

# 环境支撑下幼儿自主进餐习惯培养的有效策略研究

李茜

江西省抚州市保育院愉园

**摘要：**幼儿园教师要努力为幼儿创设适宜的教育环境，科学合理地安排幼儿一日生活，让幼儿通过直接感知、具体操作等方式获取相应的经验，帮助幼儿逐渐掌握基本的生活及学习技能。根据《3~6岁儿童学习与发展指南》，教师要帮助幼儿养成良好的饮食习惯。进餐环节是幼儿一日生活的重要组成部分，养成良好的自主进餐习惯对于幼儿来说至关重要。本文将从多个方面探究有效的实施策略，以让幼儿在生动、有趣的进餐活动中健康、快乐的成长。

**关键词：**幼儿园；自主用餐；习惯培养

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.135

## 引言

幼儿期是培养幼儿生活自理能力的关键时期。幼儿通过参加活动、做力所能及的事情，可以增强自我服务意识，树立自信心，提高自主管理能力。《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出：教师要尊重幼儿不断增长的独立需要，在保育幼儿的同时，帮助他们学习生活自理技能。进餐环节是幼儿园一日活动的重要环节。在进餐环节引导幼儿主动进餐，指导幼儿学习用餐礼仪，教给幼儿使用餐具和清洁餐具的方法，可以培养幼儿餐前、餐中、餐后自我服务的意识，提高幼儿自我服务和自主管理的能力。

### 一、幼儿园培养幼儿自主进餐习惯的意义

#### （一）促进幼儿自主能力的发展

在自主进餐活动中，幼儿可以在教师的引导下，自发、自愿、自主地进餐，这有助于促进幼儿独立生活能力的提高。教师在开展进餐活动时要考虑幼儿的兴趣需要和个人意愿，尊重幼儿在活动中的主体地位，引导幼儿自主完成进餐任务，促进幼儿快乐、健康地成长。习惯决定性格，性格决定命运。在自主进餐活动中，幼儿要自己完成吃饭、喝汤等事情，并需要在进餐结束后清理进餐区域，如擦桌子、摆放板凳、检查地面、清扫垃圾等，这有助于幼儿良好生活习惯的养成。

#### （二）促进幼儿身心健康全面发展

培养幼儿的独立用餐的习性，是维护其生理与心理健康成长的关键环节。通过对儿童自我引导能力的培育，可以促进他们树立健康的饮食行为，从而减少出现诸如营养不均衡、选择性进食等不良饮食行为的风险。通过独立进餐，儿童能够实践食物的咀嚼与吞咽。在用餐时段，小朋友通过动手操作与视觉配合，锻炼了手部灵活性和视觉精准度，进而有助于大脑成长和认知发展。鉴于此，

促进学前教育阶段儿童独立餐饮行为的养成，不仅对其生理成长大有裨益，更对增进认知发展、情绪管理以及社会交往能力的全面提升具有显著促进作用。<sup>[1]</sup>

#### （三）提升幼儿的社交技能和情感表达能力

培养幼儿的独立用餐习惯，还能够有效提升他们的人际交往和情绪传达技能。在就餐实践，幼儿须与同桌及教师等进行交流互动，比如分享食物、交流感受等。在这种背景下，幼儿能够学会倾听他人想法、理解他人感受。通过自主进餐的实践，儿童能在一个愉悦的环境中体验到家庭与集体所提供的情感支持，这有助于提升他们的群体认同感及心理安全感。幼儿阶段正面的情绪体验，对促进其心理健全与性格构建，发挥着不可或缺的作用。培养孩子自行用餐的习惯，还能显著提升他们的消化系统健康，并直接关联到其日后的生活习惯和自我管理能力。

### 二、幼儿园在环境支撑下培养幼儿自主进餐习惯存在的问题

（一）环境布置不够合理，影响幼儿自主进餐的积极性

幼儿园在布置环境时，往往过分强调视觉上的舒适与秩序，却忘了幼儿自己进餐的便利性，例如，儿童餐椅的高度未能达到适宜标准，导致小孩子们难以自行取用餐具；餐厅空间在设计上忽视了与消费者的互动性及娱乐性，使得进餐氛围显得较为单调。这些难题可能会让幼儿在用餐时感到不舒服或减少了对吃饭的热情，进而影响他们主动进食的意愿。幼儿若对独立进餐失去兴趣，则有可能避免尝试多样食物，进而形成挑拣食物或表现出饮食偏好等不利行为。

#### （二）教师指导不当，限制幼儿自主性的发挥

老师们在观察幼儿自助用餐时，常不自觉地过分注重规则与程序，进而间接削弱了孩子们的独立进食能力。

比如，先生在课上可能规定小朋友们要依次拿取食物、进餐，或者对小小朋友们的用餐速度、食量等方面设立了严苛的标准，这种引导模式或许会令小朋友们感受到就餐时的焦虑感，进而负面干扰了其自行进食的愉快经历。过度的教学干预会抑制学龄前儿童在餐饮活动中的自发性和创新能力。长期而言，这有可能引发幼童对于自行进食的逆反心理，间接波及到他们的自我管理能力的塑造，过分的指导将会成为孩童自主性成长的绊脚石。

（三）幼儿个体差异被忽视，进餐需求得不到满足

每个幼儿都有其独特的个性和需求，但是在幼儿园集体进餐的环境下，针对部分儿童可能出现对特定食物的过敏反应或对某些食物味道的不适应，教师或许难以迅速识别并针对这些个别需求做出相应调整。忽略儿童在饮食方面的个性差异可能会使得一部分儿童在进餐时无法获得适当的照护，进而造成他们的餐饮经历变得不愉快。这或许会对他们的摄食欲望及营养吸收产生不利影响，极端情况下可能导致健康危机。此外，持续未获满足的餐饮需求可能诱发幼童对餐饮活动持有消极情感，进而波及其精神健康状态。

（四）家园合作不够紧密，影响自主进餐习惯的培养

虽然家庭与幼儿园对幼儿成长影响深远，但在促进幼儿独立用餐习惯的养成上，两者的协同作用似乎并未达到预期效果。家长在幼儿餐饮环境方面的认识可能存在不足，此情况下，幼儿的用餐环境和家庭用餐环境将会存在较大的差别。幼儿在园所与家庭的餐饮习惯若未实现同步，可能会遭遇行为习惯上的对冲。比如在幼儿园里，幼儿能够独自用餐，但在家中，却需家长代劳，这种矛盾性可能对幼童的饮食行为造成困惑与不适，进而干扰其用餐自理能力的建立与保持。与此同时，若缺少家庭与校园间的协同，可能导致幼童在餐饮环节产生困惑，进而负面冲击其用餐体验。

### 三、幼儿园在环境支撑下培养幼儿自主进餐习惯的有效策略

（一）优化进餐环境，营造自主性培养氛围

为了让小朋友们在用餐时更加独立，幼儿园必须调整用餐区域，创造一个能让孩子们自主吃饭的环境，包括但不限于对餐具有序布局进行优化，增强其视觉吸引力并促进儿童自助取用。还可以通过多样化餐饮搭配，促进均衡饮食，此外教师可以设立“自助取餐区”，使得孩童们能够依据个人偏好与必需，独立进行餐饮搭

配，这种餐饮环境不仅能让小朋友们对用餐充满热情，还能锻炼他们的独立选餐技能，进而养成独立用餐的好习惯。<sup>[2]</sup>

首先，幼儿园应实施精细化餐饮空间布局，确保餐饮区的照度和色彩温差满足儿童视觉舒适度标准，通过精心调配的温和色彩搭配以及充满想象力的装饰元素，构建出一个既温馨又宜人的餐饮空间。此外，在布置餐饮环境时，需细心挑选适宜幼儿使用的餐具和餐布，如采用适合幼儿身高的轻巧餐盘以及安全的餐具夹等，让孩子们轻松自行取用餐点。在食材挑选上，必须关注营养结构的全面性与口感的丰富多变，食物可以通过色彩搭配、转变形态等方法呈现给学生，以吸引幼儿的注意力。此外，幼儿园可配备“自主餐饮区”，使儿童能够按个人偏好和需要挑选餐点。同时，在餐饮区中开辟“探索角”，陈设以食品为主题的相关图像资料，以激发儿童对食物的好奇心和学习欲望。在儿童独立用餐期间，必须维护一个整洁无菌的餐饮空间，同时，对餐具具有周期性的杀菌处理，并对餐桌实施定期的清洁与消毒作业，重视餐饮区的安全风险点审查，保障儿童在用餐时刻的安全。

（二）教师角色转变，提供适度引导与支持

在助力孩童养成独立用餐习惯的过程中，教师需卸下过往“指导者”的枷锁，转变为“引领者”与“助力者”，这样的改变促使教育工作者更加着重于儿童独特性的识别及其发展需求的满足。针对每一个儿童独有的特性给予定制化的引领及帮助，这不仅能够满足幼儿个性化的需求，还能够增强他们的自信心和自主性。教师作为启蒙者和助力者，能够有效提升幼小心灵对知识的渴望与自我驱动力，在这样的鼓励性氛围中，孩子们能够深刻感知自身的潜力和重要性，进而更主动地投入餐饮活动。教师恰当的辅导与鼓励对儿童社交能力的提升具有关键作用，此对其日后的教育与生存发展环节至关重要。

在用餐时段，教师需要仔细观察幼儿在餐桌上的行为举止及其情感波动，以掌握他们对于食物摄入的具体要求和遭遇的难题。针对儿童之间存在的显著教育需求差异，教师依据每位学生的独特性，提供量身定制的教学辅导与成长辅助。比如，针对那些饭量有限的幼童，教师应当激励他们品尝多样化的饮食，幼儿园教师应采取多样化策略，如精心设计膳食结构和调整适宜口感，来鼓励偏食孩童逐步接受多样化餐饮。除此之外，教师还应当引导幼童自我管理餐饮环节，涵盖自助取食、进餐过程及餐后餐具的整理等，当孩童面临挑战时，教师

可以提供必要的支持和鼓励，同时不进行过多介入。在幼儿自主用餐的过程中，教师还需要通过即时的正面评价和鼓励，来加强他们的自尊和独立性，进一步提高幼儿的自主用餐意愿。

### （三）加强家园合作，共同培养进餐习惯

幼儿自主进餐习惯养成，核心在于家校共育，幼儿教育机构应与监护人建立紧密的交流机制，协同拟定餐饮管理策略及标准，保障在儿童餐饮习惯养成方面，家庭与教育机构形成同步协作。幼儿园可以通过家长交流会和家长教育课程等多样化方式，向家长们普及让孩子自行用餐的重要性和具体培养策略，并指导家长如何在家庭中打造支持孩子自行用餐的良好环境。此外，幼儿园还可以邀请家长加入幼儿的自主用餐环节，以便于监察儿童在园内的餐饮状况，并围绕用餐过程中所出现的问题，展开深入交流与探讨。通过深化家校联络，家庭成员与幼教机构能够携手共建，协同推进儿童自助用餐习惯的养成。

幼儿园可通过多元化的沟通策略，如定期线上家长会、家长学校课程、家园互动工作坊等，与家长建立高效的信息反馈机制。通过这种模式，我们可以深入了解幼儿在家的餐饮情况，并收集家长的意见和建议，进而更有效地推广自主进餐的重要性及相关培养方法。家长与园方还可以携手打造同步化的饮食准则，确保在儿童餐饮习惯的塑造上达成统一标准，该计划需基于儿童的年龄、饮食偏好及健康状态等多个维度，确立恰当的餐饮时刻与膳食种类。除此之外，幼儿园还可以策划多样化的家校互动活动，例如“亲子共享美食日”或“家庭烹饪工坊”等，邀请家长与孩子们一同体验用餐的乐趣。家长通过直接参与和体验，能够深刻领会到孩子独立进餐的关键性，并能在家庭生活中实施相应的策略，家长与幼儿园还应构筑联合资源共享平台及互动协助体系，携手致力于儿童餐饮习惯的塑造与强化。比如，家长可以向幼儿园提供特色食材或食谱建议，园所可与家长们交流关于儿童餐饮方面的专业指导及实践心得。

### （四）尊重个体差异，提供个性化进餐支持

要让幼儿养成自主进餐的习惯，首先教师需要明白每个孩子都不一样，要给他们不一样的帮助，这样做才能保证每个幼儿在自主进餐的过程中都能得到合适的照顾。这种方法能使每位幼儿都意识到自己的特别和重要性，有助于提高他们的自尊心，激励他们积极应对日常生活中的各种难题。鉴于儿童们在健康条件、味觉喜好

及食物摄入量方面呈现多样化特征，量身定制的餐饮服务能够保障孩子们摄入必要的营养成分，还能避免他们食用不符合个人偏好的食物。在当前教育个性化浪潮推动下，赋予了幼儿一定的自主选择权，不仅映射了对其主体性的尊重，更意味对其独立人格的培育。<sup>[3]</sup>

在具体实施环节，教师应通过观察与分析，掌握幼儿们的就餐要求和遇到的问题，与幼儿进行深入地沟通交流，以及他们的饮食喜好和健康状态。并依据孩童各自的餐饮需求和特点，量身打造独一无二的餐饮方案，在方案制订时，须兼顾幼童的摄食量、饮食偏好，以及成长必需的营养成分，推出一系列丰富的食物种类和组合方案。针对儿童生理特征及手持习惯的差异性，教师还需要为他们提供量身定制的餐饮工具，旨在优化幼童的用餐体验，通过人体工程学与儿童心理学相结合的设计思路，确保每一件工具既符合儿童的身体发展需求，又能够提升其独立进餐的自理能力。此外，针对那些有特别需求的婴幼儿（例如对某些物质过敏或患有特定疾病），教师还必须提供额外的关照和帮助，与监护人们保持紧密的沟通，保障幼儿的自主用餐环节更加顺利。在定制化的辅导模式下，教师能精确地洞察受教育者的特定需求，并采纳与学龄前儿童成长状况更为匹配的教育方案。此举将极大地增进对学龄前儿童良好习惯养成的教育效果。

### 结语

综上所述幼儿成长就是自我探究和自我发现的一个过程，自主进餐能充分激发他们独立的潜能。教师可在幼儿进餐环节采取合理的指导措施，培养幼儿的自主意识，有效锻炼幼儿的自主生活能力。其中，教师可通过为幼儿营造良好的自主进餐氛围，组织幼儿自主取餐和进餐，促使幼儿积累丰富的自主经验，从而真正达到增强幼儿自我服务能力和自主管理能力的目标。

### 参考文献

- [1] 莫凤娟. 促进幼儿自主进餐的实践与思考 [J]. 广西教育, 2023, (31): 103-105.
- [2] 李娅. 幼儿园进餐教育现状、问题与对策研究 [D]. 西华师范大学, 2023.
- [3] 司长敏. 幼儿进餐存在的问题及其对策研究——以某幼儿园小班为例 [J]. 名师在线, 2022, (01): 92-94.

基金项目：本文系市级课题《基于儿童视角下培养幼儿自主进餐习惯的实践研究》（课题编号：2023BY006YJ）的研究成果。