后，应创新食育课程的教学形式。教师可以采用“游戏化”“探究性”的教育形式，使幼儿能够在食育课程学习中轻松掌握食育知识内容。例如，教师可以设计“食物猜猜乐”“营养搭配小达人”等食育游戏活动，通过活动使幼儿对各类食物及其营养知识进行了解。也可以开展食物制作小活动，有幼儿园准备活动材料，组织幼儿亲自动手包饺子、制作水果沙拉等活动，使幼儿切身感受到食物从原料变成成品的过程。

3.2 丰富课程内容，强化食育的生活实践

针对当前学前食育存在的内容单一、脱离生活等问题，教师需将“生活为核心”作为构建多维食育内容的载体，使食育能够充分融入幼儿的日常生活。首先，食育内容的设计必须与幼儿生活经验密切合，可以从幼儿每日经常接触的食材和进餐场景进行切入，对抽象化的饮食知识进行转化，使之成为可感知、可操作的具象化活动。其次，教师应在食育中深度融入中华传统饮食文化，充分挖掘二十四节气饮食、地方特色小吃和传统节日美食等饮食文化资源，并结合这些资源设计主题式食育活动。例如，清明节可引导幼儿自主制作青团，掌

握寒食节的由来和相关知识。再如，临近中秋节可以开展“月饼 DIY”活动，幼儿可通过揉面团、包馅料等操作步骤掌握月饼制作工艺，同时与“嫦娥奔月”这一故事内容相结合，使中秋节文化内涵得以传递。最后，教师需将“食品安全”与“卫生教育”相关食育内容进行生活场景化，食品安全方面可围绕“饮食安全”对沉浸式实践活动进行设计。如教师可将“食品安全小卫士”作为主题，要求幼儿辨别过期食品、三无食品等不安全食品。卫生教育方面可以结合“七步洗手法”儿歌，采用互动游戏的方式帮助幼儿掌握“七步洗手法”的正确操作步骤，以此全面提升食育内容的生活性与实践性。

3.3 强化教师食育培训，提升食育指导能力

针对当前幼儿园教师食育素养不足的问题，必须从培训、实践和教研三个层面构建教师培育体系，使教师的食育教学能力得到全面提升。从培训方面来讲，幼儿园需将职前与在职培养的链路全面打通。在职前阶段，可将“儿童营养学”“食育课程设计”等内容融入到学前教育专业课程之中，培养学前教育专业学生的食育基础知识；在职阶段可以构建常态化培训机制，要求幼儿园每学期开展专题培训活动，可邀请营养师、食育名师等开展主题讲座，同时组织教师前往特色幼儿园进行实地学习。从实践方面来讲，幼儿园可以搭建实践平台，如幼儿园可以定期举办“食育教学实践周”活动，组织教师设计并展示食育公开课，通过“课前备课—课中记录—课后研讨”这一流程，对教师食育教学的优势与不足进行深度剖析，并通过“实践—反思—提升”这一流程要求教师不断提升自身的食育教学水平。此外，幼儿园还要求教师注重自身饮食行为习惯的养成，充分发挥教师的示范引领作用，为幼儿树立良好的榜样。

3.4 构建家园协同机制，形成食育育人合力

针对当前学前食育存在的家园协同不足问题，可从以下几方面着手：首先，在建立食育理念共识方面，幼儿园必须采用多元化渠道与家长建立传递通道，将科学食育观传递给家长。如定期举办“家长食育小课堂”，由知名食育专家负责食育知识讲解，提升家园双方的食育知识水平；再如编制《家园食育指导手册》，将其发放给家长，使家园做好协同配合，共同致力于幼儿食育目标的达成；还可以利用微信公众号将食育微课内容传递给家长，使家长了解幼儿园食育开展情况。其次，在实践联动方面，幼儿园可在一学期内设计一系列家园互动食育活动。如每学期内设置 1~2 次“亲子美食节”，从食材选用、食物制作和食物享用三个环节，由家长与

幼儿共同完成。再如，幼儿园可以开展“饮食礼仪情景剧展演”，要求家长与幼儿共同编排情景剧，并且情景剧内容必须与“文明进餐”“礼貌分享”等相关，然后由家长和幼儿共同表演情景剧，通过表演使幼儿强化对饮食礼仪的认知。最后，幼儿园需要建立常态化沟通反馈机制。幼儿园需要为每一名幼儿建立“饮食成长档案”，一式两份，幼儿园留存一份，家长留存一份。幼儿园在开展食育活动时，需详细记录幼儿在园期间的进餐情况、饮食偏好和参与食育活动的具体表现，家长也需要在家庭饮食中将这些内容进行记录，每周由家长和幼儿园进行对接，对比幼儿在各方面表现是否一致，并针对个别幼儿存在的挑食、偏食问题进行原因分析，针对性的制定个性化干预方案，确保家园能够在食育目标、内容与方法层面保持高度的一致性，形成“1+1>2”的食育人合力效应。

4 结论

综上所述，食育是当前学前教育的重要构成内容，其对于幼儿身心健康发展和良好饮食行为习惯的养成等方面发挥不可替代的作用。幼儿园开展学前教育过程中，必须认清自身在食育实践中存在的问题，本文总结了当前食育在学前教育实践中存在定位不清晰、内容单一、教师食育素养不足、缺乏家园协同四方面问题，并提出了具体的、针对性的策略，可支持问题的合理解决，使学前食育实践的开展得到支持。

参考文献

- [1] 李梦华, 茹荣芳, 刘淑颖. 以食育人赋能幼儿园新质教育: 价值, 问题与应对策略 [J]. 基础教育研究, 2024 (20): 92-95.
- [2] 武秀文. 从“美食制作”到“以食化育”——以教研促教师传统文化素养提升 [J]. 学前教育, 2023(3): 46-47.
- [3] 李宏刚, 李叶岚. 幼儿教师食育素养的内涵, 构成与培养 [J]. 早期教育, 2025(24): 37-40.
- [4] 史铭洁. 真实情境下开展幼儿园食育评价的方式探索 [J]. 教育, 2025(15): 105-107.
- [5] 刘冬梅. 幼儿劳动教育与食育融合的探究 [J]. 幸福生活指南, 2023(30): 151-153.

作者简介：段丽婷（1993.07—），女，汉族，陕西省铜川市人，研究生，讲师，研究方向为教师教育、家庭教育。