

传统美食与饮食文化
人民行动党社区基金闪耀幼儿中心



先驱第 661B 座

陈秋爱教师

K1/K2

1. 活动简介

新加坡是个多元种族，多元文化的国家。传统美食离不开文化与情感，所以教师可以引导幼儿在准备与品尝美食的过程中，一层层揭开美食背后所承载的文化与情感，一步步认识不同种族的饮食文化。

这项课程是为 **K1** 和 **K2** 的幼儿所设计。幼儿将在两年的时间里学习不同种族的传统美食。烹饪过程和操作技能也由简至繁，循序渐进。

2. 活动目标

通过这项活动，幼儿能：

1. 认识不同种族的传统美食与饮食文化。
2. 促进口语表达能力。
3. 学会测量食材，建立数概念。
4. 进行剥、倒、搅、拌、切等不同练习，锻炼小肌肉和提高手眼协调能力。
5. 懂得爱惜食物。

3. 活动过程

1) 探索炊具

幼儿通过观察、比较、探索，学习操作不同的传统炊具，如：制作印度传统小吃- 姆鲁古 **Murukku** 的炊具，可分为按压式和旋转式两种。

首先，幼儿使用“取景框”观察炊具，教师使用“看-想-问”的



步骤，引导幼儿思考与提问。

接着，幼儿使用两种不同的炊具进行烹饪活动。过程中，
教师引导幼儿比较两种炊具的不同和操作的难易度，再探索其中的科学原理，丰富幼儿的知识。

2) 介绍美食

教师引导幼儿学习“文化”与“美食”之间的联系（见参考资料）。



3) 寻找食材

教师和幼儿到课室外的蔬果园寻找食材，如：班兰叶、咖喱叶、蝶豆花等。



4) 准备食材

通过准备食材，幼儿有机会学习不同的技能，如：倒、剥、搅拌、压碎、舀、折、擀面、切、卷、过筛、刨、旋转。这个过程能锻炼幼儿的小肌肉和提高手眼协调能力。



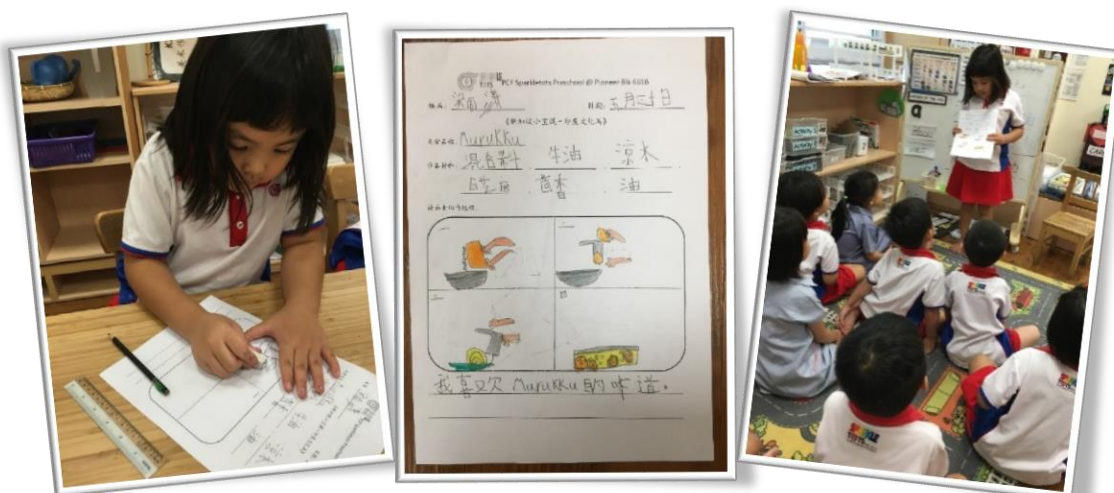
5) 品尝美食

为了让幼儿在真实的环境中体验不同种族的饮食文化，教师特别安排幼儿在烹调面条后，学习使用筷子吃面条；煮好椰浆饭后，幼儿席地而坐，净手再用手进食。



6) 记录过程

幼儿列出食材，以绘画的形式记录烹调的过程，并与其他幼儿分享。



7)制作模型

幼儿使用不同的材料制作美食模型，并放置在角色扮演区。



8)角色扮演

教师以 70 年代的美食摊位为背景，布置角色扮演区。幼儿轮流扮演摊贩和顾客，穿上相关服饰。过程中，幼儿用华语进行对话，促进口语表达能力。此外，幼儿也学习使用金钱进行买卖，建立数概念。



幼儿通过亲身体验，观察、学习、寻找相同和对比不同种族的文化特色，进一步加深对“新加坡文化”的认识。

4.总结

执行这项课程已踏入第四个年头。在这段时间里，我们发现幼儿对不同传统美食及饮食文化有了更深一步的了解，动手能力也有了显著的提高。每周幼儿均十分期待周五的到来，期待烹饪新的美食。家长亦向我们反馈幼儿更愿意品尝不同的传统美食，也经常与家长分享在学校的习得。

参考资料

认识美食

饺子——每逢新春佳节，饺子是北方人一种必不可少的佳肴。包饺子的时候把硬币放在一个或几个饺子里面，谁吃到带硬币的饺子，预示着他在新年中会取得好运。

沙爹——由阿拉伯经由通商，传入东南亚。**1970** 年代末期，沙爹流动摊贩开始在新加坡盛行。

姆鲁古——“Murukku”一词，来自于淡米尔文中的“Kaiyai Murukkappatta”，意思为“扭曲”，与其形状一样。