

家乡饮食文化融入幼儿园食育课程的策略

——以河南焦作市饮食文化为例

王君 史翠翠 邓惠芳 高晶

修武县县直幼儿园 河南省焦作市 454350

摘要: 幼儿园食育课程是幼儿认识食物、养成健康饮食习惯、建立情感联结的重要载体,其核心价值不仅在于传递健康饮食知识,更在于通过食物这一生活化媒介,启蒙幼儿的文化认知与情感认同。河南焦作市坐拥黄河流域的农耕底蕴与怀庆府的历史积淀,形成了以铁棍山药、大豫竹、博爱浆面条、武陟油茶等为代表的八大独特饮食文化,兼具药食同源的养生特质与浓郁的民俗风情,为幼儿园食育课程提供了丰富且优质的本土资源。本文从焦作市饮食文化的内涵入手,阐释其对幼儿教育的本质意义与教学理念,剖析融入过程中存在的问题,进而以焦作特色饮食为载体,探索具体的课程融入策略,为幼儿园开发地域特色食育课程提供实践参考,让幼儿在味蕾的体验中触摸家乡文化,在饮食的启蒙中成长为兼具健康素养与文化认同的个体。

关键词: 家乡饮食文化; 幼儿园; 食育课程; 焦作市

引言

膳食是人类生存的物质基础,实行科学均衡膳食是保障身心健康的必要条件。食育是推进科学均衡膳食的前提。儿童时期是幼儿饮食习惯形成的关键期,在这个阶段内进行科学的食育能影响人一生^[1]。幼儿园课程以国家课程、地方课程、园本课程为主,其中园本课程具有多样性,是对国家学前教育课程体系的补充与完善,对幼儿多元发展以及幼儿园的特色课程建设具有重要意义。食育课程作为幼儿园的一个重要的特色课程,致力以食育为桥梁开展健康教育,培养幼儿健康的饮食习惯,提高幼儿与家长对日常生活膳食营养的重视,呵护幼儿健康成长。

1 河南焦作市饮食文化的内涵

河南焦作市饮食文化的内涵植根于其独特的地理区位与历史文脉,呈现出“生态为基、交融为脉、生活为魂”的鲜明特质。从地理维度看,焦作地处黄河中下游冲积平原与太行山脉南麓交汇处,气候温和且土壤肥沃,农业生产以小麦、杂粮、果蔬及特色畜禽为主,形成了以“麦作文化”为核心的饮食结构,食材选择始终遵循“就地取材、应季而食”的原则,既体现对自然节律的顺应,也蕴含着朴素的生态智慧。从历史维度看,焦作作为晋豫文化交融的节点,饮食技艺在长期发展中融合了山西的醇厚风味与河南的鲜香特质,

烹饪手法既保留了传统蒸、煮、烙等技艺的精髓,又根据本地生活需求创新改良,形成兼具地域辨识度与实用性的风味体系。从文化维度看,焦作饮食始终承载着民俗礼仪与伦理观念,日常饮食中的“节俭惜粮”意识、节庆饮食中的“团聚共享”理念,以及待客饮食中的“真诚质朴”态度,将地域文化、生活哲学与伦理规范融入饮食实践,使饮食不仅是满足生理需求的载体,更成为传递文化基因、维系情感联结的重要纽带,构成了层次丰富且独具特色的饮食文化内涵。

焦作市不仅仅具有自然地理意义,还是河南的重要标志,被赋予了厚重的人文思想内涵,焦作市文化也成为河南本土文化的代名词。基于此,焦作市饮食文化也就成为河南本土饮食文化的代表与象征^[2]。

2 以河南焦作市饮食文化资源开展食育课程教学理念

2.1 焦作市饮食资源对幼儿教育的本质意义

焦作市饮食资源对幼儿教育的本质意义,在于构建起幼儿认知发展、情感培育与习惯养成的“生活化教育载体”,契合幼儿教育“回归生活、促进全面发展”的本质目标。从认知发展层面,焦作饮食资源以幼儿熟悉的食材、饮食场景为基础,能够帮助幼儿直观感知本土自然环境、生产生活与饮食技艺,将抽象的地域认知转化为具体可感的经验,为幼儿建立对本土世界的初步认知框架奠定基础。从情感培育层

面, 饮食作为幼儿日常生活中最亲近的元素, 能够唤起其天然的情感联结, 通过了解焦作饮食背后的地域故事、民俗内涵, 幼儿可逐步感知家乡的文化特质, 激发对本土文化的归属感与热爱之情, 培育朴素的家国情怀, 这是幼儿情感发展中“文化认同”萌芽的重要起点。从习惯养成层面, 焦作饮食资源中蕴含的健康饮食知识、劳动尊重意识与生活礼仪, 能够引导幼儿在认知与体验中建立科学的饮食观念, 养成尊重劳动、节约资源的良好行为习惯, 这些能力与意识的培育, 直接指向幼儿“完整人格”发展的长远需求, 使饮食资源成为幼儿身心和谐发展的重要支撑, 彰显出对幼儿教育本质的深层回应。

2.2 焦作市饮食文化资源对幼儿教学的理念

焦作市饮食文化资源应用于幼儿教育, 需确立“生活化浸润、体验式建构、文化性传承”的核心教学理念, 既契合幼儿认知发展特点, 又能充分发挥饮食资源的教育价值。“生活化浸润”理念强调教学内容与幼儿日常生活的深度融合, 摒弃脱离幼儿经验的抽象说教, 将焦作饮食资源转化为幼儿可感知、可参与的生活场景, 结合日常用餐设计“饮食礼仪实践”环节, 让教学自然融入幼儿的饮食生活, 使幼儿在熟悉的场景中轻松吸收饮食知识与文化内涵, 实现“教育即生活”的教学目标^[3]。“体验式建构”理念注重尊重幼儿“以感官感知、动手操作获取知识”的认知规律, 避免单纯的知识传递, 通过引导幼儿参与食材触摸观察、简单饮食制作、饮食故事角色扮演等活动, 让幼儿在直接体验中主动建构对饮食文化的理解, 既发展感官能力与动手实践能力, 又深化对饮食背后文化意义的认知, 实现“做中学”的教学效果。“文化性传承”理念聚焦地域文化的深层传递, 不局限于饮食知识的浅层讲解, 而是将焦作饮食中蕴含的生态智慧、技艺精神、民俗伦理融入教学过程, 以幼儿能理解的方式呈现地域文化特质, 引导幼儿在体验中感知本土文化的独特魅力, 培育早期文化自信与传承意识, 确保教学理念兼具教育实用性, 又承载地域文化传承的长远价值。

3 河南焦作市饮食文化融入幼儿园食育课程存在的问题

一是课程融合浅表化, 多停留在“食物品尝”层面, 缺乏文化内涵的挖掘与延伸。部分幼儿园仅将铁棍山药、浆面条等作为“特色加餐”引入, 让幼儿品尝后便结束活动, 既不介绍食物的来源、制作过程, 也不提及背后的家乡文化, 导致饮食文化沦为“味觉体验”的附属品, 幼儿仅记住“好

吃”, 却未形成对家乡饮食的认知与情感联结, 食育课程的文化启蒙功能未能实现。

二是资源开发碎片化, 缺乏系统的课程资源体系。多数幼儿园对焦作饮食文化资源的利用缺乏规划, 多根据教师的个人经验选择食材, 活动之间缺乏逻辑关联, 也未形成“认知—体验—实践—分享”的完整课程链条; 同时, 缺乏对饮食文化背后的地理、历史、民俗资源的整合, 如将山药仅作为“食物”, 而非“焦作地理特征的体现”, 导致课程资源零散, 难以支撑幼儿对家乡饮食文化的系统认知 [4]。

三是教师文化素养不足, 难以准确传递饮食文化的核心内涵。部分幼儿园教师对焦作饮食文化的了解仅停留在“知道名称、会做简单烹饪”的层面, 对饮食背后的历史故事、民俗意义、养生智慧缺乏深入认知, 在课程实施中无法向幼儿传递文化内涵, 只能简单介绍“这是焦作的山药”“这是浆面条”, 导致文化浸润流于形式, 幼儿无法真正理解家乡饮食的独特价值。

4 河南焦作市饮食文化融入幼儿园食育课程的策略

4.1 铁棍山药: 多感官体验, 建构食物认知与家乡情感

幼儿对食物的认知始于感官体验, 铁棍山药作为焦作最具代表性的食材, 其独特的形态、质地与生长特性, 适合通过“观察—触摸—品尝—联想”的多感官活动, 帮助幼儿建构对食物的具体认知, 同时自然植入家乡情感。在开展铁棍山药主题活动时, 幼儿园可设计“认识焦作的‘土宝贝’——铁棍山药”系列活动: 首先, 教师带来新鲜的铁棍山药, 让幼儿围坐观察, 引导幼儿描述山药的外形, 触摸山药表皮, 闻一闻泥土的气味, 并告诉幼儿“这是铁棍山药, 它长在我们焦作的土地里, 是我们家乡特有的宝贝”; 接着, 教师展示山药生长在田里的图片, 简单讲解“山药长在地下, 农民伯伯要挖出来”, 并组织幼儿用玩具小铲子在沙池里模拟“挖山药”, 体验山药的采摘过程; 然后, 教师将山药蒸熟, 分给幼儿品尝, 引导幼儿描述口感, 并提问“我们家乡的山药好吃吗? 你喜欢我们家乡的山药吗”。整个活动中, 幼儿通过看、摸、闻、尝、玩, 全面认识了铁棍山药, 同时在“这是我们焦作的宝贝”的反复强调中, 悄然建立了对家乡食材的喜爱与自豪, 实现了认知与情感的同步发展。

4.2 大豫竹: 游戏化情境, 渗透健康饮食与生活智慧

大豫竹作为焦作本土的方便面品牌, 虽属加工食品, 但可通过游戏化情境设计, 引导幼儿认识“本土食品”的特

点,同时渗透“适量食用、搭配健康”的饮食智慧,避免因“加工食品”的属性而忽视其地域文化价值。围绕大豫竹开展“焦作小厨师:玩转大豫竹”主题活动:首先,教师带来未开封的大豫竹方便面,让幼儿观察包装上的图案,寻找包装上的“焦作”字样,告诉幼儿“这是我们焦作自己生产的方便面,叫大豫竹”;接着,创设“小厨师做健康面条”的角色扮演游戏,为幼儿提供玩具灶台、碗勺,以及提前准备的“健康配料”,引导幼儿“煮”大豫竹,并搭配“健康配料”,教师在旁引导“吃方便面时加些蔬菜和鸡蛋,身体更健康”;然后,组织“方便面小调查”游戏,让幼儿分享“家里什么时候会吃大豫竹”,教师总结“偶尔吃一次很美味,平时要多吃蔬菜和米饭”。整个活动通过游戏化设计,既让幼儿认识了本土品牌食品,又自然传递了健康饮食的观念,避免了生硬的说教,同时让幼儿在角色扮演中体会“家乡食品”的亲切感。

4.3 博爱浆面条:生活化实践,体验民俗饮食与劳动乐趣

博爱浆面条是焦作百姓日常饮食的重要组成部分,其制作过程蕴含着民间生活智慧,适合通过“生活化实践活动”,让幼儿参与简单的制作环节,体验劳动乐趣,同时了解饮食背后的民俗文化^[5]。针对博爱浆面条设计“家乡的酸香:制作博爱浆面条”实践活动:首先,教师提前准备好制作浆面条的基础材料,向幼儿介绍“这是博爱浆面条,是我们焦作博爱县的特色面条,酸酸的很好吃,很多焦作人家里都会做”;接着,组织幼儿参与简单的制作环节:让幼儿用干净的小手撕芹菜丁,将撕好的芹菜丁放进面浆里;教师煮面条时,让幼儿观察面条在面浆中“慢慢变软”,并闻一闻“酸酸的香味”;然后,教师将煮好的浆面条分装在小碗里,撒上芝麻,分给幼儿品尝,引导幼儿分享“味道怎么样?和家里吃的一样吗”,并简单讲述“以前的人没有冰箱,就用发酵的方法做浆面条,这样食物不容易坏,很聪明”。整个活动中,幼儿通过撕芹菜、闻香味、尝味道,参与了浆面条的制作过程,既体验了劳动的简单乐趣,又了解了浆面条的民俗背景与生活智慧,同时在与“家里味道”的对比中,深化了对家乡饮食的情感认同。

4.4 武陟油茶:文化性浸润,传递历史底蕴与养生智慧

武陟油茶作为焦作具有历史底蕴的传统饮食,其制作原料与饮用习俗蕴含着丰富的文化与养生知识,适合通过“故事—观察—操作—分享”的活动链条,向幼儿传递文化内涵,

同时启蒙健康养生观念。以武陟油茶为主题开展“古老的暖饮:武陟油茶”文化活动:首先,教师用绘本式图片向幼儿讲述武陟油茶的简单历史“很久以前,武陟就有人做油茶喝了,以前的人冬天喝油茶会觉得很暖和”,并展示油茶的原料,让幼儿观察原料的颜色,教师介绍“这些都是做油茶的好材料,放在一起煮,就变成了好喝的油茶”;接着,教师进行油茶冲泡演示,让幼儿观察“粉末变成糊状”的过程,并轮流搅拌油茶,感受“油茶变稠”的变化;然后,将冲泡好的油茶分给幼儿品尝,引导幼儿描述口感,并告诉幼儿“冬天喝油茶,身体会暖暖的,不容易感冒”。整个活动通过历史故事、原料观察、动手搅拌、文化贴画,让幼儿在轻松的氛围中既体验了传统饮食的制作过程,又了解了其历史底蕴与养生智慧,实现了文化浸润与健康启蒙的双重目标。

结语:将焦作市饮食文化融入幼儿园食育课程,并非简单地“把家乡食物带进幼儿园”,而是以食物为纽带,为幼儿搭建一座“认识家乡、热爱家乡、传承文化”的桥梁。铁棍山药的多感官体验让幼儿触摸家乡的土地,大豫竹的游戏化情境让幼儿感知本土的创造,博爱浆面条的生活化实践让幼儿体会家乡的智慧,武陟油茶的文化性浸润让幼儿聆听家乡的历史——这些活动共同构成了幼儿对家乡饮食文化的初步认知,也悄然培育着他们的家乡情感与文化认同。相信通过这样的实践,焦作的饮食文化将不再是博物馆里的“标本”,而是幼儿童年记忆中鲜活的“味道”,成为他们未来传承地域文化、建立文化自信的重要基石。

参考文献

- [1] 吴宇.让“客家传统文化”之花在幼儿园食育课程中绽放[J].读写算,2023,(33):125-127.
- [2] 牛学玲.中国传统节日饮食文化融入幼儿园食育的问题和策略[J].教育观察,2023,12(21):85-88.
- [3] 李希.北海盩家饮食文化融入幼儿园角色游戏的研究[D].广西师范大学,2023.
- [4] 罗屹.传统节日文化融入幼儿园食育课程的策略[J].今日教育(幼教金刊),2023,(05):10-12.
- [5] 税远梅.二十四节气融入幼儿园食育课程的研究[D].广西师范大学,2022.

课题项目:河南省教育科学规划 2024 年度专项课题“家乡特有”园本化食育课程建构与实施研究成果+课题批准号:2024JZX080