

幼儿营养健康认知与健康教育探究

李华

(广东省梅州市梅江区龙丰幼儿园 514011)

【摘要】随着经济水平的提高,人们对物质生活的要求越来越高,越来越关注膳食营养与健康。幼儿正处于长身体的关键时期,他们的膳食营养与健康尤为重要。幼儿园作为幼儿学习和生活的重要场所,担负着幼儿的膳食营养健康教育。本文从幼儿园对幼儿膳食营养的认知与健康教育过程中采取的措施两方面来阐述,以促进幼儿的健康成长。

【关键词】幼儿营养;健康认知;健康教育

《纲要》中明确指出:“幼儿园必须把健康教育放在第一位,密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育。”由此可见,幼儿的营养健康教育至关重要。幼儿作为祖国未来建设的主力军,他们的营养状况关乎着国家未来的发展。这就需要幼儿园结合家庭、社会等方面的努力,共同完成幼儿营养健康教育这一重大工作。

一、我国幼儿膳食营养的现状

现在的孩子大多是独生子女,是家里的“小皇帝”“小公主”,被父母捧在手里、含在嘴里,一切事情都要听他们的。吃饭也是如此,家长关心的不是吃什么健康,而是孩子喜欢吃什么。过分的纵容使得幼儿挑食、偏食,饮食单调。甚至有的孩子以零食代替饭菜,导致营养不良。还有一部分家长错误的认为多吃肉蛋就是营养,导致孩子蛋白质、脂肪摄入过多,维生素、碳水化合物不足,以至于“小胖墩”比比皆是。还有一些家长,为了赶时髦,经常带着孩子吃快餐,过多的化学激素让幼儿出现性早熟的健康问题。

由此可见,我国的营养健康教育观念落后,幼儿园作为幼儿成长发育的重要场所,要与家长紧密配合,共同学习营养健康教育,充分认识到营养健康教育的重要性,让幼儿合理饮食、平衡膳食,为他们的健康成长保驾护航。

二、幼儿园营养教育的途径

1、营造良好的氛围

氛围可以影响人的心情,而心情可以影响人的进食。幼儿也是如此。营养学家发现:心情压抑时进餐,会引起消化系统疾病。一个整洁、干净、宽松的环境可以营造一个良好的氛围,让幼儿以积极的心态进餐,促进对食物的消化和吸收。如幼儿园可以在餐厅里张贴一些水果、蔬菜的卡通图画和标语。美化环境的同时,还刺激幼儿的感官系统。孩子们吃饭时播放一些舒缓的音乐等。帮助幼儿养成良好的生活习惯。此外,孩子们在进餐时,幼儿园可以要求教师为幼儿介绍餐桌上的食物,为他们讲解蔬菜对人体生长发育的好处,教育幼儿多吃绿色蔬菜。对不爱吃蔬菜的孩子,要求教师对其进行开导,可以用榜样激励幼儿,如教师可以说:“xx吃的蔬菜真多。”从物质和精神两方面为学生营造一个良好的氛围。

2、开设营养健康课程

营养健康教育是一个逐渐渗透的过程,因此,幼儿园可以将这一教育渗透在平时的课堂教学中,通过直观、生动、形象的教学手段,让幼儿认识到营养健康的重要性,树立正确的营养观,养成良好的生活习惯。

如针对很多孩子喜欢喝饮料、不喜欢水的现状,幼儿园可以充分利用现代化的教学手段,为幼儿播放龋齿的图画,再用动画视频向幼儿解释造成龋齿的原因:饮料中含有较多的糖、淀粉等,摄入过多,会导致牙齿脱落,引发龋齿病。倡导幼儿多喝水,并创编了喝水歌:小朋友,要记住。多喝水,不生虫。……。

再如,通过主题活动“水果王国”,孩子们在角色扮演中了解了各种水果对人体生长发育的重要性,对各种水果有了食欲。还可以利用幼儿争强好胜的心理特点,设立“爱吃水果的宝宝”“健康宝宝”等荣誉称号,让孩子们了解各种水果所

含的维生素,多吃水果。从而调动幼儿的积极性和主动性。在区域活动中,引导幼儿认识膳食宝塔,了解早餐的重要性,并让幼儿自己搭配营养早餐。这些活动尊重了幼儿的个性,符合他们的心理发展特点,因而受到良好的教育效果。

3、采取有效措施

幼儿年龄小,自控力差,很多时候他们明明知道有些食物不健康,可还是被食物的色彩、形状所吸引,选择这些不健康的食物。因此,幼儿园在制作食物时,要注重色彩的搭配和形状的设计,激发幼儿进食的欲望。让幼儿从心理上接受这些食物,逐渐改掉挑食、偏食的不良习惯。

4、培养良好的饮食习惯

幼儿园要将培养孩子们良好的饮食习惯作为主要目标,确保幼儿能够摄入足够的营养成分。如定时定量、细嚼慢咽等。考虑到幼儿的认知规律,幼儿园可以采取讲故事、儿歌法等形象生动的方式,提高教育的有效性。如为了让幼儿养成吃饭时不说话的良好习惯,可以引入《大公鸡和漏嘴巴》的故事:大公鸡因为吃饭说话成了“漏嘴巴”。还有一些进餐儿歌:吃饭前,勤洗手……漱漱口,椅放回。这样幼儿通过直观的故事和儿歌就可以逐渐养成良好的生活习惯,使健康教育收到润物细无声的效果。

三、开展营养健康教育应注意的问题

1、家园保持一致

孩子很多不良的生活习惯都是在家里养成的,因此,只有充分发挥家长的作用,才能让健康教育收到事半功倍的效果。这就需要幼儿园多与家长沟通,让家长主动参与到对孩子的健康教育中。如可以通过家长会、健康讲座等途径展开与家长的互动交流,提高家长的健康认知,家长也可以采取一定的措施帮助幼儿园一起教育孩子。

2、营养教育与卫生的融合

营养教育离不开卫生教育,在向幼儿进行营养教育的同时,还要关注卫生教育。幼儿的免疫力低下,很容易遭受病体的侵犯。因此,幼儿园要引导幼儿养成良好的卫生习惯,像饭前便后洗手、不喝生水等。

总之,营养健康是一门重要的学科,要想让其其在幼儿园长期贯彻下去,就需要幼儿园将营养教育与课程教育相结合,从观念、行动、习惯到活动都要做好、做到位,保证幼儿有足够的营养。幼儿园要针对不同年龄阶段的幼儿和营养条件研究分析制定出相应的健康教育计划和制度。但健康教育不是幼儿园一方的事,更需要家庭、社会的有效配合,让我们共同关注幼儿的营养健康,促进幼儿的健康发展。

参考文献

- [1]张媛媛.幼儿的科学营养膳食研究[A].2014年5月现代教育探索学术交流论文集[C].2014
- [2]关注幼儿习惯养成 推进幼儿园进餐管理精细化[N].张茹.发展导报.2018-05-15(020)

用宽容照亮待进生的进步之路 ——谈班主任工作中的待进生转化

蔡焕开

(广东省清远市清城区龙塘镇第一初级中学 广东 清远 511500)

【摘要】班级中总会有部分缺乏意志力和自制力的待进生,他们常常控制不住自己,犯这样或那样的错误。我们要用宽容来赢得待进生的信任,掌握教育的主动权,引导他们踏上进步之路。本文将论述宽容在待进生转化中的意义,以及通过事例论证宽容在几种待进生转化中所起的作用。

【关键词】宽容;待进生;班主任;转化

一、宽容在待进生转化中的意义

每个学生的内心深处都住着一个好孩子和一个坏孩子。待进生是那批暂时被“坏孩子”占了主导地位的学生。每个人的内心都是希望得到尊重的,而待进生的内心更希望被宽容对待,也希望能学好。“海纳百川,有容乃大”,作为教育工作者,要有宽广的胸怀来包容待进生的不足。宽容既是一种气度,也是一种良好的教育手段。宽容能拉近师生间的距离,从而使待进生努力克服自身不足,尽力去完善自己。待进生在宽容中容易学会宽容和体谅,使他们受益一生。班主任要心怀宽容,拉待进生一把,为他们创造改变的良机,帮助他们内心深处的“好孩子”打败“坏孩子”,带领他们踏上进步之路。

二、宽容学习态度和成绩差的待进生

一个班几十个学生,不可能每个学生都有很好的学习态度,也不可能每个学生都能取得理想的学习成绩。作为班主任,要尊重学习态度和成绩差的学生,保护他

们脆弱的心灵。先以宽容感化他们,再看准时机加以教育,让他们回归到学习中。

我班的潘珊常迟到和旷课,上课时间,她不是聊天就是睡觉,有时还在桌面上摆上一张写上“请勿打扰”的纸条。我做她的思想工作,她表示什么都不会,无法听课。我表示我能理解她的学习基础比较差,但建议她从喜欢的科目学起,她说没有喜欢的科目。我只好退一步来引导她问她有没有喜欢的课外的知识。她想了想,问:“时尚杂志算吗?”“当然算啦,看时尚杂志比你旷课和上课聊天睡觉要强,最少你能学到一些东西。以后上我的课,我允许你看时尚杂志。”她真的开始上英语课时把杂志放在抽屉里看。后来,在一次聊天中我问她中考有没有什么目标,她表示只对化妆有兴趣。我马上说:“那可以读职中的相关专业,但想考好的职中也要有成绩的,所以我希望你从现在开始能认真学习。”慢慢地,她不再迟到和旷课,上课时经常会认真听讲和做笔记,她的成绩逐步提高。

三、宽容个性张扬的待进生