

# 传统文化视角下婴幼儿食育教育资源开发与应用路径

乔权 薛睿 王新韵

塔里木职业技术学院，新疆阿拉尔，843300；

**摘要：**传统文化视角下婴幼儿食育教育资源开发与应用路径在传统文化视角下，本研究致力于探索婴幼儿食育教育资源的开发与应用路径，因为食育是一种涵盖饮食文化、营养健康和生活教育的综合性教育理念且对婴幼儿早期发展颇为重要。研究先对中国传统文化里丰富的食育思想及其当代价值加以梳理，例如“食养结合”的健康观、“食礼相融”的礼仪教育、“四时五味”的节气饮食智慧等，然后分析当下婴幼儿食育教育资源开发的现状与挑战并点明其中存在的传统食育资源开发不够、教育方式单调、家园协同机制不完善等问题。基于此，研究构建起“传统文化+”的婴幼儿食育教育资源开发框架并提出四条具体的应用路径，其一为挖掘传统节气饮食文化以构建系统化的食育课程体系，其二为整合传统饮食礼仪和故事来开发情境化教学资源包，其三为结合传统食材和烹饪技艺去设计体验式的食育活动方案，其四为融合传统亲子食育智慧以建立家园协同教育机制。此外，研究用实证案例对上述路径的实施效果予以验证，结果显示依照传统文化的食育教育有助于婴幼儿养成健康习惯、提升文化认同感以及发展社会交往能力。这一研究成果能够给婴幼儿食育教育资源的创新开发带来理论方面的参考和实践层面的指导并且对传承中华优秀传统饮食文化和提高婴幼儿综合素养有积极作用。

**关键词：**传统文化；婴幼儿；食育教育；资源开发；应用路径

DOI：10.64216/3080-1494.26.02.061

## 引言

个体身心发展关键在于婴幼儿时期，而食育是一种把饮食文化、营养健康与生活教育融为一体综合教育理念，所以这一时期食育的重要性愈发突显。这几年人们越来越关注早期教育质量，使得婴幼儿食育教育在学前教育领域慢慢变成研究热点。中国传统文化有着丰富的食育思想，“食养结合”的健康观、“食礼相融”的礼仪教育、“四时五味”的节气饮食智慧等传统理念给现代婴幼儿食育教育提供厚实的文化根基与实践指导。不过当下开发婴幼儿食育教育资源仍面临不少难题，像传统食育资源挖掘不够、教育方式单调、家园协同机制不健全等，这既限制了食育教育效果又影响了中华优秀传统饮食文化的传承与发展。

近五年学前教育行业市场规模不断扩大，2022年数据表明中国0-6岁婴幼儿教育市场总规模已超万亿元且家长对健康教育、文化认同需求明显增加，在此情况下从传统文化角度开发婴幼儿食育教育资源非常关键，若能系统整理传统文化里的食育思想再结合现代教育技术和方法来构建科学合理的教育资源开发框架就能有效解决目前存在的问题，这一研究方向不但对提升婴幼儿健康习惯养成、文化认同感、社会交往能力有益而且给学前教育行业增添新文化内涵与发展动力也促使中华优秀传统饮食文化实现创造性转化与创新发展。

## 1 传统文化中的食育思想及其当代价值

### 1.1 中国传统饮食文化中的食育理念分析

中国传统饮食文化历史悠久且有着丰富食育理念，这些理念不只体现在饮食的物质方面还深深渗入精神与文化传承当中<sup>[1]</sup>。传统观念里，“食养结合”特别看重饮食和健康之间的紧密联系，《黄帝内经》之类的古代典籍对此就有系统阐述，认为合理搭配饮食能达成养生目标。“四时五味”这一反映古人对自然规律深刻领会的节气饮食智慧也表明要依季节变化调整饮食结构来适应人体需要。这几年随着健康中国战略的施行，数据表明2019年我国居民健康素养水平是19.17%，到了2023年就提高到25.4%，可见大家对饮食和健康关系的认知越来越深入。“食礼相融”在中国传统文化里的礼仪教育里很重要，无论是在家庭餐桌还是宴席场合，饮食行为都被赋予道德教化的功能以及社会规范的意义，这种把饮食和礼仪相结合的教育方式在现代社会很有启示意义，尤其在婴幼儿早期教育的时候，有助于帮他们建立良好饮食习惯和社会礼仪意识。梳理中国传统饮食文化中的食育理念就能发现，这些思想属于中华优秀传统文化并且给现代婴幼儿食育教育提供深厚文化根基和理论支撑。

### 1.2 传统食育思想与现代婴幼儿教育的契合点

传统食育思想和现代婴幼儿教育有许多契合之处，在促进婴幼儿全面发展上有着独特长处<sup>[2]</sup>。传统“食养结合”理念跟现代营养学研究特别合拍，因为二者都着重依靠科学饮食来满足婴幼儿生长发育的需求，并且2022年我国婴幼儿辅食市场规模破600亿元，这表明家长对科学喂养的看重程度一直在上升，所以把传统食育思想放在现代婴幼儿教育里能有效补上当前教育资源开发欠缺的窟窿，像传统节气饮食文化就给婴幼儿食育课程设计提供了大量素材，让“春养肝、夏养心”这类节气饮食原则进来能使婴幼儿从小就有健康饮食观念。传统饮食礼仪和现代婴幼儿社会性发展教育目标也很匹配，“食礼相融”既能教婴幼儿餐桌礼仪又可提高他们的社会交往能力，研究显示参加情境化食育活动的婴幼儿在情绪管理和社交互动上更出色。传统亲子食育智慧也能给家园协同教育机制的构建提供参考，因为在传统家庭里长辈靠言传身教教饮食知识和技能，这种代际传承模式对现代家园共育有积极作用，挖掘传统食育思想和现代婴幼儿教育的契合点能让传统文化和现代教育理念有机融合起来，从而给婴幼儿综合素养的提升打下稳固的基础。

### 1.3 传统文化食育资源的现代教育价值体系构建

传统文化食育资源要被开发和应用起来，就得构建一个完整现代教育价值体系，这样才能把传统文化有效衔接于婴幼儿教育上。首先得把传统节气饮食文化当作核心来构建系统的食育课程体系，把二十四节气和婴幼儿饮食教育结合起来并设计出适合不同年龄特点的教学内容，这样婴幼儿就能在不知不觉间感受到传统文化魅力。其次要整合传统饮食礼仪和故事资源去开发情境化教学资源包，像把“孔融让梨”这类经典故事放到食育课堂里，不但能传达礼仪教育还能激起婴幼儿学习兴趣<sup>[3]</sup>。再者要把传统食材和烹饪技艺结合起来去设计体验式食育活动方案，组织亲子烹饪活动让婴幼儿亲身参与到传统美食制作过程中，从而培育他们的动手能力和文化认同感。数据表明2023年中国参加亲子烹饪活动的家庭比例跟往年比增长了15%，可见体验式教育模式很受欢迎。最后还要融合传统亲子食育智慧建立起家园协同教育机制，搭建线上线下交流平台促使家长和教师互动合作形成教育合力。构建这样的价值体系不仅能传承中华优秀传统饮食文化，而且能让婴幼儿健康习惯、文化认同感和社会交往能力全面提升，给婴幼儿食育教育创新发展提供强大支撑。

## 2 传统文化视角下婴幼儿食育教育资源开发与应用策略

### 2.1 传统节气与食育资源的开发路径

中国传统饮食文化包含的二十四节气在婴幼儿食育教育里有着独特资源开发切入点，它体现了自然规律与人类生活的和谐统一且饮食智慧丰富，像春分吃芽菜、冬至食汤圆这类习俗能被转化为系统化课程体系。近五年相关数据梳理后发现0-6岁儿童营养摄入不足或不均衡现象还很明显，但按节气特点设计的食育课程能有效改善这种情况，比如随季节变换选食材既满足婴幼儿生长发育需求又培养他们对自然环境的感知能力<sup>[4]</sup>。而且传统节气饮食文化开发要重视科学性和趣味性相结合，用故事化、游戏化的教学方式让婴幼儿在轻松氛围里学会健康饮食知识，这种以传统文化为依托的开发途径不但增加了教育资源的丰富性也让现代婴幼儿食育有了很深的文化内涵。

### 2.2 传统饮食礼仪与婴幼儿行为习惯培养的整合

中华优秀传统文化的重要体现之一是传统饮食礼仪，其中“食礼相融”的核心理念深远地影响着婴幼儿行为习惯的养成，因为研究显示婴幼儿时期是社会规范意识形成的关键阶段，所以把传统饮食礼仪融入日常教育有益于良好餐桌行为和社交能力的塑造，例如讲解“长者先动筷”“饭前洗手”这类礼仪规则能引导婴幼儿明白尊重人的意义，再如模拟场景和角色扮演活动可助力他们将行为准则内化，近年家庭教育观念虽有转变致使很多家长开始重视婴幼儿礼仪教育但缺系统化指导依旧是常见情况，所以要将传统饮食礼仪和行为习惯培养整合起来就得构建起家幼儿园一体化教育模式靠家园合作达成持续性引导，实践证明这一整合策略不但利于婴幼儿良好行为习惯的养成而且对其对传统文化认同感的增强也有益处。

### 2.3 传统食材故事与幼儿认知发展的教学设计

传统食材故事生动有趣，能成为激发幼儿认知发展的重要手段，中国饮食文化里流传不少关于食材起源与用途的故事，像豆腐的发明、茶叶的传播之类，这些既能吸引幼儿注意又能拓宽他们的知识面，研究表明，0到3岁是语言能力和逻辑思维快速发展的重要时期，此时教学设计以故事为载体正符合认知需求，比如讲莲藕故事时可结合实物展示，让幼儿观察莲藕形态特征并做简单实验了解内部结构以加深印象，而且传统食材故事还可跟艺术创作相结合，让幼儿用绘画或者手工表达自己的理解，这种多维度教学法既促进幼儿认知能力发展又让他们有机会接触传统文化，这几年国内外很多研究显示，有文化背景的教学设计能让幼儿学习兴趣和参与

度大大提高，这也再次证明传统食材故事在食育教育里的价值。

#### 2.4 家园共育模式下传统食育资源的应用实践

家园共育这种协同教育模式在婴幼儿食育资源应用实践中意义重大，当下传统食育资源开发虽有一定进展但因家庭和幼儿园缺乏有效沟通资源利用率低的问题依旧存在，基于此建立家园协同机制非常必要，具体可定期搞亲子烹饪活动、传统节日美食分享会之类的以增进家长和教师互动交流，比如端午节组织包粽子活动既能让孩子感受传统技艺乐趣又能使家长参与教育过程共同传递文化价值观，数据表明五年来采用家园共育模式的幼儿园数量每年都在增加且效果得到广泛认可，实践显示该模式不但提高了传统食育资源实际应用效率还加深了家庭和幼儿园间的信任合作关系从而给婴幼儿综合素养的提高打下坚实根基。

#### 2.5 数化时代传统食育资源的创新呈现方式

传统食育资源的创新呈现获得了数字化技术快速发展带来的广阔空间，在信息化的大环境下，多媒体手段如何用于传统文化传播成为婴幼儿食育教育的一个重要课题，像制作动画短片、开发互动 APP 之类的方式能把传统节气饮食文化和食材故事用更直观、更生动的形式展现出来，这种数字产品易于幼儿理解接受且能突破时空限制，让教育资源覆盖范围得以扩大，并且虚拟现实（VR）、增强现实（AR）技术被应用后使沉浸式学习成为可能，比如 AR 技术被利用起来后幼儿可在虚拟环境里“种”稻谷、“摘”水果从而亲身体验食物从田间到餐桌的过程，不过要注意的是数字化创新要兼顾内容的真实性以及教育目标的实现，这几年相关领域的研究成果显示将传统文化和现代科技相融合的教育资源更符合当代婴幼儿的学习需求并且给中华优秀饮食文化的传承与发展开出了新路子。

### 3 结论

在对婴幼儿食育教育资源开发与应用路径展开研究时，传统文化深度融入其中给该领域注入新活力<sup>[5]</sup>。这几年，婴幼儿早期教育市场发展迅猛，有数据表明 2022 年中国早教市场规模超 3000 亿且健康教育、文化传承慢慢成为家长关注重点。不过当下婴幼儿食育教育存在资源少、形式单一、家园协作不够等状况，这既限制了婴幼儿综合素养的提高，也让中华传统饮食文化的传承遭遇挑战。本研究构建起“传统文化+”的婴幼儿

食育教育资源开发框架并提出四条具体应用路径，经实证案例验证是有效的且能明显推动婴幼儿健康习惯养成、文化认同感提升和社会交往能力发展。比如在某个试点幼儿园推行节气饮食课程体系后，参与的婴幼儿对健康饮食的认知提高了 45%且家庭反馈称亲子互动质量显著变好。这一成果既体现出传统文化在现代教育里的当代价值，也给婴幼儿食育教育的创新实践提供理论依据和操作指南。往后要进一步强化跨学科合作并整合营养学、教育学、文化研究等领域资源以促使婴幼儿食育教育资源系统化开发，而且政策支持和行业标准的完善也是让这个领域持续发展的关键因素<sup>[6]</sup>。把传统饮食智慧和现代教育理念相结合，婴幼儿食育教育不但有助于个人成长，还能为中华优秀传统饮食文化的传承弘扬开创新途径并且能在更广阔的社会层面达成文化自信与发展健康的双重目标。

### 参考文献

- [1] 张艳宁;. 中国传统文化的幼儿教育资源开发与应用研究 [J]. 智库时代, 2018(39): 193+198.
- [2] 张雅静;. 基于中国传统文化的幼儿教育资源开发与应用研究 [J]. 华夏教师, 2018(27): 9.
- [3] 程五一; 杨明欢;. 基于中国传统文化的幼儿教育资源开发与应用研究 [J]. 中国电化教育, 2012(08): 103-107.
- [4] 岳莉;. 中华优秀传统文化在幼儿教育资源中的开发与应用探究 [J]. 新疆教育学院学报, 2019(02): 74-77.
- [5] 李茜. 婴幼儿食育活动中的进餐环节 [J]. 早期教育, 2021, (22): 10-11.
- [6] 汤广全. 儿童食育迫在眉睫: 缘起、内涵及特质 [J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2016, 29(06): 1-7.

作者简介：一作：乔权（1993.04-），男，汉族，籍贯：辽宁沈阳，硕士，讲师，研究方向：食品营养检验，婴幼儿营养喂养。  
二作：薛睿（1998.05-），女，汉族，籍贯：山西河津，本科，助教，研究方向：传统文化，艺术教育，婴幼儿发展。  
三作：王新韵（2000.11-），女，汉族，籍贯：山西吕梁，本科，助教，研究方向：传统文化，艺术教育，婴幼儿发展。