

# 在小班培养幼儿良好的饮食行为习惯

张 燕

(西安建筑科技大学附属幼儿园 陕西西安 710055)

**摘要:**《幼儿园教育指导纲要(试行)》和《3-6岁儿童学习与发展指南》中把健康作为幼儿园五大领域之首,健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,从小班开始,在日常生活中,通过多种教育手段和家庭、幼儿园等多方面的配合,教育幼儿逐步养成良好的饮食行为习惯,发展幼儿健康的体格,促进其身心和谐的发展,是提供给幼儿充足营养、促进幼儿健康成长的重要基础,也是幼儿在其他领域学习与发展的基础。

**关键词:** 幼儿 行为习惯 培养

**中图分类号:** G613 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.25.011

根据相关调查研究,有40%以上都存在吃饭难,饮食习惯不好的问题,孩子的吃饭问题让许多家长头痛不已。“民以食为天”,吃得好才能身体好,健康的身体是人一生发展的物质基础,健康的身体与良好的饮食行为习惯是密不可分的。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作,良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志。是幼儿园健康教育的重要组成部分,是幼儿成长发展的基石。中国有句俗语“三岁看小,七岁看老”,英国诗人雪莱说过:饮食习惯的改良比其他任何改良,其优点显然要大得多。更显小班幼儿良好的饮食行为习惯的养成尤为重要<sup>[1]</sup>。

小班是幼儿从家庭走向社会的重要转折期,幼儿身心都处在发展的最低阶段,具有很强可塑性,是塑造和发展良好饮食行为习惯的关键期,也是幼儿养成各种行为习惯的关键期。因此,小班幼儿更容易养成良好的生活习惯和行为习惯,重视培养幼儿健康的饮食行为习惯是极为重要的。小班幼儿从家庭中走出来,到集体中学习、生活,各方面能力都比较弱,需要家长和老师相互配合,共同教育<sup>[2]</sup>。

进餐是幼儿一日活动中不可缺少的环节。幼儿养成良好的进餐习惯,可以促进幼儿的身心健康更好的发展。日常生活中通过观察发现:小班幼儿进餐不积极主动、不专注,喜欢荤菜或将饭菜混合,喜食甜食和软糯食物,喜欢用手抓饭或边吃边玩、因牙齿不好咀嚼慢而进餐时间不均等现象(如图1)。从幼儿园、家庭、幼儿自身等多方面寻找幼儿不良饮食行为习惯形成的原因,积极探讨,提出改善幼儿饮食行为习惯的教育策略和方法。



图1 边吃边玩

## 一、树立正确的教育观念,培养幼儿良好的独立进餐的能力和行为习惯

电视中有这样一段视频:爸爸给女儿喂饭,女儿不停地跑着、玩着,爸爸端着碗在后面追着,女儿却钻进桌子下面,爸爸紧追不舍,最后累的瘫坐在了地上……在家庭教育中,多数家长在思想观念中存在着孩子还小,习惯养成不重要,长大了自然而然就好了,认为“树大自然直吗”;一切都以幼儿意愿为主,幼儿想做什么就做什么,想要什么就给买什么,只要不哭不闹,不影响家长工作和心情就好,对于幼儿的不良的行为习惯和饮食行为习惯置若罔闻,美其名曰:放养式教育,从而养成幼儿任性、挑食、边吃边玩、而不用勺子用手抓饭菜、依赖大人喂饭、饭菜撒满桌或抹在脸上、衣服上等不良的进餐行为习惯,不仅养成幼儿懒惰的思想,还影响幼儿独立自我服务能力的培养,进而造成营养过剩或者营养不良,阻碍幼儿咀嚼能力的发展,对幼儿的身心健康成长以及良好饮食习惯的培养有害而无益。许多家长并不理解放养式教育的真正的含义,所谓放养式教育,“放”的是孩子的思维,而不是规矩,“养”的是孩子的习惯,而

不是任性。



图2 自己不动手，等待老师喂饭

对于刚入园的小班幼儿，家长有许多的不舍、不放心。在当今信息化发达的时代，教师可以利用网络，让家长观看幼儿在园一日活动照片、视频，了解幼儿在进入幼儿园集体生活后的变化。记得刚开学的时候，小可乐（乳名）初次入园，每次吃饭都要说一句：“老师喂！老师喂！”一直念叨直至老师过来喂她吃饭，她才大口大口的很快将一碗饭吃完（如图2）。如果老师不理她，或者小朋友都吃完饭到户外散步了，她就跑过来拉着老师的衣服，让老师给她喂饭。有时着急了干脆不吃饭，跟着小朋友一起出去散步了。老师再把她叫回来，把一碗饭给她喂完。通过老师平时对幼儿良好饮食习惯的一点一滴的培养、纠正，使得幼儿在各方面能力有很大的提高，从而转变教育观念，从正确培养幼儿的独立能力和良好饮食习惯开始。同时，在家庭中，家庭成员在思想上要统一认识，统一行动，与幼儿园教育要求保持高度一致。如果幼儿园要求严格，而家庭里要求松散；或者今天严格明天松，忽严忽松，不能持之以恒的严格要求，会对幼儿造成认识上的错误，形成幼儿两面性，从而影响幼儿良好饮食习惯和其他行为习惯的养成。

## 二、根据小班幼儿心理发展特点，采取多种方式，提高幼儿进餐欲望和进餐专注性

中国教育家徐特立讲过：人的饮食要从五谷杂粮中吸收多方面的营养，也要从多种蔬菜中吸收营养，不能偏食。小班幼儿感官发育比较完善，利用幼儿的好奇心理和对色彩比较敏感，鲜艳的颜色能够激起幼儿饮食的兴趣和欲望；不同形状的食物会使幼儿产生好奇，而产生想要尝试的欲望。因此在食谱制定和食品制作当中注重色彩、形状及营养的搭配，一盘菜中多种的颜色和多样的形状，让幼儿看到食物，便引发兴趣，有食用欲望，再通过食品的美味，增强幼儿的饮食兴趣和欲望（如图3）。

例如：将过油豆腐菱形块儿、青红黄柿子椒丁、木耳碎、龙利鱼块儿放在一起炖，红、黄、绿、白、黑，多种颜色组合，色彩鲜艳，从感官上很诱人，加上食物飘着淡淡的



图3 颜色鲜艳 营养搭配

香味，增加幼儿的食欲，清淡可口的味道，幼儿们吃得很香，饭菜量都有所增加。

创设良好的饮食环境，保持愉悦的进餐情绪，是培养幼儿良好的进餐习惯的重要保障。俗语说：“一心不能二用”，只有在轻松愉悦的环境中，心情放松、专心进餐，才能养成良好的饮食行为习惯，才能有助于食物的消化和吸收，才能促进身体健康。在进餐的时候，家长和教师要给幼儿提供合适的碗、勺等餐具，创造一个舒适安逸的进餐环境，使幼儿愉快地吃饭。古人云：“食不言，寝不语”。为了使幼儿能安静专心进餐，因此家长和教师不在幼儿进餐时谈论与进餐无关的话题，将电视关掉，把容易分散幼儿注意力的玩具、图片等物品收起来，更不能让幼儿拿着玩具边吃边玩，或边说边吃、边看边吃。另外，在吃饭过程中对幼儿的不良行为，要轻言教育，不要大声训斥，不愉快的刺激和过度兴奋，都会对幼儿的消化系统产生不好的作用，从而影响幼儿的食欲和对食物的消化功能。用餐结束后进行小结，对表现好的幼儿提出表扬。有的家长为了顺应幼儿的情绪，让幼儿边看动画片边吃饭，还有更甚者，奶奶喂饭，爷爷在读故事书……家长的过度宠溺不仅影响幼儿养成良好的饮食习惯，也影响身体健康，更养成幼儿做事不专心的行为习惯。

身教重于言教。教师和家长要以身作则，起到榜样作用。小班幼儿的模仿能力极强，且印象深刻，因此家长和教师要做好榜样，特别是不要在幼儿面前依据个人的喜好，议论某种食物的优劣，引起幼儿的注意，从而有样学样，形成挑剔饭菜的习惯。家长和教师要通过言语、行为，不断进行正确的引导，在潜移默化中增强幼儿对食品的了解，知道常吃绿叶菜的营养价值，提高幼儿学习兴趣，强化幼儿进餐的专注力，养成良好的饮食行为习惯<sup>[3]</sup>。例如：在餐前播放有关进餐习惯的动画片，或进行饭前谈话活动，与幼儿谈论动画片中的大力水手，最喜欢吃什么菜？——菠菜，吃了菠菜会怎样？（有力气）我最喜欢吃蔬菜（绿叶菜）是……？吃了眼睛好、皮肤好、长大个子、不生病、不打针……这么



多的好处。通过语言交流，激发幼儿对平时不喜欢吃的菜的兴趣，改掉挑食的习惯。

### 三、根据小班幼儿个性特征，制定不同的方式方法，改善幼儿的不良饮食行为习惯

家园互通、共同协作。针对小班幼儿不同的个性特征，改变食物的制作方式，对幼儿饮食习惯进行培养教育。例如：幼儿挑食，在幼儿园，不喜欢吃黑色的木耳和绿色蔬菜（如图4所示），与食堂老师沟通，将黑色木耳或蔬菜切小、剁碎放入饭菜或者包入包子中，因为切（剁）的太小，使得木耳蔬菜无法被幼儿挑剔出来。在家中，家长也要经常的在饭菜中加入细小的木耳和蔬菜，养成吃木耳蔬菜的习惯，同时家长和教师要用正确的言语，引导幼儿慢慢的接受黑色木耳及绿色蔬菜的颜色和味道，从而改掉不吃木耳、蔬菜等挑食的坏习惯。



图4 挑食，把木耳香菇全部捡出来了

利用一日活动各个环节，通过观看动画片，听故事、看图片以及教育教学活动，引导幼儿养成良好的饮食行为习惯。例如：在饭前安静活动时讲述故事《小白兔的牙齿》，让幼儿知道小白兔的牙齿是怎么坏掉的，后来又是怎样变好了……在读书区域里教师讲述《汉堡小朋友》的故事，引导帮助孩子理解饮食平衡的重要性，能够最大限度地避免孩子对自己不喜欢吃的蔬菜的抵触情绪（如图5）。同时教育幼儿少吃甜食，勤刷牙，不用牙齿咬坚硬的东西，保护好牙齿，牙齿健康才能吃有营养的食物，才能身体健康，才能长得更高更好。



图5 听老师讲《汉堡小朋友》的故事

开展我是最棒小明星活动，在老师的帮助指导下，培养小班幼儿自我服务意识和独立自主进餐的能力。例如，小班第一学期，开饭时老师将饭菜盛好，放在固定桌子上，幼儿分组排队取餐，小心翼翼端着饭碗回到位子上并愉快进餐

（如图6）。到了第二学期，在老师指导下，可以让幼儿分步骤进行自主盛餐，培养幼儿独立意识和独立能力（如图7）。在家庭中也尝试让幼儿将不太烫的饭菜，从厨房端到餐桌上，并养成先为长辈盛饭端餐的习惯。这不仅增强幼儿的劳动意识和成就感，同时也培养了幼儿的独立自主进餐的能力和尊老敬老的思想。



图6 有序排队取汤



图7 自主取餐 不浪费

运用舒缓的音乐，营造舒适的进餐前环境，保持愉悦的情绪，安静有序的进餐。在幼儿进餐前，播放一首恬静舒缓的轻音乐，使幼儿心情放松，情绪愉快，开始进餐时关闭音乐，保持安静的进餐环境，让幼儿专心的进餐。

经过3-4个月的养成教育，不断改进教育方式，幼儿由原来老师送餐养成了排队取餐；由边吃边说、边玩边吃转为安静专心进餐，小眼睛只看碗里的食物；同时对颜色深的蔬菜类食物也不排斥，敢于尝试新鲜食材，挑食的习惯有所改善。幼儿的进餐专注度高了，从而缩短了进餐时间。

总而言之，小班幼儿具有良好的饮食行为习惯，可使幼儿身体健康地发育、生长，为以后各种习惯打下良好的根基；不良的饮食行为习惯则会导致人体正常的生长发育迟缓，生理功能紊乱，从而疾病缠身，带病一生。小班幼儿良好的饮食行为习惯不是一朝一夕就能养成的，它需要家庭、幼儿园与社会共同努力，相互沟通，保持高度一致，循序渐进，多方面多角度的教育，引导幼儿逐步养成良好的饮食行为习惯，愉快进餐，按需取餐，生活快乐、身体健康，快乐成长，为今后良好的学习和生活习惯的培养，打下坚实的基础。

### 参考文献

- [1]张晓华.幼儿不良饮食行为的调查与对策研究[J].新课程(综合版),2019(09):130.
- [2]陆怡蕾.幼儿饮食行为研究——进餐专注性[J].科普童话,2017(39):99.5.
- [3]包蕾.幼儿不良饮食行为习惯教育研究[J].读与写(教育教学刊),2017,14(01):223.