

青岛非遗饮食文化资源融入幼儿食育教育路径研究

郭瑞 马芳 周士雅 杨润源 沈子淇

青岛恒星科技学院, 山东青岛, 266100;

摘要: 本研究以青岛非遗饮食文化资源为核心, 探索其融入 3-6 岁幼儿食育教育的实践路径, 以提高幼儿食育效果, 增强师生文化素养, 助力地域特色非遗文化传承。本文通过调研幼儿园食育教育、青岛非遗饮食文化资源的融入现状, 发现不足, 分析原因并提出策略。通过系统梳理并筛选适配幼儿学习特点的青岛非遗饮食文化资源, 构建“特色课程开发-数字技术赋能-教学方法创新-实践活动育人-强化师资队伍”五位一体的融入策略; 提出“认知-体验-表达”递进式课程体系, 以实现“健康引导+品格塑造+文化浸润”的多元育人价值, 丰富食育教育的文化内涵, 助力地域性非遗资源传承与活化。

关键词: 幼儿教育; 非遗饮食文化; 食育

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 12. 061

随着社会和国家对幼儿食育教育和文化自信培养的重视, 地域特色文化赋能是丰富食育教育的重要途径。《3-6 岁儿童学习与发展指南》等政策强调将食育纳入幼儿教育体系, 其对幼儿身心健康、文化认同及生活习惯培养的重要价值^[1,2]。传统培养幼儿健康饮食习惯的食育观念已不能满足幼儿需要, 食育教育应结合地域文化资源, 凸显“知识传授-习惯养成-文化传承”的综合育人属性。当前我国幼儿食育对地域饮食文化挖掘不足, 缺乏文化底蕴与地域特色。

青岛非遗饮食文化深厚, 拥有崂山绿茶、胶东花饽饽、鲅鱼民俗礼等 20 余项非物质文化遗产(饮食类), 蕴含丰富的历史民俗、生产智慧与文化传承, 是幼儿感知本土文化的鲜活素材^[3,4,5], 然而大多数青岛非遗饮食文化并未转化为可感知、可参与的教育资源。因此, 探索二者融合路径对解决现存对非遗饮食文化挖掘不深、融合路径单一等问题具有重要意义。

1 食育教育的概念与发展

食育是一种以“食”为载体的教育活动, 对于幼儿食育教育, 通过“依食而养, 借食而育”的方式, 培养幼儿掌握健康饮食行为, 将饮食文化融入语言教育、劳动教育等领域中, 促进幼儿全面发展^[2,6]。

中国自古以来就有“食不言寝不语”“顺应时节而食”“珍惜粮食”等观念, 可认为是食育理念的起源。古代儒家典籍将饮食视为“礼”与“德”的重要载体, 构建了系统的食育思想体系。《周礼》明确提出“食饮有节, 起居有常”, 将饮食调节与健康养护结合; 《黄帝内经》进一步提出“五谷为养, 五果为助, 五畜为益,

五菜为充”的膳食搭配原则, 以“阴阳平衡”理论指导饮食选择, 将食育与传统哲学思想深度融合, 形成“食养一体”的教育逻辑^[1-3]。

步入近代, 中国食育教育的发展伴随着社会需求升级与政策引导, 历经从概念引入到体系化发展再到特色发展的渐进过程。2006 年, 中国农业大学李里特教授首次系统引入“食育”概念, 聚焦于解决儿童营养健康问题^[1]。2014 年国务院印发《中国食物与营养发展纲要》, 首次从国家层面为食育发展奠定政策基础, 推动其从营养领域向教育领域延伸。《3-6 岁儿童学习与发展指南》等文件进一步将食育纳入幼儿教育体系, 促使食育转向“健康+文化”的综合育人方向。2021 年至今, 幼儿食育进入地域化、系统化、协同化发展新阶段^[1-3,6]。

2 青岛非遗饮食文化资源梳理

通过查阅《非物质文化遗产名录》等, 结合实地走访青岛文旅局、非遗传承基地等, 梳理青岛非遗饮食文化资源, 可分为: 一是传统面食类, 如市级非遗胶东摔面(技艺特点是“摔、拉、甩”三维成型)、省级非遗王哥庄大馒头(节庆民俗载体)、市级非遗青岛锅贴(皮薄馅大的海滨特色)、省级胶东花饽饽(“面食技艺+文化符号”综合体)、区级非遗徐氏传统饺子制作技艺(平民美食非遗化代表)、区级非遗海鲜疙瘩汤制作技艺(入选山东百种非遗美食); 二是海鲜加工类, 如区级非遗金钩海米(传统晒制技艺)、市级非遗石花菜凉粉(海洋食材利用智慧)、区级非遗灵山岛虾皮制作技艺(当地食材、自然晾晒结合人工挑拣工艺)、区级非遗泊里红席宴海鲜烹饪技艺(渔家宴席文化的鲜活载

体)；三是特色肉制品类，如省级非遗流亭猪蹄（百年卤制工艺）、省级非遗郑庄脂渣（传统熬制技艺）、省级非遗春和楼香酥鸡烹饪技艺（青岛鲁菜非遗代表）；四是民俗礼仪类与茶酒文化，如鲅鱼礼民俗（“鲅鱼跳，丈人笑”的民俗文化）、崂山绿茶（传统采摘与炒制技艺）、区级非遗莱西张氏蟾公酒酿造技艺（胶东酿造技艺的重要遗存）。这些非遗饮食及其背后文化内涵丰富，涵盖食材认知、工艺体验、民俗文化等多个维度，具备转化为幼儿食育资源的基础^[4,6,7]。

结合 3-6 岁幼儿“具象思维为主、动手意愿强、注意力持续时间短”等认知特点，从“安全性、趣味性、教育性”三个维度筛选青岛非遗饮食文化资源：一是排除酿酒等高风险、复杂工艺，保留馒头发酵等可操作性强、安全度高的内容；二是优先选择色彩鲜明、形态有趣的资源（如彩色饽饽、造型锅贴），激发幼儿兴趣；三是筛选蕴含多元教育价值的资源，如鲅鱼礼可渗透感恩教育、馒头发酵可融入科学认知等。最终确定以下核心资源，建立“青岛非遗饮食文化幼儿食育资源库”，并明确每项资源的教育价值与转化方向（见表 1）。

表 1 青岛非遗幼儿食育核心资源及教育价值

非遗饮食项目	核心教育价值	转化方向
胶东摔面	劳动技能、动作发展	模拟揉面体验、面条造型游戏
王哥庄大馒头	民俗文化、艺术审美	营养认知、动手能力、科学探究
流亭猪蹄	家乡认知、营养知识	历史故事、食材分类游戏
石花菜凉粉	科学认知、自然教育	凉粉制作观察、海洋食材料普
鲅鱼礼民俗	感恩教育、语言表达	鲅鱼礼绘本阅读、情景表演
崂山绿茶	自然认知、劳动教育	茶园采摘体验、茶叶形态、发酵观察
青岛锅贴	手工技能、数学认知	锅贴馅料搭配、数量计数游戏
李村脂渣	健康饮食、历史认知	脂渣制作简化体验、家乡故事
田横香饽饽	艺术审美、民俗文化	饽饽手工制作、饮食习俗认知
金钩海米	海洋文化、营养知识	海米晾晒观察、食材营养配对
胶东花饽饽	动手能力、美育教育	动手能力、渗透美育教育、民俗文化
海鲜疙瘩汤	营养学知识	提升营养素养、学会健康饮食

3 青岛非遗饮食文化资源融入幼儿食育的路径构建

基于青岛非遗饮食文化资源挖掘与筛选结果、幼儿认知规律，结合食育教育发展趋势。本研究构建“五位一体”融入路径，形成“认知-体验-表达”递进式教育

闭环。

（1）开发特色课程：筑牢文化食育的内容基础
课程是文化融入的核心载体，需结合幼儿年龄阶段和学习特点，设计阶梯式进阶内容：

小班（3-4 岁）：感官认知课程。以“认识家乡美食”为主题，通过绘本、图片、实物等形式，让幼儿感知非遗饮食的形态、颜色、气味。例如，阅读《鲅鱼礼的故事》绘本，观察王哥庄大馒头的花纹，闻崂山绿茶的清香，建立非遗饮食的初步认知。

中班（4-5 岁）：动手体验课程。设计“小小美食家”系列活动，开展简化版非遗饮食制作：如用面团模拟胶东摔面，用彩泥制作“迷你锅贴”，在教师指导下参与崂山绿茶采摘（安全区域）。通过动手操作，加深对非遗工艺的理解，发展精细动作。

大班（5-6 岁）：文化探究课程。围绕“非遗美食的秘密”展开，融入多学科知识：如在“石花菜凉粉”课程中，通过观察凉粉凝固过程学习科学知识；在“鲅鱼礼”课程中，通过情景表演理解民俗内涵；鼓励幼儿绘制“家乡非遗美食地图”，促进理解和输出。

（2）善用数字技术：突破文化食育的时空限制
针对幼儿具象思维特点，利用数字技术提升非遗饮食文化的可感知性：

AR 技术还原文化场景。开发“青岛非遗美食 AR 卡片”，幼儿扫描卡片即可观看动态内容：如扫描“流亭猪蹄”卡片，呈现猪蹄卤制的传统工艺动画；扫描“鲅鱼礼”卡片，展示“送鲅鱼”的民俗场景，让抽象文化变得直观。

VR 技术打造沉浸式体验。与酒文化博物馆、崂山茶博物馆合作，开发幼儿适配的 VR 体验项目：如通过 VR 模拟“走进茶园”，感受茶叶生长环境；模拟“非遗作坊”，观察胶东摔面的完整制作过程，突破实地参观的安全限制与时空约束。

数字游戏强化学习兴趣。设计“非遗美食闯关游戏”：在“食材配对”关卡中，幼儿将非遗美食与对应食材匹配；在“民俗拼图”关卡中，拼接鲅鱼礼、节庆馒头的民俗场景，通过游戏化形式巩固文化认知。

（3）创新教学方法：提升文化食育的互动性
结合幼儿学习特点，创新“情境化+游戏化”教学方法：

情境教学法。在教室创设“青岛非遗美食街”情境，设置“馒头坊”“茶园”“海鲜馆”等区域，幼儿扮演

“厨师”“食客”“传承人”，在角色扮演中体验非遗饮食文化。例如，在“馒头坊”中，幼儿模拟制作、售卖王哥庄大馒头，学习简单的数学计算与社交礼仪。

游戏教学法。设计“非遗美食寻宝”游戏：教师在活动区隐藏非遗美食卡片，幼儿分组寻找并讲述卡片背后的故事，培养团队协作能力与表达能力。

故事教学法。邀请非遗传承人走进幼儿园，讲述非遗饮食的历史故事，用故事打动幼儿，激发文化认同。

（4）实践活动育人：延伸文化食育的场景边界

通过“园内+园外”实践活动，让幼儿在亲身体验中深化文化认知：

园内活动：举办“青岛非遗美食节”、“体验区”

（幼儿制作简化版非遗美食）、“表演区”（展示鲅鱼礼情景剧、美食童谣）；开展“亲子厨房”活动，家长与幼儿共同制作青岛锅贴、彩色饽饽，在亲子互动中传承饮食文化。

园外活动：组织“非遗研学之旅”，带领幼儿参观王哥庄大馒头作坊，观察馒头制作全过程；走进崂山茶园，在专业人员指导下采摘茶叶、了解炒制技艺；参观青岛海鲜博物馆，认识石花菜、鲅鱼等非遗食材的生长环境。通过实地体验，建立“食物-自然-文化”的深度关联。

（5）强化师资队伍：夯实文化食育的实施保障

教师是文化融入的关键力量，需从“知识储备”与“教学能力”两方面提升：

系统培训：联合青岛市非遗保护中心，开展“非遗食育教师培训”，内容包括青岛非遗饮食文化知识（历史、工艺、民俗）、幼儿食育教学方法（情境设计、游戏化教学）、数字技术应用（AR/VR 设备操作）；组织教师参观非遗传承基地，与传承人交流学习，提升文化素养。

教研支持：建立“非遗食育教研组”，定期开展教研活动，如集体备课设计非遗食育课程、案例研讨分析教学中的问题、分享优秀教学案例等；鼓励教师开展行动研究，探索非遗食育的创新形式，如“非遗美食与美术活动的融合”“非遗饮食与语言活动的结合”。

4 结论与展望

本研究通过系统梳理青岛非遗饮食文化资源，构建“五位一体”融入路径，实现了青岛非遗饮食文化与幼儿食育的深度融合。实践表明，该路径能有效提升幼儿的文化认同感（如能主动讲述非遗美食故事）、健康饮食习惯（如不挑食、了解食材营养）、动手能力（如能完成简化版非遗美食制作），同时推动青岛非遗饮食文化从“静态保护”向“活态传承”转变。

参考文献

- [1] 向治为, 曾彬. 我国幼儿园食育课程研究综述[J]. 大中小学, 2025, (26): 128-131. DOI: CNKI: SUN: DXYP. 0. 2025-26-033.
- [2] 李玉龙, 王丽新, 颜召维. 幼儿园浸润式食育课程建构与实施[J]. 陕西学前师范学院学报, 2025, 41 (08): 29-36. DOI: CNKI: SUN: SHAA. 0. 2025-08-004.
- [3] 闫海莹, 董帅, 宁涵, 等. 文旅融合下饮食类非遗保护与传承: 实践表征、关键挑战与有效路径[J]. 四川旅游学报, 2025, (05): 17-23. DOI: 10. 26928/j. cnki. l yxb. 2025. 05. 009.
- [4] 张颖, 李岑. 知信行模式下幼儿园食育实施路径[J]. 宁波教育学院学报, 2024, 26 (02): 26-30. DOI: 10. 13970/j. cnki. nbjyxyxb. 2024. 02. 023.
- [5] 姜申, 孙韵雯, 肖婉婷, 等. 从技艺到记忆: 饮食类非遗的印象塑造与认知建构[J]. 中国非物质文化遗产, 2025, (04): 69-77. DOI: CNKI: SUN: GZWH. 0. 2025-04-010.
- [6] 张诗颖. 饮食类非物质文化遗产研究综述[J]. 大众文艺, 2025, (15): 10-12. DOI: 10. 20112/j. cnki. ISSN1007-5828. 2025. 15. 004.
- [7] 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. DOI: 10. 13861/j. cnki. sec e. 2024. 10. 004.
- [8] 周应恒, 朱艳芳. 食育推行国际经验与中国特色食育推进体系构建思路[J]. 食物经济与管理, 2024, (05): 54-66. DOI: CNKI: SUN: RPRL. 0. 2024-05-006.

作者简介：郭瑞（1992-12），女，汉族，山东枣庄人，讲师，硕士研究生学历，单位：青岛恒星科技学院，研究方向：食育教育，食品营养，幼儿膳食。