

“五育融合”视域下幼儿园食育课程教改探索

——以中班项目化活动《“筷”乐出发》为例

陈柳

宜春职业技术学院

摘要: 新时代教育改革以“五育融合”为核心导向,旨在落实立德树人根本任务、推动幼儿全面发展,这也为幼儿园食育课程赋予了全新的育人使命。当前,部分幼儿园食育课程仍存在内容单一,五育融合不深入等问题,难以充分发挥食育的综合育人价值。基于此,本研究通过行动研究探索幼儿园食育课程的教改路径,分析了以“食源、食技、食礼、食俗、食养”为内容维度,将其与幼儿园五大领域有机融合,构建出“五维五域”的食育课程内容框架,为幼儿园食育课程的高质量发展提供实践参考与理论支撑。

关键词: 五育融合; 幼儿园食育课程; 教改探索

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.058

引言

“五育融合”是新时代教育改革对学前教学工作提出的全新要求,食育课程由于贴近幼儿的真实生活,同时兼具较强的实践性与突出的教育性,是达成“以食润心、以育促长”理念的关键载体,食育所秉持的育人思路,和“五育融合”的整体要求有着高度的契合性,也成为幼儿园推进全面育人目标落地的重要途径^[1]。本研究立足幼儿的身心发展特点,以班本活动《“筷”乐成长》作为实践的依托,把五育内容自然地融入到食育开展的全过程当中,结合幼儿园实际情况,进一步探索幼儿园食育课程的具体实施路径。

一、“五育融合”视域下幼儿园食育课程实施背景

当前有多项国家文件,例如《“健康中国2030”规划纲要》《3-6岁儿童学习与发展指南》,都对食育的重要地位做出了明确的界定,也为食育课程和五育的深度融合,提供了有力的政策支撑^[2]。从现实需求而言,当

前我国幼儿普遍存在挑食、偏食、肥胖等不良饮食行为,以及幼儿园教师科学素养不足,食育课程较少,而且内容单一,在实践中缺乏与五育的深度融合。另外,家长食育意识薄弱,难以形成家园协同的育人合力,亟须通过系统的食育课程加以引导和改进^[3]。基于现实情况,以“五育融合”理念为引领,不断优化食育课程体系,探索科学的实施路径,帮助幼儿建立科学合理的饮食观念,成为推动幼儿全面发展的必然选择。

二、“五育融合”导向下食育课程的架构

(一) 确立“三维”课程目标体系

幼儿园食育课程作为落实“五育融合”理念的重要载体,其内容涵盖食材认知、饮食礼仪、劳动实践等多个方面,每个环节都需融入五育要求,实现协同育人^[1]。本研究中食育课程目标设计采用知识、情感、技能三维目标框架,结合幼儿身心发展的特点,总目标如下。

表1 食育课程总目标设计

知识目标	能力目标	情感目标
1. 了解食物并获得有关食物的种类、形状,生长环境等知识与经验;	1. 逐渐改善不良进餐习惯;	1. 养成积极的健康饮食态度,感受饮食之美,接纳不同形状,颜色和味道的饮食,以愉快的情绪用餐;
2. 知道不良饮食习惯会给身体造成伤害;	2. 学会正确使用餐具,自主进餐,养成良好的用餐习惯;	2. 体会到粮食来之不易,并学会尊重和感谢劳动人民,爱惜和感激粮食;
3. 知道制作食物的步骤和辛苦;	3. 养成挑选健康食品的习惯;	3. 认识人与自然之间的关系并有环保与可持续发展意识;
4. 知道有关食物的节日及多样的饮食文化特色;	4. 学会采摘、清洗简单的食品	4. 热爱中华饮食文化与美食,获得民族认同感与自豪感
5. 知道饮食文化礼仪,养成良好饮食的品德		

(二) 搭建“五维五域”课程内容框架。

基于“五育融合”的育人导向,本研究将食育课程内容从“食源”“食养”“食技”“食礼”“食俗”五个维

度(五维)进行建构^[4],并系统性地融入幼儿园五大领域(五域)的内容,构建“五维五域”的课程内容框架,以“食源”和“食养”为例具体见表2。

表2 食育课程内容框架

食育维度	五大领域融合路径与活动示例	核心内涵与五育指向
食源 (自然教育)	科学:观察记录植物生长周期;对食物按部位进行分类 艺术:用种子和树叶做拼贴画;为班级种植园地设计标识牌 语言:讲述绘本《一园青菜成了精》 社会:开展“光盘行动”班级讨论会	核心内涵:探索食物从田间到餐桌的历程,认识自然规律 五育指向:智育(探究认知)美育(饮食美学)德育(爱护环境)
食养 (健康教育)	健康:认识“我的餐盘”膳食模型;开展“健康零食 vs 限制零食”分类游戏 语言:辩论会《多吃蔬菜还是多吃肉?》 艺术:绘制“我的营养早餐”图画 社会:共同制定并签署《班级健康饮食公约》	核心内涵:学习食物的基础营养知识,建立健康饮食观念 五育指向:体育(健康体魄)智育(营养认知)

三、“五育融合”视域下幼儿园食育课程实施案例

本研究以宜春职业技术学院附属幼儿园、鲲鹏幼儿园的班本活动“‘筷’乐出发”为例,探索“五育融合”视域下幼儿园食育课程的实施路径。

(一) 项目活动背景

中班幼儿正处于从使用勺子过渡到学习使用筷子的关键时期。《3-6岁儿童学习与发展指南》指出,4-5岁幼儿应学会使用筷子。本研究《“筷”乐成长》的缘起,正源于一次富有生活气息的户外偶发事件。饭后散步时,乐乐小朋友用树枝夹起一枚沾有泥土的松果,这一举动引发了同伴们的浓厚兴趣,也触发了“为什么不用手捡”和“怎么才能夹起来”的思考与讨论。教师敏锐捕捉到幼儿在游戏情境中自然萌发的学习需求,决定围绕“筷子”这一中华饮食文化的核心载体,与本班幼儿开展一次深入的班本研究活动,将“食技”“食礼”等食育内容,有机融入幼儿真实的问题解决与探索过程之中。

(二) 项目活动目标

此次项目的核心目的,就是以“筷子”作为探究中心,引导幼儿在亲身体验、动手操作与文化浸润的过程中,实现自身的全面发展,具体的目标主要有以下三点:第一,知识层面上,要引导幼儿了解到筷子的起源、材质与用途,让幼儿认识筷子是中华民族的传统餐具,进而激发起对中国传统文化的兴趣,这一内容也对应了“食俗”与“食源”的认知维度;第二,能力层面,重点是帮助幼儿学会并且能熟练和正确地使用筷子,让幼儿学习并理解使用筷子的基本礼仪,慢慢养成良好的进餐习惯,这也直接对应了“食技”与“食礼”的核心内涵;第三,情感层面,会鼓励幼儿在游戏里主动展开探究,去认识和筷子相关的材质与特性,并且能创造性地运用筷子进行艺术创作,让幼儿自发地生成对筷子的思考和创造,以此来发展幼儿解决问题的能力,这部分内容还融合了“食技”的科学探究。

(三) 项目活动过程

此次活动一共包括五个环节,详细过程见表3。

表3 中班食育课程《“筷”乐出发》活动过程

食育维度	对应项目活动内容
食源 (环节一:“筷”乐大调查) 认识筷子的起源	1. 谈话与绘本活动:《筷子是怎么做的》《筷子的由来》 2. 家园共育:亲子查阅资料,了解历史与筷子材质
食技 (环节二:“筷”乐制作) 学习制作筷子	1. 集体讨论:结合幼儿查阅资料遇到的问题进行讨论 2. 制作体验:亲手打磨,抛光木筷子,清洗晾晒筷子
食礼 (环节四:“筷”乐成长) 习得筷子进餐礼仪	1. 绘本阅读:《我会用筷子》,幼儿分享经验 2. 情境学习:观看正确用餐视频
食俗 (环节三:“筷”乐体验) 理解筷子文化内涵	1. 家园共育:交流各自家庭使用筷子的习惯与样式 2. “筷”乐游戏:科学区夹珠子,拼图大比拼
食养 (环节五:“筷”乐行动) 正确使用筷子、低碳环保	1. 社会行动:制作海报,倡导低碳环保 2. 创意改造:变废为宝,将废旧一次性筷子再利用

（四）项目活动效果

在幼儿发展层面，幼儿对筷子的认知完成了从“用餐工具”到“文化载体”的转变。幼儿在亲手制作的过程中，了解到了筷子的由来和制作工艺，也在反复练习和趣味游戏里，逐渐掌握了筷子的正确使用方法。活动刚开始时，只有3名幼儿可以简单使用筷子，到活动结束后，已经有29名幼儿能够独立使用筷子，其中二十多名幼儿可以熟练操作，幼儿的手部精细动作与手眼协调能力都有了明显的进步。不咬筷子，不随意挥动筷子等文明用餐的礼仪和规则，也在幼儿的自主讨论中，逐步变成了自觉的行为习惯。在自主设计户外游戏，一起参与游戏规则的制订，和在小区进行环保宣传的过程中，幼儿的问题解决能力和初步的社会责任感，都得到了具体的发展。

在课程生成层面，成功示范了如何以幼儿真实生活为原点，构建一个有机融合的班本课程。整个课程脉络完全遵循“兴趣引发、问题探究、实践应用、行动延伸”的自然逻辑展开。从幼儿偶然夹起松果，到探究筷子由来，再到制作、练习、游戏，最后发起环保行动，每一个环节都源于幼儿的疑问与需求。教师巧妙地将“食源”“食技”“食礼”等食育目标，无缝嵌入到“筷子工作坊”“礼仪讨论”“创意游戏”和“变废为宝”等具体情境中，实现了“五育融合”并非生硬拼凑，而是在解决真实问题的过程中自然发生。

四、“五育融合”视域下幼儿园食育课程的评价与反思

《“筷”乐成长》项目的成功实施，生动诠释了如何将“五育融合”的宏大理念，转化为幼儿可参与创造的日常生活实践。其核心启示，主要体现在以下三个方面：

（一）以实际问题为驱动，实现“五育”的深度融合

本研究的起点并非预设的文化知识，而是幼儿在户外游戏中遭遇的真实挑战——“树枝怎么夹不起松果”。由此生发的“我想用筷子”的愿望，成为贯穿始终的内驱力。整个课程沿着“如何用筷子”（食技/劳育）到“筷子从哪来”（食源/智育）、“用筷子有何规矩”（食礼/德育）到“筷子还能做什么”（美育）、“一次性筷子怎么办”（德育延伸）这一逻辑链条自然展开。在这个过程中，德、智、体、美、劳并非被刻意“加入”，而是在解决“如何使用筷子”这一核心问题过程中，被幼儿自然而然地运用，进一步实现了五育的深度融合。

（二）以儿童为主体，构建“教师支持+儿童探究”的生成性课程

幼儿始终是课程的发起者、探究者和评价者。从对筷子起源的追问，到制作过程中的疑惑，再到游戏设计时对规则公平性的争论，每一个关键节点都源于儿童的好奇与疑问。教师的角色，是敏锐的观察者、资源的提供者和探究的脚手架搭建者。教师的作用不在于直接灌

输知识，而是做好引导与支持，当幼儿兴趣转向游戏时，教师提供了大量的一次性筷子与开放空间；当游戏出现安全与秩序问题时，教师组织讨论而非直接给出规则等，这种模式打破了“教师教”“幼儿学”的传统定式，让课程内容随着儿童的探究过程不断深入。

（三）以家园社为协同场域，拓展食育的文化深度与社会广度

通过家园社三者的联动，让“食礼”与“食技”在日常生活中得到反复的实践，毕竟幼儿园本就是幼儿开展实践创造的场所，通过幼儿园工作坊、班级集体讨论的方式，把幼儿零散的生活经验，慢慢转化成对文化和规则的理解^[5]。社区则成为幼儿践行社会责任的舞台，一次自发组织的环保宣传活动，就能把“筷子”从单纯的个人餐具，升华为具有公共意义的环保符号，也完成了从“个人习惯”到“社会责任”的价值升华，这种家园社之间的联动，不光丰富了课程资源，还能促进家庭生活和社会文化紧密联系起来，形成持续性的实践活动，在儿童自主探究中，自然融入幼儿的学习与生活。

结语

本研究把实践当作核心载体，将“五育融合”理念贯穿到食育课程的全过程，围绕“食源”“食养”“食技”“食礼”“食俗”这五大维度，搭建起了完整的课程体系，也能有效推动五育在幼儿饮食生活里自然渗透；科学合理的食育课程，不光能帮助幼儿养成健康的饮食习惯，还能让幼儿掌握好生活劳动技能，同时在真实的体验过程中，激发起幼儿的文化认同与责任意识，对于幼儿来说也是一笔宝贵的财富；未来幼儿园的食育工作还需要进一步贴近幼儿的日常生活，不断深化家园协同的力度，让食育真正成为滋养幼儿身心的重要途径，也能持续为幼儿的健康成长与全面发展赋能助力。

参考文献

- [1] 许丽芬, 张晓晓, 李天元. 食知·食操·食礼——园本生活经验课程之“食”主题课程开发与实施案例[J]. 基础教育课程, 2022(24): 71-80.
- [2] 杜尚荣, 林鑫虹, 游春蓉. 五育融合视域下教学的逻辑审视[J]. 现代教育管理, 2022(08): 77-84
- [3] 胡萍. “五育”融合视域下幼儿园高品质课程建设的价值、目标与路径[J]. 教育科学论坛, 2023(29): 71-74.
- [4] 向治为, 曾彬. 我国幼儿园食育课程研究综述[J]. 大学, 2025(26): 128-131.
- [5] 吕晶. 幼儿园食育课程设计与实施的行动研究[D]. 西南大学, 2023.

作者简介：陈柳，1997年出生，女，江西吉安人，汉族，硕士研究生，高职讲师，研究方向为学前教育。

基金项目：“五育融合”视域下幼儿园食育课程建设的实践研究江西省基础教育研究课题成果（课题编号：SZUYZYJ2024-1111）。