

# 食谱我作主

——以班本课程舌尖上的美食的实施为例

● 郭素芬



**[摘要]** 幼儿园教育改革的背景下,课程游戏化的理念被诸多师生所青睐,每一位教师都需要将教师本位调整为儿童本位,充分发挥班本课程的作用,培养幼儿良好生活习惯。本文主要以班本课程“食谱我作主”为重点进行阐述,首先分析班本课程舌尖上的美食活动价值,其次从设定问题情境,体现课程指导主题、凸显幼儿主体地位,加快课程进展、细致评价与反馈,升华幼儿情感几个方面深入说明并探讨班本课程“舌尖上的美食”实施过程与思考,进一步鼓励幼儿提高综合实践能力,促进幼儿全面发展。

**[关键词]** 班本课程;幼儿园;食谱我作主;儿童立场

**现**今,幼儿园开展教育教学活动,应密切融合幼儿的成长特点设计教学方案,在教学中体现出生动性和趣味性,实现课程游戏化。教师应从儿童立场出发,重视幼儿全面发展,有的放矢地进行课程教学指导。鉴于幼儿园“美食”模块的学习指导情况,部分幼儿尚未养成良好的饮食习惯,总会在饮食中出现不爱惜粮食、浪费粮食等现象,为此教师需要以幼儿为中心设定学习主题,细致分析班本课程指导要点,引导幼儿产生“食谱我做主”的思想意识,从而不断强化幼儿园班本课程的教学指导效果。

## Q 班本课程舌尖上的美食活动价值

(一)树立幼儿健康饮食意识,形成美的感知。

在班本课程的实践中,教师设定“舌尖上的美食”这一个主题,能够巧妙地发挥食物价值,促进幼儿深入接触食物,了解食物内在的营养组成。幼儿可以在“舌尖上的美食”的实践中愿意主动挑选食物,形成正确的饮食认知。幼儿拥有健康饮食的意识,才可以更好地享受生活。同时幼儿在进行“舌尖上的美食”的活动中组织幼儿细致交流和沟通,幼儿能够直观看到多种食物,对幼儿的口感开发有积极影响。幼儿品尝食物期间,体会着食物的口味,强化其对食物的感知和认知。幼儿还会自主观察到食物的色彩以及具体形状,显著强化了幼儿对美的感知。

(二)结合实践活动,促进幼儿提高社交能力。

舌尖上的美食的主题活动,每个幼儿都能够感受到制作食谱的过程,在动手实践制作食谱期间,幼儿之间会互相沟

通,创造具备应用价值的食谱,调动幼儿参与主题活动的主观能动性。再者幼儿通过同伴之间的合作,无形中形成了社交意识,幼儿互相倾听心声,学会表达自己的建议,拉近幼儿和幼儿、幼儿和教师之间的距离,在班级中创设良好的气氛,不断提高幼儿社交能力。

(三)培养幼儿对文化认知,拥有节约精神

通过美食班本课程,孩子们还能了解家乡的美食文化,增强对家乡文化的了解和认同感。例如,可以开展“舌尖上的美食”主题活动,带领孩子们了解家乡的自然风光、特色美食等。这种活动不仅能够拓宽孩子们的视野,还能激发他们的爱家乡情感,培养他们的文化归属感。另外舌尖上的美食的活动中,教师会带领幼儿进行食物制作,品尝多样化食物,幼儿能够珍惜粮食,减少浪费粮食的行为。幼儿愿意尊重他人的劳动成果,在主题活动中学会感恩,不随意倒掉食物,从而拥有了节约精神。

## Q 班本课程“舌尖上的美食”实施过程与思考

幼儿在学校的学习和生活中,午餐是一个必不可少的环节,良好的就餐体验对幼儿身心成长带来积极影响。然而在部分幼儿园,会出现幼儿不愿意自主进餐、挑食、进餐慢等现象,在如今课程游戏化理念的实施下,每一所幼儿园教师都需要结合幼儿身心成长特点,全面研究教育指导存在的问题。教师应巧妙应用具备价值的课程资源,促使幼儿形成正确的思想观念,端正幼儿进餐态度,利用宁都县客家美食培养幼儿自主进餐的意识,包含红烧肉、霉豆腐、宁都赖

坊豆腐、擂钵空心菜与肉丸等多种类型，促进幼儿找到进餐欢乐，切实处理幼儿进餐问题，由此扩展班本课程的涉及范围，提高幼儿园指导有效性。

## （一）设定问题情境，体现课程指导主题。

教师在“舌尖上的美食”实施中，需要以问题为出发点，设定一些问题情境，精准化定位课程指导主题。教师首先应思考怎样增强幼儿对进餐的关注度，一些幼儿没有自主进餐的意识，怎样指导幼儿？一些幼儿不了解食物的类型和对自我身心成长带来的作用，怎样促进幼儿生成进餐兴趣？可否带着幼儿对幼儿园食堂进行参观，深入了解食堂中现有的人员以及物品呢？其次应思考食堂这个资源如何呈现在幼儿面前，怎样带领幼儿聚焦食物？经过研究可以发现，食堂引申的话题相对多一些，尤其是食堂的机器和食物等，红烧肉、霉豆腐、宁都赖坊豆腐、擂钵空心菜与肉丸等均是幼儿可以学习的资源，因此教师要引导幼儿爱上进餐，适当给幼儿介绍多种食物的制作过程；再次幼儿应思考按照怎样的形式给幼儿介绍食物，重点给幼儿强调食物具备的哪些特征？通过幼儿的成长情况，教师可以优化课程指导的流程，给幼儿介绍喜爱的食物、对身体发育有益处的食物等，提高幼儿进餐欲望。还可以和保健医生、幼儿园的厨师交流，全面给幼儿阐述身体健康的重要性；最后是思考怎样处理众口难调的问题，教师应让幼儿了解到每个口味有差异性，然而幼儿园是整体的学习生活，每个幼儿都应主动进餐，不要挑食，进食促进自己健康发育的食物是最为关键的，由此在多种问题情境的设定上，整理班本课程的学习资源，便于有效实施班本课程“舌尖上的美食”。

## （二）凸显幼儿主体地位，加快课程进展。

“舌尖上的美食”课程实施中，需要设定多个环节，逐步促进幼儿对美食产生独特的兴趣，提高幼儿进餐意识和主动性，包含几点。

（1）幼儿合作沟通。教师给幼儿提出问题：小朋友们，你们对已经进食的食物有怎样的看法吗？你们最喜欢吃什么食物呢？幼儿纷纷回答：大明虾、肉丸子、酱棒骨、红烧肉……在幼儿给出的答案中，教师了解到幼儿没有充分对本地区的美食产生强烈热情，那么在美食介绍中教师便需要扩展幼儿接触食物的范围。组织幼儿加入调查问卷，以“多样的食物”为主题带领幼儿和家长共同参与，彼此之间互相合作与研究。幼儿能够更多地了解到食物类型，尤其是霉豆腐、宁都赖坊豆腐、擂钵空心菜等，这些都是宁都县的美食，便于丰富幼儿知识面。教师追问：你们喜爱的食物是相同类型的吗？怎么统计一下每个小朋友喜爱的菜系？在师生互相交流之下，幼儿提出填写记录表的方法，这样可以了解到幼儿普遍喜爱生菜、豆腐、空心菜和鱼排等食物。在这一个阶段中，教师发现幼儿之间愿意交流，且每个幼儿

都可以充分地将自己喜爱的食物介绍出来，只不过对食物种类的了解不足。教师引导幼儿分析各种食物的特点，以“香脆”、“香甜”、“嫩嫩的”等词汇教给幼儿，即便是部分幼儿不愿意自主进餐，也会对喜爱的食物有更多的语言表述。由此教师鼓励幼儿进行小组合作与填写调查表，巧妙地培养幼儿沟通意识和实践能力。

（2）探索食谱生成。幼儿园教师应思考：怎样促使厨师了解到幼儿普遍喜爱的食物种类？鉴于角色游戏的开展，部分幼儿能够拥有自主制作食谱的意识。教师可以利用信息技术给幼儿呈现出多彩的食物图片，引导幼儿选择自己喜爱的食物类型。一些幼儿表明需要在餐盘中摆放一些食物码，记录自己进餐的过程。一些幼儿表明自己愿意即刻进餐，甚至模仿“吃”的动作等，这样幼儿讲述了自己喜爱食谱的类型，有蔬菜类、水果类和主食类等。在这一个阶段内，一些幼儿介绍了食谱中包含较多的肉、食物准备得比较多，不能完全吃没。然而幼儿都可以在游戏中分享自己的建议，此时幼儿应研究幼儿自主制定的食谱是否可行？怎样科学评价幼儿制作食谱的结果？幼儿和教师互相沟通期间，幼儿可以对喜爱的食物调整为我希望进餐的内容，对多种食物类型结合起来，充分扩展幼儿交流的范围。幼儿能够满足于制定食谱的场景，主动发挥自己的主动性和积极性。可是依旧有一些幼儿没能形成科学搭配食物的意识，出现了制定食谱的不恰当问题，所以应和保健医生交流，共同和幼儿深入对话，转变幼儿对进餐的不良思想观念。

（3）科学制定食谱。幼儿园教师在“舌尖上的美食”课程指导中，及时得到保健医生的帮助，保健医生基于专业化知识技能设定了科学膳食的方案，以图片的形式呈现在幼儿面前，细致化给幼儿讲解。引导幼儿了解到人体的生长中需要哪些食物，有水果蔬菜、油脂类食物、谷物类等，幼儿可以直观地分析到人体生长需要较多的谷类作为支持、需求的油脂类食物并不多。之后幼儿纷纷提出自己的看法：我们已经制定的食谱中蔬菜和水果比较多；我觉得我们需要多吃一些薯条和汉堡，这些食物是我们喜爱的；我们需要少吃一些冰激凌，因为这些食物比较凉……教师和保健医生均引导幼儿再次分析如何制定科学的食谱，给幼儿介绍一荤两素一汤的作用。在周末休息时，还可以号召幼儿家长和幼儿一同买菜，研究菜的分类，帮助幼儿积累更多制定食谱的经验。在第二周制定食谱的过程中，教师还要给幼儿准备好彩纸和吸盘等，鼓励幼儿在制定食谱之后绘画出自己感兴趣的食谱，稍加修饰和处理，以身心健康营养的提供为基础得到最为科学的食谱。在这一个阶段，保健医生给幼儿进行专业化指导，体现出制作食谱指导的专业性特征，幼儿的认知也逐步出现转变。幼儿可以在制作食谱中感受到健康营养的意义，愿意自主进餐、不浪费粮食。为了帮助幼儿确

定需要准备的食物量，可以提供餐盘，包含多个区域，比如上面有三格、下面有两格，幼儿可以将主食、菜和水果等一一放在对应的区域内，不仅树立了全新的进餐认知，还丰富幼儿生活经验。

(三)细致评价与反馈，升华幼儿情感。

通过“舌尖上的美食”课程研究，每个幼儿都懂得了营养的合理搭配，愿意在制定食谱中广泛调查和一致的思路，教师可以深深地了解到：幼儿制作的食谱中，有荤素搭配的科学性和均衡性，保健医生也能够让幼儿产生物“量”的意识，将幼儿下个星期的食谱完美制作出来。教师需要引导幼儿及时评价和反馈，分析制作食谱的重要技巧，如何保持自己的身体健康。随后引导幼儿和食堂的厨师交流，给出下个星期的食谱，厨师带着幼儿参观食堂的操作间，幼儿体会到如何将生的食物制作成熟的食物、怎样进行煎蒸炸煮等，增加幼儿亲身体验的幸福感。每个幼儿都可以感受到多人合作的快乐，需要在生活中珍惜粮食。接下来教师统计了幼儿下个星期进餐的情况，惊奇地发现幼儿改变了不良习惯，每个幼儿都能够津津有味地进餐，感受进餐带给自己的快乐。这一个阶段，幼儿和厨师介绍自己制作的食谱，一旦得到了厨师的认可，幼儿心中便会生成较多的自豪感，期待着自己食谱被制作出来的样子。幼儿在互相交流和探索中，将“舌尖上的美食”课程活动推向高潮，幼儿在心中不由播下了制作食谱的种子，愿意为了自己和其他幼儿的身体健康负责。

### Q 结束语

在幼儿的成长发育中，应保持有良好的饮食习惯，幼儿园

教师要注重让幼儿知道营养均衡的必要性，这也是全社会共同关注的主题。教师应设计行之有效的“食谱我做主”相关的课程主题，细致观察幼儿进餐习惯，一旦发现幼儿出现偏食现象，便需要及时用专业化知识点拨幼儿。引导幼儿在课堂上互相交流，强调科学食谱的作用和价值，由此确保幼儿成长的需求，鼓励幼儿提出自己的建议，调动幼儿主体意愿，确保幼儿可以在班本课程实践中体会到快乐，分享自己的进餐时光。

### 参考文献

- [1]安倩,赵志纯.中华优秀传统文化融入幼儿园园本课程的实践与反思——以岭南民间游戏课程为例[J].成都师范学院学报,2022,38(12):95-101.
- [2]龙欣,唐冬梅,秦丽菲.幼儿园班本课程开发的个案研究——以Y市S园Z班本课程开发为例[J].教育观察,2022,11(30):79-82.
- [3]谢鹏琪.新教育实验下幼儿园班级文化建设的实践探索——以“向日葵班”为例[J].西北成人教育学院学报,2022(05):109-112.
- [4]张卉卉.浅析竹材在学前教育《玩教具制作》课程中的开发与研究[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2022(05):136-139.

### 作者简介:

郭素芬(1982—),女,汉族,江西赣州人,本科,一级教师,宁都县第三幼儿园,研究方向:幼儿教育。