

# 日本幼儿园食育实践对中国幼儿园食育课程构建的启示

刘思岚

南宁职业技术大学, 中国·广西 南宁 530000

**摘要:** 食育是幼儿早期健康教育不可或缺的一环, 为幼儿园的科学保育与教育提供了坚实的基础。通过食育活动, 幼儿园应致力于培养孩子们合理的饮食观念和习惯, 以此促进他们的身心健康, 并有效传承我国丰富的民族饮食文化遗产。论文梳理了日本食育的基本内涵及重要举措, 进而为中国幼儿食育课程体系建设提供启示与思考, 从崇尚自然之道、认知启迪、实践体验、情感培育与礼仪养成、“三色”与“五感”教学法、传统文化融入食育课程等方面入手, 构建科学完善的中国幼儿食育课程体系。

**关键词:** 日本; 食育课程; 构建; 启示

## The Enlightenment of Japanese Kindergarten Feeding Practice on the Construction of Kindergarten Feeding Curriculum in China

Silan Liu

Nanning Vocational and Technical University, Nanning, Guangxi, 530000, China

**Abstract:** Food education is an indispensable part of early childhood health education, providing a solid foundation for scientific care and education in kindergartens. Through food education activities, kindergartens should strive to cultivate children's reasonable dietary concepts and habits, promote their physical and mental health, and effectively inherit China's rich ethnic dietary cultural heritage. The paper summarizes the basic connotation and important measures of Japanese food education, and provides inspiration and reflection for the construction of the Chinese preschool food education curriculum system. Starting from the aspects of advocating the way of nature, cognitive enlightenment, practical experience, emotional and etiquette cultivation, "three colors" and "five senses" teaching methods, and integrating traditional culture into the food education curriculum, a scientifically sound Chinese preschool food education curriculum system is constructed.

**Keywords:** Japan; food education courses; construction; revelation

### 0 前言

食育是以食物为媒介, 涵盖与饮食相关的活动和教育, 对幼儿而言, 食育能助其理解并传承中华饮食文化, 认识食物与个人、社会、环境及自然的联系, 感悟生命的意义。尽管食育课程在幼儿园中具有重要实践意义, 并已得到广泛尝试, 但仍存在诸多挑战。论文旨在梳理日本的幼儿园食育经验, 并构想一种食育课程模式。通过此举, 期望为幼儿园食育课程的建设提供有益的参考和启示, 帮助幼儿园更有效地实施食育, 加深他们对食物及饮食文化的理解和尊重。

### 1 幼儿食育的基本内涵

#### 1.1 强调人与自然界的和谐共生——引导幼儿感恩大地的馈赠

在日本食育课程中, 人与自然界的和谐共生被置于核心地位, 尤其强调引导幼儿心怀对大地恩赐的感激。这一教育理念旨在培养孩子们对自然的敬畏感, 教导他们珍视并尊重每一份食物, 进而塑造积极的生态观念和生活态度。日本幼教工作者常常通过叙述食物背后的故事, 向孩子们揭示食物的种植、收获及加工流程, 这些故事中蕴含着对大自然的

深切感激, 让孩子们领悟到每一粒米、每一片菜叶都是大自然无私的赐予。除了故事讲述, 幼儿园还积极组织种植体验活动, 如栽培蔬菜、水果等, 让孩子们亲身参与, 亲眼见证生命的成长, 感受大自然的奇妙与伟大, 从而深化对食物的珍视。此外, 幼儿园还会安排孩子们前往农场或市场, 实地了解食物的来源和挑选技巧, 以此加深对食物与自然关系的理解。通过这些多样化的教学方式, 日本食育课程不仅让孩子们学会感恩大自然的馈赠, 更在他们心中种下尊重自然、珍惜资源的种子, 为培养具有生态意识的新一代奠定了坚实基础<sup>[1]</sup>。

#### 1.2 关注人与食物的紧密联系——引导幼儿感知食物的冷暖

日本幼儿园会组织幼儿进行食物的烹饪和准备活动, 让幼儿在亲自操作的过程中感受食材的温度变化。例如, 在烹饪过程中, 幼儿可以触摸刚出锅的米饭或菜肴, 感受其热度。其《保育员保育指南》着重指出, 期望幼儿能在日常生活与游戏之中, 基于个人兴趣, 积累饮食相关的体验, 品味进食的乐趣, 以及与同伴共餐的愉悦。《食育白皮书》则设定了“领悟饮食的重要性、体验饮食带来的喜悦与快乐”的

目标。通过食育,旨在引导幼儿感知并发现食物的“温度”,接纳并喜爱健康食品,逐步培养起科学健康的饮食习惯<sup>[1]</sup>。

## 2 日本幼儿食育实施的举措

### 2.1 构建科学且系统的食育课程体系作为核心要素

日本幼儿食育围绕健康生活、感恩心态、生态保护与 文化传承等核心理念蓬勃发展,其显著进步得益于丰富多样的食育课程设计。得益于政府及教育部门的深切关注,日本已构建出一套标准化、系统化的课程内容体系<sup>[2]</sup>。并在日常教学和各种活动中渗透食育理念,使食育全面融入幼儿的学习生活中。在这套标准化、系统化的课程内容体系中,日本幼儿食育不仅注重知识的传授,更强调实践体验与情感培养的结合。从幼儿园小班到大班,每个年龄段的孩子都能找到适合自己的食育课程,这些课程既有趣味性,又富有教育意义。

在小班阶段,孩子们通过简单的游戏和互动,开始接触并认识各种食物。例如,老师会利用色彩鲜艳的食材,让孩子们通过视觉和触觉感受食物的不同质地和形状,从而激发他们对食物的好奇心和探索欲。同时,老师还会通过故事讲述的方式,向孩子们传递感恩心态的重要性,让他们明白每一餐食物都来之不易,应该珍惜并感激。

到了中班阶段,食育课程的内容逐渐丰富起来。孩子们开始学习食物的分类、营养价值和烹饪方法。老师会组织孩子们一起参与简单的烹饪活动,如制作水果沙拉、包饺子等,让他们在实践中体验食物的烹饪过程,并了解食物对身体健康的重要性。此外,老师还会引导孩子们关注食物的来源,了解食物与自然环境的关系,培养他们的生态保护意识。

大班阶段的食育课程则更加注重文化传承和情感教育。孩子们会学习制作一些具有日本特色的传统食品,如寿司、天妇罗等,并在制作过程中了解这些食品背后的文化故事和历史背景。通过这些活动,孩子们不仅能够感受到日论文化的魅力,还能在亲手制作美食的过程中体验到成就感和满足感。同时,老师还会鼓励孩子们与家人分享自己制作的食物,培养他们的感恩心态和分享精神。

### 2.2 全员参与,实践“共餐文化”

日本幼儿园实践“共餐文化”主要体现在共餐环境的营造和共餐活动的实施方面。在共餐环境的营造上,在共餐前,教师会带领幼儿进行一系列的准备活动,如洗手、摆放餐具、穿戴就餐服等。这些仪式感强的活动不仅能让幼儿感受到用餐的重要性,还能培养他们的责任感和自理能力。在日本幼儿园,教师通常会与幼儿一起用餐,这不仅能让幼儿感到安心,还能为他们树立良好的饮食榜样。在共餐过程中,教师会鼓励幼儿尝试各种不同的食物,教导他们如何礼貌地用餐,如细嚼慢咽、不挑食等。在共餐过程中,教师会向幼儿介绍食物的来源、营养价值以及相关的饮食文化。这些介绍有助于幼儿了解日本的传统饮食文化,并激发他们对

食物的热爱和尊重。幼儿园还会邀请家长参与共餐活动,让家长了解幼儿园的食育理念和实践情况。同时,家长也能在共餐过程中与幼儿进行互动,增进亲子关系。日本的午餐不仅为幼儿提供一顿饭,更是一套培养幼儿饮食及生活习惯的流程。同时,通过参与食物的种植、采摘、烹饪等过程,增强对食物的感知和认识<sup>[2]</sup>。

## 3 推进中国幼儿食育课程体系建设的启示与思考

### 3.1 幼儿园食育课程的内容建构

食育课程是指幼儿在教师的指导下,以食物为中心所开展的一切活动的总和。幼儿园食育以尊崇自然之道、传承优秀文化、保护生态环境和增进个体身心健康为基本理念<sup>[3]</sup>。

#### 3.1.1 幼儿园食育理念:崇尚自然之道

幼儿园教育理念中的“崇尚自然之道”是一种强调与自然和谐共处、尊重自然规律的教育理念。这一理念在食育中的体现,旨在通过食物这一媒介,引导幼儿认识自然、理解自然,并学会与自然和谐相处。教育幼儿了解食物与自然的关系,如季节变化对食物生长的影响,以及生态平衡的重要性。传承和弘扬与自然和谐共处的饮食文化,如素食文化、传统农耕文化等,让幼儿在文化中感受自然的魅力。以传统农耕主题为例,设计以农耕为主题的系列课程,如农作物生长周期的学习、传统农具的认识与使用、农田实地考察等,让幼儿了解农耕文化的历史与智慧。

#### 3.1.2 幼儿园食育教育的四维目标:认知启迪、实践体验、情感培育与礼仪养成

食育不是纯粹地着眼于幼儿的饮食习惯和营养健康,而是对“食”的认知、实践、情感和礼仪的全面关照<sup>[3]</sup>。

食物认知启迪指的是在食育课程中,要培养幼儿对食物来源、营养价值及饮食文化的初步认识,使他们能够理解健康饮食的重要性,并学会识别不同食物对身体的好处。让幼儿逐渐获得与“食”相关的知识和经验。

食物实践技能是指幼儿要通过动手参与食物的准备、烹饪和餐桌布置等活动,提升幼儿的实践操作能力和创造力,同时学习食品安全和卫生知识。食物选择方面,我们着重培养幼儿根据食物的外观特征以及个人的身体状况来合理判断并选择适合的食物。在食物制作环节,我们要求幼儿能够认识和初步掌握食物的采摘技巧、清洗步骤以及简单的烹饪方法。至于食物种植,我们通过园内的种植实践活动以及园外的亲身体验,让幼儿了解和初步掌握选种知识、栽培技巧、管理方法、收割技能以及正确使用各种园艺工具的能力。

对食物的情感培养,具体而言,是引导幼儿在享受食物的同时,认识到每一份食物背后都蕴含着农民的辛勤劳动、大自然的无私馈赠以及文化的独特韵味。我们鼓励幼儿表达对食物的感激,比如通过简单的感谢词或仪式,来培养

他们的感恩之心。同时,通过讲述食物的来源故事、展示食物生长的过程,激发幼儿对自然环境的敬畏感,让他们学会珍惜资源,尊重生命的循环。此外,我们还通过介绍不同地域、不同民族的饮食习俗,如节日食品、特色菜肴等,拓宽幼儿的视野,培养他们对多元饮食文化的尊重和欣赏能力。在分享食物、体验不同风味的活动中,幼儿不仅能学会尊重他人的饮食习惯,还能增进与同伴之间的交流与理解,从而促进其情感交流与社交技能的提升。这样的情感培养,旨在让幼儿在享受美食的同时,成为一个懂得感恩、敬畏自然、尊重文化多样性的人。

食育的礼仪习惯是指,在用餐过程中,我们还注重培养幼儿的尊重意识。这包括尊重食物本身,不浪费食物,珍惜每一口美食;尊重他人的用餐权利,不大大声喧哗,不打扰他人用餐;以及尊重服务人员的劳动成果,对他们表示感谢<sup>[4]</sup>。

### 3.1.3 幼儿园食育教育的方法：“三色”与“五感”教学法

日本采纳了“三色”与“五感”教学法。前者依据食物色彩,引导儿童识记并自主挑选,确保饮食均衡;后者则借助视觉、触觉、听觉、嗅觉及味觉等多种感官,帮助儿童深入感知食物特性<sup>[2]</sup>。日本幼儿园中将维生素、蛋白质、碳水化合物这三种营养元素分别用不同的颜色来划分,并且表示一定功能和含义。具体对应关系如下:绿色:代表维生素,可以调整身体状态。红色:代表蛋白质,可以变成血液和肌肉。这种简单有趣的表达方式更加贴近幼儿的认知发展,对于幼儿认识食物中的营养有着非常大的帮助。日本幼儿园也注重“五感”的运用。所以,在食育活动中,老师可以引导幼儿通过视觉观察食物的颜色和形状,通过嗅觉闻食物的气味,通过触觉感受食物的质地,通过味觉品尝食物的味道,以及通过听觉分享对食物的感觉。这样的教学方法可以让幼儿更加全面地了解食物的特性,减少挑食现象的发生,并培养他们对食物的热爱和好奇心。

## 3.2 幼儿园食育课程的路径实施

### 3.2.1 传统文化融入食育课程

日本食育坚持强化幼儿对本土食物的原始记忆,保护和发扬日本传统食文化,并弘扬至全世界<sup>[5]</sup>。所以,在中国,应该要注重地方传统饮食宣传,弘扬中华饮食文化<sup>[2,6]</sup>。例如,将广西地方传统文化融入食育课程,需要深入挖掘地方饮食元素、结合季节与地域特色设计课程、融入传统饮食文化的传承与发展,广西是一个多民族聚居的地区,拥有丰富的饮

食文化。在构建食育课程时,可以深入挖掘广西地方文化中的饮食元素,如壮族、瑶族、苗族等民族的特色菜肴、烹饪技艺、饮食习俗等。例如,壮族的五色糯米饭、瑶族的油茶、苗族的酸汤鱼等,都是具有浓郁地方特色的美食,可以作为食育课程的重要内容。

### 3.2.2 构建浸润式幼儿食育氛围

食育环境创设包含季节性食材展示、种植体验和故事讲解等方式,具体体现为:第一,季节性食材展示:在幼儿园内设置季节性食材展示区,展示当前季节的蔬菜、水果等食材,让幼儿直观感受季节变化带来的食物多样性。第二,种植体验:通过园内种植活动,让幼儿亲自参与种植、照料植物,观察植物在不同季节的生长变化,了解季节对植物生长的重要性。第三,故事讲解:利用故事、绘本等形式,向幼儿讲述季节变化与食物生长的故事,如春天的播种、夏天的生长、秋天的收获和冬天的储藏,帮助他们理解季节与食物之间的紧密联系<sup>[7]</sup>。

### 参考文献:

- [1] 李锦,李静.日本幼儿食育的理念、实施形式及启示[J].今日教育(幼教金刊),2021(3):56-59.
- [2] 施桂红,冯江英.日本幼儿食育的发展历程、实施特点和经验启示[J].食品与机械,2022,38(12):169-175.
- [3] 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.
- [4] 王明晖.幼儿园食育课程的建构与评价[J].学前教育研究,2024(10):83-86.
- [5] 杨金宇,李旭,赵名扬.日本《食育基本法》的理念、经验及启示[J].食品与机械,2022,38(12):162-168+198.
- [6] 张可喜.日本推行食育的经验[C]//2015食文化发展大会论文集,2015.
- [7] 王瑜,曾艳,黄程佳.基于知行模式的幼儿园食育课程构建及实施效果评估[J].中国学校卫生,2020,41(5):775-779.
- [8] 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.

作者简介:刘思岚(1996-),女,中国广西博白人,硕士,教师,从事幼儿游戏、幼儿园环境创设、幼儿园课程等研究。

基金项目:2022年度教研项目一般课题,《幼儿园食育课程建构与实施的行动研究——以南宁市A幼儿园为例》,项目编号:2022JY15。