College and Job 职业教育发展, 2025, 14(9), 18-23
Published Online September 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ve
https://doi.org/10.12677/ve.2025.149403

Hans汉斯

二十四节气在幼儿园食育课程中的融合之道

王满梅

贵州民族大学民族文化与认知科学学院，贵州 贵阳

收稿日期：2025年7月24日；录用日期：2025年8月20日；发布日期：2025年8月28日

摘　要

二十四节气作为中国古代农耕文化的瑰宝，承载着丰富的历史和文化内涵，将其融入幼儿园教育对于传承中华优秀传统文化、培养健康饮食习惯、促进幼儿全面发展意义深远。二十四节气融入幼儿园食育课程，离不开对节气内涵的深度挖掘、教师专业能力的精修以及家园社三方的深化合作。基于此，幼儿园要全面谋划，整体设计，将二十四节气与幼儿食育活动契合在一起，丰富幼儿园课程内容，注重课程形式的创新，让幼儿在亲身体验和实际操作中强化对节气的认知，多种途径拓展课程资源，为幼儿的全面健康发展保驾护航。

关键词

幼儿园食育，二十四节气，融合

The Integration of the 24 Solar Terms in the Food Education Curriculum of Kindergartens

Manmei Wang

College of National and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Jul. 24th, 2025; accepted: Aug. 20th, 2025; published: Aug. 28th, 2025

Abstract

As a treasure of ancient Chinese agricultural culture, the 24 solar terms carry rich historical and cultural connotations. Integrating them into kindergarten education is of profound significance for inheriting China's fine traditional culture, cultivating healthy eating habits, and promoting the all-round development of children. The integration of the 24 solar terms into the food education curriculum of kindergartens cannot be achieved without in-depth exploration of the connotations

文章引用: 王满梅. 二十四节气在幼儿园食育课程中的融合之道[J]. 职业教育发展, 2025, 14(9): 18-23.
DOI: 10.12677/ve.2025.149403

of the solar terms, the refinement of teachers' professional capabilities, and the deepening cooperation among kindergartens, schools and communities. Based on this, kindergartens should make comprehensive plans and overall designs, integrating the 24 solar terms with children's food education activities. They should enrich the content of the kindergarten curriculum, pay attention to the innovation of curriculum forms, and enable children to strengthen their understanding of the solar terms through personal experience and practical operation. They should also expand curriculum resources through multiple channels to ensure the all-round healthy development of children.

Keywords

Food Education in Kindergartens, The 24 Solar Terms, Merge

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

中国的二十四节气是基于对太阳周年运动的观察，形成的一种知识体系和社会实践，它帮助人们认知一年中时节、气候及自然界生物变化的规律。二十四节气涵盖文学、科学、艺术等多个方面的内容，这些对幼儿的审美、素养、品格等方面发挥着至关重要的作用。随着现代化建设步伐的加速，众多优秀传统文化正濒临消亡的边缘，亟需得到有效地保护、传承和弘扬。二十四节气融入幼儿教育对幼儿多方面的成长与发展具有重大的意义与价值。因此，在幼儿园教育教学中，顺应二十四节气的变化并为之开展与之相关的食物活动，能让幼儿在参与的过程中，逐步认识到每个节气背后的历史渊源、文化内涵，以及劳动人民流程下来的传统美德，对文化传承、幼儿健康成长至关重要。

2. 二十四节气在幼儿园食育课程中的价值意蕴

2.1. 落实《指南》要求，传承中华优秀传统文化

《3~6 岁儿童学习与发展指南》中指出：应利用传统节日适当向幼儿介绍我国的民族文化，帮助幼儿感知文化的多样性，深刻了解我国的传统文化，激发幼儿的民族自豪感。从中可以看出，幼儿园教育应重视中华传统文化内容的融入，培养幼儿对本民族和国家的自豪感和文化自信。李里特指出无论古今，各国家、各民族都高度重视本民族的文化，其中食文化占据重要地位[1]。将二十四节气融入幼儿园食育课程，能够为课程增添浓厚的传统文化色彩，让幼儿在食育活动中品尝到应季的美食，并在实践中理解每一个节气背后的意义，真正做到“以食而育”[2]。此外，《指南》的健康领域也对幼儿生活与自理方面提出了一定的要求，指出要帮助幼儿养成良好的生活和卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和方式。基于《指南》中的要求，在二十四节气融入幼儿园食育活动的过程中，幼儿可以了解节气背后的故事、习俗和意义，从而丰富幼儿的生活体验，感受节气与饮食文化的紧密联系，继承和弘扬中华优秀传统文化。因此，将二十四节气融入幼儿园的教育活动中，不仅蕴含了深远的教育意义，而且有助于夯实幼儿的文化基础，为他们的成长之路奠定坚实的文化根基[3]。二十四节气融入幼儿园食育课程，一方面能够让幼儿感受到文化的特色和魅力，丰富教学内容，增强教学效果。另一方面有助于加深幼儿对传统文化的理解和认同，让中华民族优秀传统文化得到传承与创新，

具有重要意义。

2.2. 顺应自然规律，培养健康饮食习惯

二十四节气反映了自然界四季变换的规律，节气与四季自然规律息息相关，每个节气都有特定的气候特征和物候现象，这些变化对农作物的生长和人体的健康有直接影响。它不仅仅是一种划分时间的体系，更是蕴含了极为丰富的民俗意蕴，广泛渗透并深刻影响着人们社会生活的方方面面[4]。二十四节气中所蕴含的多元化知识，将节气文化与食育课程相结合，有助于幼儿园开展传统文化课程，让幼儿在亲身感知和体验中，潜移默化受到饮食文化的熏陶，逐渐养成健康饮食习惯。幼儿在食育活动中亲自参与美食制作，从种植、食材准备、烹饪最后到品尝，感受食物从单一的味道到美味的过程，这种亲身体验能够调动他们的多种感官，这远比书本上僵硬的知识更为生动、形象，会给他们留下不一样的体验以及深刻的记忆，与杜威实用主义教育观“做中学”相契合，即在实际操作和亲身体验中获取直接经验。如在清明节气，教师可以先给幼儿讲解“什么是清明”、“清明都有什么传统习俗”“清明吃什么美食”，接着进入制作青团环节，教师将准备好的面团、草莓、肉松等放在桌上，耐心指导幼儿制作青团，小朋友们先将面团搓圆、压扁，放入香甜的馅料，再慢慢地将面团包裹起来，搓成圆形，幼儿也可以根据自己的喜好捏不同的造型。这种动手实践的活动不仅让幼儿了解了清明节的传统习俗，学会了制作青团美食，更是在动手实践的过程中锻炼了他们的动手能力、合作能力及创造力。幼儿在这种活动中了解每个节气中出现的食物，从食物的变化也能感受季节的变化。根据节气的变化调整饮食，在接触健康、自然的食物的同时，也引导他们接受多种食物，养成不挑食、不偏食的好习惯。我国拥有悠久的饮食文化传统，对于饮食理念与礼仪等方面持有独到的见解与规范。在理念层面，我国高度推崇孔孟之道所倡导的饮食品德，以及医食同源、药食同用的健康饮食观念[5]，倡导顺应自然，注重饮食平衡[6]。二十四节气作为自然时间体系，在悠久的传承历程中，已逐渐演化成一种蕴含民族特色的文化时间。它是人们用来掌握作物生长周期、观察动物行为模式以及理解人的生命节奏的一种文化工具或技术[7]。

2.3. 提升综合素质，促进幼儿全面发展

将二十四节气融入幼儿园食育课程，能有效促进幼儿全面发展。首先，在认知方面，食育活动中加入节气文化元素，能拓宽幼儿的知识面。食育能够扩展幼儿的认知领域，丰富他们的认知体验[8]。二十四节气中涵盖着丰富的自然科学知识，通过食育课程，幼儿可以了解关于更多关于节气文化方面的知识。如在立夏节气，在食育课程之前，教师先准备好需要用到的食材，如熟鸡蛋，接着教师和小朋友们介绍立夏的时间、气候特点、食物以及习俗。通过精美的照片和实物展示，让幼儿了解到“立夏”是夏季的第一个节日，讲解部分结束后，让幼儿在煮熟的鸡蛋上作画，教师一边指导创作，一边讲解鸡蛋在传统文化中的美好寓意，最后一个环节是品，品尝一些对应的美食来寄托美好的愿望。其次，二十四节气融入食育课程能培养幼儿的审美能力。二十四节气不仅与自然界的变化密切相关，还与人们的生活方式和审美观念紧密相连。在食育活动中，幼儿亲手制作每个节日中相对应的美食，每一位小厨神烹饪出来的菜式会有所差异，通过展示每一位幼儿制作的菜式，幼儿在摆盘时能够展示出自己的审美，同时也能欣赏到他人的作品，感受菜品中的美。最后，二十四节气与食育课程的融合有助于丰富幼儿的精神世界。二十四节气中的民俗活动，无不体现着节气与精神生活的内在联系，极大丰富了人们的文化生活。各个节气所孕育的文化传统与民俗活动历史悠久、意蕴深厚，极大地丰富了人们的精神世界[9]。幼儿通过食育活动中的二十四节气，充实自身的精神世界，了解食物与自然、人与自然之间的关系，从而培养他们对自然的敬畏之心和对食物的珍惜之情。

3. 二十四节气融入幼儿园食育课程的核心要素

3.1. 节气内涵深度挖掘，丰富教学素材

二十四节气作为中国的第五大发明，蕴含着丰富的自然规律、人文情感和民俗传统。幼儿教师在教学中需深入理解二十四节气的内涵，深度挖掘其中的优秀文化素养，并提炼各节气中的食物价值，渗透于幼儿生活，构建食物课程[10]。每个节气对应着特定的自然现象，这些自然现象与人们的生产生活和食物来源息息相关。例如，立春标志着春天的开始，万物复苏，此时可以引导幼儿观察自然界的变化，了解春季特有的食物如春笋、荠菜等；秋分是秋季的第四个节气，秋分的“分”有“平分”之意，秋分这天太阳几乎直射赤道，全球各地昼夜等长，标志着秋季进入盛收的季节。秋分的“燥”是凉燥。秋分要防燥凉，宜养肺。此时幼儿教师可以介绍饮食上应多吃以温润、清润为主的食物。通过深入挖掘节气的自然科学意义，教师可以为幼儿提供丰富的自然科学知识，培养他们的观察力和探索精神。幼儿园应当将教育的视野从物质层面的食物拓宽至文化层面的食物，把与食物紧密相连的文化内涵深度融入其课程体系之中[8]。此外，二十四节气还承载着人们对自然的敬畏、对生活的热爱和对未来的期盼。挖掘出二十四节气丰富的内涵，幼儿会得到不同的体验与感受，教学素材更为多样化。

3.2. 教师专业能力精修，奠定教学基础

教师的专业素养和教学能力直接影响课程的质量和效果，专业能力的精修能够确保他们对二十四节气有深入理解和准确地把握。当教师在设计和实施食育课程时，能够准确地传达节气知识，包括起源、历史背景、食物与节气的联系等，从而确保课程内容的准确性和深度，使幼儿接收到正确的认知。如冬至节气，教师通过生动形象的照片、视频、故事等形式，向孩子们介绍冬至的由来、习俗、相关的传说故事以及如何包饺子，为后续包饺子做准备。教师把准备好的面皮和肉馅放在桌上后，教师先给孩子们细心地讲解、示范饺子的手法，孩子们在教师的带领下就可以开始动手了。等所有的饺子包好后，由食堂阿姨进行蒸煮，待煮熟后，小朋友们就可以开始品尝自己的劳动成果，共同感受着冬日的温暖与快乐。在这一活动中，教师需要具备专业的能力知识，为幼儿传递正确的节气知识。教师需要具备更强的教学创新能力，才能够探索适合幼儿特点的节气食育教学方法。他们可以采用情境教学、游戏化学习等先进教学理念，将抽象的节气知识转化为生动有趣的教学活动，激发幼儿的学习兴趣，提升教学效果。教师专业能力的提升还意味着他们能够更好地整合教学资源。此外，专业能力水平高的教师具备科学的课程评价体系，他们不仅关注幼儿对节气知识的掌握情况，还注重评价幼儿在活动中的表现、创造力、社会交往等方面的发展情况。这种全面的评价方式有助于教师了解幼儿的学习状况，及时调整教学策略。教师对二十四节气的认知程度会很大程度上影响幼儿在食育活动中习得的知识。食物是食育活动的基础媒介，幼儿园食育课程应建立在幼儿对食物知识认知的构建之上，旨在培养相关的技能[11]。因此，幼儿园应重视教师的专业能力水平发展，为幼儿教师提供培训和发展的机会，以确保节气食育课程得到有效开展。

3.3. 家园社合作深化，共筑教育生态

二十四节气作为中华优秀传统文化的重要组成部分，使之融入于幼儿园食育课程中不仅有助于幼儿了解自然规律、感知季节变化，还能激发他们对传统文化的兴趣和热爱。家园社合作的深化，能够形成教育合力，共同传承与发扬二十四节气这一宝贵的文化遗产，让幼儿在耳濡目染中感受中华文化的魅力。家园食育互动包括家庭食育实践、家长食育培训等多个方面，旨在将食育理念延伸至家庭，并通过整合家庭与社区的资源，共同推动食育教育的深入发展[12]。通过家园社合作，可以将二十四节气的食育课程

延伸至家庭和社区，形成全方位、多层次的教育环境。家庭是幼儿成长的第一个学校，为幼儿奠定基石，社区是幼儿迈向社会的关键桥梁，开启探索世界的大门。家园社合作的深化，能够精准对接幼儿的最近发展区，为其提供更全面、适宜的支持，从而有效促进潜在水平向现实能力的转化。幼儿教育是一项多维度、综合性的系统工程，它的成功实施依赖于家庭、幼儿园与社会三方面的紧密配合与协同努力[13]。在二十四节气食育课程的实施过程中，家长可以参与到课程的设计、实施和评价中来，与幼儿园共同关注幼儿的发展。家长参与其中，不只是家长了解了幼儿园的教育理念和教育方式，更是对幼儿园的支持与信任。由于家长们有不同的职业和不同的文化背景，他们能够为幼儿园带来丰富的教育资源，并为幼儿的教育提供更多元化的支持和服务，这是幼儿园很难拥有的教育资源[14]。家庭和社区中蕴含着与二十四节气相关的传统文化、民俗活动和自然资源。通过深化合作，幼儿园可以充分利用这些资源，丰富食育课程的内容和形式，提高课程的趣味性和实效性。

4. 二十四节气在幼儿园食育课程中融合的有效途径

4.1. 丰富课程内容，融入节气知识

幼儿园食育活动在二十四节气的融入中会更加丰富、精彩。每个节气都有独特的故事和传说，这些故事往往与农作物的生长、食物的来源密切相关。每一个传统节日背后都有深厚的文化底蕴，将文化的价值和功能充分释放，让人们在节日的熏陶中逐渐形成对文化的价值认知[15]。在食育课程中，可以通过讲述节气故事，让孩子们了解食物的来源和背后的文化意义。同时，还可以结合实物或图片展示不同节气的特色食材，如春天的竹笋、夏天的西瓜、秋天的南瓜、冬天的白菜等，让幼儿对节气的变化对食物的影响有最直观的感受。此外，教师还可以根据每个节气的气候特点和食材特点，设计相应的食谱，并在食育活动中传授幼儿二十四节气相关的内容。同时，结合食谱进行营养教育，给幼儿讲解不同食材的营养成分和搭配原则，培养健康饮食习惯。每个节气还有其独特的习俗和食物文化，这些习俗和食物往往与当地的传统文化和地域特色紧密相连。在食育课程中，可以通过介绍节气的习俗和食物文化，让孩子们了解不同地区的饮食差异和特色，让孩子们亲身感受到中华饮食文化所蕴含的价值与意义。

4.2. 创新课程形式，增强互动性

课程形式的创新有助于激发幼儿学习的兴趣，使活动进行得更有趣味性，让幼儿在轻松愉悦的氛围中学习二十四节气知识，感受中华饮食文化的魅力，教育效果也会得到进一步提升。课程需要与幼儿园的实际相结合，需要在实施中进行理解的更新和调整[16]。在食育活动中，可以通过让孩子们亲身体验和实际操作来增强互动性。幼儿通过亲自触摸与感受，不仅能更加深入地了解节气知识，还能提高他们的动手操作能力和想象力。此外，游戏是幼儿最喜欢的活动，可以通过设计角色扮演来提高幼儿的参与度和激发幼儿的兴趣。例如，在“芒种”节气，可以组织孩子们进行“我是小农民”的角色扮演游戏，让他们扮演农民的角色，体验耕作、浇水、施肥、除草、收获等过程；在“大雪”节气，则可以组织孩子们进行“堆雪人”的游戏，让他们在游戏中了解大雪节气的气候特点和堆雪人的技巧。通过这些游戏，孩子们能在轻松愉快的氛围中学习节气知识，同时培养他们的团队合作能力和社交能力。课程形式的创新也可以加入家长参与，与孩子们一起制作节气美食或参与节气活动。通过亲子互动和家庭参与，不仅能增进家长与孩子之间的关系，还能让家长更加了解和支持幼儿园的食育课程。

4.3. 拓展课程资源，提升教育效果

幼儿园的课程资源具有丰富性、多样性、开放性，要充分利用园内园外的资源，使幼儿得到更多体验，满足幼儿成长的需求。从现代幼儿教育理念出发，用辩证的思维开展课程资源开发与整合工作，才

能实现课程利用的最优化[17]。食育的课程资源除了食材的烹饪，还可以是饮食文化的讲解、饮食礼仪等。因此，幼儿园的课程资源可以从多个途径进行挖掘。首先，利用多媒体工具来拓展课程资源。比如，可以下载或制作与节气相关的动画、视频、音频等课件素材，让幼儿在观看、聆听的过程中学习节气知识。同时，还可以利用网络资源来查找和分享不同地区的节气习俗和食物文化，让幼儿了解更加丰富的、来自各个地区的中华饮食文化。其次，还可以邀请专家或学者到幼儿园进行讲座或授课。通过讲座或授课的形式，幼儿对节气知识和中华饮食文化的了解会更加深入，记忆也得到进一步加深。再次，可以组织幼儿开展社会实践和参观活动。例如，可以组织幼儿去幼儿园的种植区参观、体验农作物的种植和采摘过程，通过这些社会实践和参观活动，幼儿能更加直观地感受到节气的变化和食物的来之不易，同时培养他们的实践能力和社会责任感。在幼儿园课程的构建过程中，我们可以积极借助传统节日这一载体，融合与之相关的传统文化资源，让幼儿在潜移默化中认知并传承优秀的民族文化精髓[18]。最后，在幼儿园内可以创建节气主题墙或展示区，用于展示与节气相关的图片、文字、实物等素材。通过展示和分享，幼儿能更加深入地了解节气知识和中华饮食文化，同时培养他们的自信心和表达能力。

总之，二十四节气融入幼儿教育具有重大的价值与意义，其丰富的历史和文化内涵与食育课程之间存在紧密联系。在当前的幼儿园食育课程中，二十四节气的融入还处于探索阶段。而在未来的实践中，幼儿教师应继续深入挖掘二十四节气的教育资源，创新教学方法和手段，结合每个地区、每所幼儿园的不同，打造出具有本土特色的食育课程，着力形成一套特有的课程体系。

参考文献

[1] 李里特. 关注教育的重要领域——食育[J]. 北京观察, 2006(5): 58-61.

[2] 税远梅. 二十四节气融入幼儿园食育课程的研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2022.

[3] 孙加维, 曹能秀. 二十四节气融入幼儿园教育活动的行动研究——以云南省曲靖市 W 幼儿园为例[J]. 陕西学前师范学院学报, 2022, 38(1): 33-40.

[4] 王加华. 节点性与生活化: 作为民俗系统的二十四节气[J]. 文化遗产, 2017(2): 15-21.

[5] 赵荣光. 中国食育文化的历史评估与现实思考[J]. 南宁职业技术学院学报, 2010, 15(6): 1-5.

[6] 李想, 刘思奇. 古代饮食思想与哲理在食育中的应用性研究[J]. 四川旅游学院学报, 2015(1): 11-13.

[7] 萧放. 二十四节气与民俗[J]. 装饰, 2015(4): 12-17.

[8] 王颖嫣. 幼儿园食育课程的价值与建构[J]. 学前教育研究, 2022(2): 91-94.

[9] 隋斌, 张建军. 二十四节气的内涵、价值及传承发展[J]. 中国农史, 2020, 39(6): 111-117.

[10] 陈艳丽. 运用二十四节气进行幼儿食育的课程开发与实践策略[J]. 福建教育学院学报, 2022, 23(3): 34-36, 129.

[11] 张秋萍. 幼儿园食育课程指导[M]. 郑州: 河南人民出版社, 2018: 4.

[12] 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.

[13] 曾碧, 李霞. 家园互动: 促进幼儿园教育活动的有效途径[J]. 现代教育科学, 2011(6): 10-11.

[14] 周若冰. 家园合作共育新模式的探索[J]. 学前教育研究, 2005(10): 62-64.

[15] 陈向荣. 基于中华优秀传统文化的幼儿园课程建构[J]. 学前教育研究, 2021(6): 89-92.

[16] 姚林林. 幼儿园课程建设现存问题之研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 华南师范大学, 2007.

[17] 黄菊芳. 幼儿园课程资源开发利用初探[J]. 学前教育研究, 2007(Z1): 71-72.

[18] 曾莉, 王燕. 传统节日文化资源在幼儿园课程中的运用[J]. 学前教育研究, 2018(9): 64-66.