

家园协同培养幼儿自主进餐习惯

许晓欢

江西省抚州市保育院愉园

摘要：培养幼儿的生活自理能力是幼儿教育阶段中非常重要的任务。其中，通过组织幼儿积极参加各种活动，引导幼儿做一些力所能及的事情，便能够逐步增强幼儿的自我服务意识和自主管理能力。自主进餐行为不仅属于生活习惯的范畴，而且还是一种重要的生活技能。通过培养幼儿的自主进餐行为习惯，让幼儿独立地参与餐前、餐中、餐后活动，正确处理进餐过程中所遇到的各种问题，从而促使幼儿逐步养成良好的生活习惯，有效增强幼儿的生活能力。

关键词：家园协同；自主进餐；习惯培养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.147

引言

《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确指出：教师应该充分尊重幼儿在不断成长过程中的需要，在保育幼儿的同时引导幼儿掌握良好的生活自理能力。因此，在幼儿的进餐环节，教师和保育员应该指导幼儿学习一些用餐礼仪，教会幼儿正确使用餐具和清洁餐具的方法，注重训练幼儿在餐前、餐中和餐后的自我服务意识，从而有效增强幼儿的自我服务能力，为幼儿今后的学习与生活奠定坚实的基础。

一、培养幼儿自主进餐习惯的意义

（一）促进幼儿身心健康的全面发展

在孩子的成长历程中，早期阶段是形成其身体和心理发展基础的关键时期，而养成独立的餐饮习惯对于他们的整体健康成长有着不可或缺的作用。在自主用餐的过程中，儿童能够依据个人喜好与需要进行食材挑选，此举不仅有利于增进儿童对饮食成分的了解与喜好，亦能激发食物在儿童体内的消化与吸收过程，进而确保儿童获取充分的营养素。此外，儿童通过自我进食的行为，能够有效强化其手部肌肉的锻炼，提升视觉与动作的联结能力，从而推动其生理机能的均衡发展。让幼儿自己吃饭不仅能让他们享受用餐的乐趣，还能增强其自信心，激发他们对吃饭的热情，这对促进他们的身心健康非常有益。^[1]

（二）增强幼儿的自我认知和自我管理能力

通过促进儿童独立餐饮行为，我们可以显著提升其对自身认识与控制的能力，在自主用餐的环节，儿童需辨识并评价个人喜好与饥饿程度，从而挑选出符合个人偏好的食物种类及数量，不仅能深化儿童对其生理和营养认知，亦能促进其独立与自理精神的塑造。此外，通过自主进餐的实践，儿童能在饮食活动中逐步形成对秩序的认知，进而掌握遵从规律、敬重同伴的技能，这不

仅有助于儿童在未来社会环境中的融入，而且对其人际沟通技巧的提升亦具有潜在的积极影响。幼儿在吃饭时需自觉调整吃相和清洁，这能锻炼他们的自我认识和管理。

（三）促进幼儿自我发展能力的提升

幼儿通过自主进餐能显著增强其独立性，在小朋友们自行享用美食的时刻，他们需不断探索各类食物以及不同的餐饮方法，这样的过程不仅点燃了他们内心的好奇之火和对未知世界的探求，更在无形中锤炼了他们的创新思维和动手实践的本领。让幼儿自己吃饭不仅有助于他们逐渐建立自信和自尊，还能激发他们的积极性。当孩子能够自己吃饭时，他们会意识到自己的进步，这有助于提高他们的自信心和个人成长。通过自主进餐，儿童能够在用餐时培养与其他儿童的互动，包括分享和交流，这有助于提高他们的团队协作能力，从而增强个人发展。

（四）构建家园共育的桥梁

养成独立用餐的能力不仅是幼教领域的关键教学目标，同时也是家庭养育工作中的核心任务，家长与幼教机构携手，共同助力儿童塑造优良的餐饮行为，构建教育协同效应。幼儿在独立用餐时，家长们不妨一同加入，利用这个时机向孩子们揭示食材背后的故事，比如它们的生长环境、营养成分等，这样不仅能够提升孩子们对食物的好奇心，还能加强他们对健康饮食的自我管理能力。协同育儿模式对于促进儿童自助用餐习惯的形成具有积极作用，并且能够改善家长与托儿所之间的交流与合作，携手推进儿童健康发展的进程。

二、儿童视角下培养幼儿自主进餐习惯存在的问题

（一）儿童自主选择能力有限

在孩子们独立用餐的时段里，他们时常会遇到一些

抉择困境，由于他们在饮食选择上通常缺乏基于个人健康状况的深入理解，这可能会造成挑选食品的不当决策。另外，孩童在饮食方面的偏好尚处于形成阶段，极易受到诸如商业广告、同龄人推荐等外界元素的影响，儿童选择饮食范围的局限性可能引致饮食不平衡，进而偏好吃高热量、高糖分食品，这会提高他们面临超重、营养不足等健康危机的概率。此外，长期没有机会自行做出选择，会减少儿童对于自我认识与判断的能力，此现象对他们日后生活中自我导向与独立性发展将产生不利影响。

（二）进餐环境缺乏趣味性

新鲜事物的探索是儿童的本能欲望，但现行的餐饮场所普遍未能提供足够的娱乐价值，以促进儿童的用餐热情，孩子们往往对一成不变的饭桌布局和味同嚼蜡的菜肴丧失兴趣。日复一日的相同模式会让他们对吃饭这件事变得兴致缺缺，餐饮场所的单调乏味或降低就餐乐趣，继而可能引起儿童就餐感受的下降，并诱发食欲不振、食物选择偏好的负面行为。此类习惯非但会对少年之生理机能造成不利影响，亦可能引致其心理状态之不良反应，诸如引发自我贬低、恐慌等情绪障碍。

（三）家庭与幼儿园进餐习惯不一致

家庭养育实践中，父母亲的饮食供给策略及餐饮习惯性通常与学龄前教育机构的规定标准呈现出显著的不同，这种差异可能对儿童的饮食习惯成长远影响，值得我们深入探讨。有些父母可能会忽略对孩子的用餐习惯进行适当的引导，这可能会造成孩子在家里面没能养成良好的用餐习惯。家庭与幼儿园在进餐习惯上的差异，往往会让儿童面临适应难题，这种不一致性可能引发他们在用餐时的困惑与抵触，进而阻碍了稳定进餐习惯的养成。幼儿园阶段养成的良好餐饮习惯，一旦遭受教学过程中不一致性的冲击，将直接导致教育效果的显著削弱，使得孩子们在园内辛苦培养的行为模式难以有效迁移至家庭和校园之外的环境。^[2]

（四）教师引导方式不当

在养成孩童独立用餐习惯的环节中，教师的指导策略扮演着核心角色，在某些情况下，可能存在教育过程中对餐饮活动的管理不足，导致潜在的教育实践问题。不恰当的进食指导不仅会恶化儿童的餐饮体验，而且会直接造成他们心理与情感的消极变化，不当的教师指导或许会让儿童餐时心有负担，减少其用餐的积极性。此外，此类不当指导行为可能对儿童的自我价值感知与自尊构

建产生不利影响，进而干扰他们在生活旅程中的个性确认与成长进程。

三、家园协同培养幼儿自主进餐习惯的策略

（一）明确家园共育目标，形成统一理念

为了帮助孩子们养成独立吃饭的习惯，家长和学校需要确立一致的指导方针，并且持有相似的教育观点，家长和老师都要明白，让孩子自己吃饭对他们的成长很关键，所以我们要一起努力教孩子这个本领。家长应当将家庭视作孩子成长的基础环境，主动投入到孩子用餐习惯的塑造过程中。与此同时，家长需与孩子所在的幼儿园保持频繁的交流，共同拟定一份连贯的用餐方案，以此确保孩子无论在家还是幼儿园，都能接受到一致且有效的教育和引导。

为了有效促进儿童独立用餐行为的养成，园所可以定期地与家长进行深入交流，详细说明培育儿童独立用餐行为的关键性，并阐释家园共育在此过程中的作用。借助领域专家的专题讨论、教师团队的细致解析以及家长的互动交流，助力家长深刻理解幼儿自主用餐习惯对于孩子综合素质提升的重要作用。此外，在沟通交流环节，幼儿园应与家庭成员携手，协同编制一份针对家园共育的协同协议。双方协定明晰了培育目标、权责划分，以及操作方案和评价准则，一旦达成共识并签署相关文件，家长与幼儿园需携手合作，保障儿童教育进程的顺利进行。此外，幼儿园还应积极推进信息化建设，例如运用互联网平台或社交媒体渠道，构筑家园信息交互平台，父母与教师能随时在在线平台分享幼儿餐饮习惯的培养资讯、心得体会及实用建议，从而实现双方的有效沟通与互动。

（二）建立家园沟通机制，共享进餐信息

家庭与学前教育机构应构筑高效互动平台，通过云端数据同步进餐行为教养进展，家长们可以通过和老师谈谈，了解孩子在学校吃饭的情况，比如吃多少、爱吃什么、吃得快不快，这样就能在家里更好地帮助孩子了。教师还可以与家长交流孩子在园内的餐饮情况，协同探讨存在的困难并拟定应对方案。借助数据互通，家长与学前教育机构能够携手构建联合教育矩阵，从而有效推动儿童独立用餐习惯的培育。

为确保幼儿园教育质量，须建立与家长的互动机制，共同关注儿童成长进程，因此，幼儿园可以每月或每两周组织一次家长沟通会议，邀请家长来园与教师面对面交流。在交流会上，老师们向家长们介绍了孩子在幼儿园的用餐状况，而家长们则交流了孩子们在家里的用餐

情况和遇到的难题，两边协同探讨问题解决机制，保障居住环境同步和谐。除此之外，幼儿教育机构应当设立班级微信群，以便家长与教师能即时交流，群里爸妈们可随时分享宝宝吃饭的小技巧或遇到的难题，大家都能迅速交流和出主意。监护人及教育工作者可共同对儿童的餐饮状况进行记载，诸如进餐时间、食物种类、进餐量等等，以便于全面了解儿童的餐饮活动，通过餐食共享功能，双方家长能够全面掌握孩子的饮食状况，进而实施有效的进餐习惯指导。

（三）创设家园一致的进餐环境，营造良好氛围

幼儿自主进餐习惯的培养显著受制于其就餐环境的优化，家庭和幼儿园应积极协作，构建匹配的餐饮空间，打造适宜的餐饮气氛。家庭环境中，可规划一个专属餐饮区，配备针对儿童设计的餐具与座椅，以此培养儿童对用餐时刻的重视，家长可与孩童共同探讨餐桌公约，诸如准点用餐、不偏食、不挥霍食材等，借此培育孩子优良的餐饮习性。在幼儿园中，教师也应创设温馨、舒适的进餐环境，提供多样化的食物选择，鼓励幼儿自主取餐、自主进食。通过构建与家庭氛围相契合的餐饮空间，能够有效辅助儿童适应用餐环节，进而推动其独立用餐习惯的养成。

一个优化的餐饮空间环境，有利于提升教育工作者在儿童行为模式塑造过程中的效能。因而，幼儿园应当可以指导家长在家中布置专属餐饮区间，确保环境整洁、安静、舒适。提供适合幼儿使用的餐具和餐椅，让幼儿感受到进餐的仪式感。同时家长应与孩童共同确立用餐纪律，包含无视用餐时间、任意挑选食物、随意丢弃粮食等，并激励孩童违背这些规定。为此，幼儿园也应打造一个温馨的餐饮空间，例如，在教学区或餐饮区规划一个专用的餐饮区，提供多种食物选项和愉悦的餐饮体验，通过对餐桌空间的视觉布局优化，为儿童创造一个既充满乐趣又和谐的用餐环境。除此之外，家庭与幼儿园应维持餐饮环节的协同性，保障儿童在家庭环境及教育场所中接受等效的教育辅导，家庭用餐环境的构建，可以仿效幼儿教育机构之中就餐环境布局，于此细节处着手，打造相仿之氛围感，同时幼儿园应当采纳家长于餐饮环境布局中的互动建议，以促进家校联合效能的提升。^[3]

（四）共同制定进餐计划，培养幼儿的自主意识

家庭和幼儿园可以一起规划孩子的用餐时间，这样才能让孩子学会自己吃饭和遵守饭桌礼仪。并且家长可以与孩子共同商定每日的用餐时间和食物种类，从而

使孩童融入餐饮规划的制订环节，通过赋予孩子一定的参与决定权，能够有效提升其独立操作及自我肯定能力。此外，家长须确保孩童在饮食方面遵循既定秩序，包括准点用餐、食物选择的均衡以及粮食的合理利用，以此培养孩子的纪律性。在幼儿园内，教师也应协同儿童构建餐饮活动的安排，并在其用餐时刻指导儿童遵循秩序，以此塑造其自我管理之能力，助力孩童深入理解自主用餐的本质与重要性，助力培育独立用餐的优良习性。

幼儿园可以让家长和幼儿确定每日的用餐时间和选择餐点，制作一份适合全家的用餐计划，同时家长需要放手让小朋友们发表看法、做出决定，让他们体验一把“自己做主”的感觉。此外，父母应当指导儿童掌握餐饮安排的重要性与效用，从而塑造其独立性与遵守规则的意识，在充分考虑儿童成长阶段与膳食指南的基础上，园所应当设计出一套符合学龄前儿童饮食规律与营养需求的餐饮方案。在策划我们的一日饮食时，老师们务必将幼儿的喜好与可能的过敏反应纳入考量，力求饮食的丰富性与营养价值。同时，老师们应鼓励幼儿积极地加入到饮食策划的环节中，使他们体会到参与选择的权力。为了让孩子在家庭与学堂之间顺利过渡，家长和幼儿园需共同制定并遵循一致的餐饮安排，以保证儿童能在两个环境里有序进食。

结语

综上所述，吃饭是日常小事，却也是对幼儿终身发展有着重大影响的“大事”。幼儿自主进餐行为习惯的养成非旦夕可成，这就要求教师从餐前、餐中、餐后的细节着手，用科学有效的方式、持之以恒地耐心培养幼儿的用餐习惯，提升幼儿的自理能力，为幼儿养成良好行为习惯打下坚实的基础。展望未来，相信通过幼儿教育工作者的不断努力，能够对幼儿的习惯培养更加有效，为幼儿的健康成长提供强有力的保障作用。

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。