

# 关于农村幼儿饮食习惯的问题与对策

赖余婧

(四川省攀枝花市仁和区太平中小学校 四川 攀枝花 617000)

**[摘要]**农村幼儿饮食习惯的养成是一个日积月累、并不断巩固加强的过程,如何有效率、有策略、循序渐进的促使农村幼儿养成良好的饮食习惯是每一位家长、教师都在思考的问题。教师在幼儿的一日生活中要发挥榜样与监督作用,为幼儿创设良好的饮食的氛围,引导幼儿进行自主教育。同时也要发挥家庭教育的力量,通过高效的家园共育来提高幼儿饮食教育的效果,幼儿饮食习惯是否得到有效的改善,都是家长需要留意与思考的。

**[关键词]**农村; 幼儿; 饮食; 问题; 对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.998

幼儿的就餐情况是家长和老师关注的一个焦点,幼儿期正处于培养良好习惯的关键时期,这一时期养成的习惯将对幼儿今后的人生道路产生十分重要的影响,在日常生活中不难发现,许多幼儿都没有养成良好的饮食行为习惯,而特别是处于农村地区的幼儿在饮食就餐时出现的问题尤为显著,农村幼儿主要是隔代照顾,父母长期在外打工赚钱,导致幼儿缺乏科学的饮食习惯引导,出现各种形式的饮食习惯问题。本文将系统分析农村幼儿饮食习惯所存在的问题,并提出具体的对策。

## 一、农村幼儿饮食习惯问题分析

### (一) 饮食结构方面

幼儿饮食最为关键的就是平衡膳食,这是幼儿身心成长的基础,幼儿每天的食谱当中都涉及肉类、谷类还有豆制品以及蔬菜和水果。按照相关的科学证明,3~6岁的幼儿每天的谷类食物摄入量大约在265克以内,240克以上。蔬菜和水果一共达到240克即可,豆制品在100克左右,牛奶为250毫升。但在农村地区的幼儿大多由老人照顾,而老人文化程度不高,不熟悉电子产品的使用,老人和幼儿难以获取饮食健康方面的知识,幼儿每天的膳食也是跟着老人随便吃,甚至很小的时候就跟着老人吃过辣、过咸、口味过重的食物,很难达到健康膳食的标准。

早餐是一天中最为重要和关键的部分,对儿童的身体健康有着非常关键的作用,因此早餐也是幼儿饮食过程中不可或缺的一个组成部分。早餐当中首先是饮品,喝牛奶和豆浆等能够补充幼儿身体所需要的蛋白质。蔬菜含有丰富的维生素C,早餐当中搭配蔬菜或者在汤当中加入蔬菜都能够提升幼儿对维生素的摄入效率。早餐的安排必须温热、清凉和可口<sup>[1]</sup>。而农村地区的幼儿在早上大多是不吃早餐的,家里的老人忙于农活,幼儿醒后甚至一个人在家,大多时候不吃早餐,或者饿了只能吃一些零食,很少有幼儿可以在早上吃到热餐,这样长此以往,会严重影响幼儿的身体健康。

### (二) 饮食个人习惯方面

据调查,当前幼儿饮食还存在很多的问题,主要集中在偏食、挑食还有厌食方面。很多幼儿都无法完成独立就餐,在吃饭过程中往往需要家长哄着才能吃,偏食和厌食非常严重,极大地破坏了身体的营养结构,特别是2~3岁成长期的儿童,营养不足延误了成长的良好时机。而之所以儿童会有偏食和厌食的现象,是因为幼儿存在消化不良以及食物过敏等问题,这些都与幼儿的生活环境和心理环境产生关联。比如,在一些家庭当中,家长偏食严重,因此幼儿也随之偏食,或者在进食某种食物的过程中幼儿产生不愉悦心理,这样就造成了幼儿的饮食

心理问题。而许多幼儿在吃饭时总是动作慢、注意力不集中,时常出现家长追着喂饭的情况,该吃饭时不吃,而后该休息的时间就喊饿,很多家长害怕孩子饿着就给孩子吃各种零食,零食摄入过多也是幼儿饮食的不良现状之一,零食中往往含有多种添加剂,过多摄入可能导致肥胖、冠心病等<sup>[2]</sup>。

### (三) 饮食卫生习惯方面

饮食卫生习惯会直接影响到幼儿的健康水平,主要因为“病从口入”。餐前、便后洗手是幼儿所需要了解并践行的良好卫生行为,但部分农村幼儿即使了解此项内容,却无法践行。“不干不净,吃了没病”则是老人家的“教育理念”,因此农村幼儿难以形成“餐前、便后洗手”的良好卫生习惯,进而引发各种健康问题,如常见的手足口病等。

另外,部分农村幼儿的爷爷奶奶会抓手抓食物给幼儿吃,幼儿通过模仿学习也会逐渐形成这样的饮食习惯,进而导致他们通过手抓的方式进行饮食,而手上的细菌极易被食物带入体内,最终出现健康问题。

## 二、农村幼儿饮食习惯问题的解决对策

### (一) 加强饮食知识宣传,提高农村饮食健康意识

现代社会通讯发达,大部分农村地区都能通过手机和互联网与外界取得联系。但由于青壮力都外出务工,家中只剩幼儿和老人,幼儿懵懂无知,根本无法获取外界信息,而老人文化程度不高,不熟悉电

子产品的使用,难以获取饮食健康知识,也就不重视饮食问题。因此,上层领导与基层农村干部应该加强农村饮食知识的宣传,开设饮食知识讲座,以直观有效的方式对老人进行饮食意识教育,指出不重视幼儿饮食问题的后果。久而久之,老人饮食意识加强,也会重视幼儿的饮食习惯问题,幼儿的饮食健康意识也随之增强,幼儿的身体更加健康,国家未来有希望。

### (二) 加强幼儿园卫生管理的监督,提升幼儿园管理水平

幼儿园是影响幼儿行为习惯的又一个重要环境。在农村地区,尤其是偏远的农村地区,大部分幼儿在幼儿园待的时间较长,所以幼儿园应高度重视幼儿的饮食习惯,在没有父母家长的教导和陪伴下,幼儿园是幼儿发展的最好场所,应该响应国家的政策和号召,积极应对幼儿的饮食问题,加强饮食问题的管理监督,指导监督幼儿园成立膳食管理小组,严格做好膳食管理,遵循平衡膳食的科学性、合理性、季节性等原则,确保幼儿每天在园获得足够的营养。《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿健康放在工作的首位,这是由幼儿的年龄特点及健康价值所决定的。最

后，幼儿园与家庭应一起找出解决办法，共同帮助幼儿养成良好的饮食习惯，促进幼儿身心健康发展。

### （三）幼儿教师应采取多种方式培养幼儿饮食习惯

#### 1. 建立温馨洁净的就餐环境

温馨洁净的就餐环境对幼儿愉快进食会产生积极的促进作用，首先保持进餐厅的卫生，定期做消毒处理，避免幼儿有更多的机会接触细菌。另外，做好墙面和室内的温馨装饰，温馨的布置会给幼儿带来很大的新鲜感。幼儿园小朋友人数众多，各具差异性，因此性格和习惯也不同，幼儿可以将自己喜欢的玩具以及喜欢的书籍等带入幼儿园当中，感受到家庭的温馨和温暖。另外，就餐过程中还可以为幼儿播放音乐，不断提升幼儿在就餐时的心理愉悦性，为幼儿的健康饮食打下基础、作出保障。

#### 2. 不良饮食习惯的纠正

饮食习惯还需要从小培养，针对幼儿的饮食习惯教师要作出更多方面的引导，改变幼儿偏食、挑食和厌食的现象。尽管幼儿园的小朋友年龄比较小，但是有非常强的自尊心，因此教师对幼儿不良饮食习惯不能采取直接的批评方式还需要用和蔼的态度、温暖的行动以及爱的口吻和幼儿展开沟通、对话，在潜移默化的教育当中纠正幼儿的不良习惯。例如，有部分幼儿挑食严重，因此教师可以在课堂上为幼儿讲解蔬菜当中的营养成分，对人的成长会起到怎样的作用。另外，也可以运用游戏的方式让幼儿清楚健康饮食的重要性，布置场景扮演各种蔬菜角色和零食角色，进食零食之后会产生哪些现象，进食蔬菜水果之后会产生哪些现象，游戏过程中幼儿便能够更好地掌握健康饮食的重要性。

教师在进餐时不要过度催促幼儿。如果过度催促幼儿进食，像“快点吃，别讲话”、“谁先吃完就给谁发一颗大星星”这样催促的、带奖励和惩罚性质的话要少说，否则就容易导致进餐慢的幼儿可能因为着急而胡乱吞咽，而进食过快的幼儿也会更快，不利于幼儿的消化，对于进食过慢的幼儿，要有耐心，联系家庭的因素考虑幼儿自身的差异，循序渐进地引导幼儿养成良好的进餐行为习惯。

#### 3. 结合幼儿的个体差异，制定饮食习惯培养方案

教师在幼儿园里虽能对幼儿起到重要作用，但是仅靠教师的灌输，无法达到理想的效果，如果幼儿是被动接受知识，反而导致强制性要求无法起到作用。所以，教师需要结合幼儿的认知特点和年龄特征来制定卫生习惯：小班的幼儿需要通过生动形象的游戏活动获得饮食的相关知识，中班的幼儿就可以通过扮演故事情景角色加强健康饮食的意识，大班幼儿可以通过直观地讲解并引导他们自主发言或主动示范来养成良好的饮食习惯。

另外，幼儿进食的量都有差异，教师要根据每个幼儿的具体情况合理安排幼儿的饮食，如：有的幼儿生病了，就应该提供给幼儿清淡的食物，也不要要求幼儿全部吃完，还有的幼儿饭量本来就少，就要酌情给予幼儿合适的量，当然，饭量多的幼儿也可适当增加饭菜。对于握筷不好和漏食严重的幼儿，教师要知道，每个幼儿的生理发育程度是不一样的，如：手部精细动作的发育完善程度、手眼协调的能力的差异，都会影响幼儿的饮食行为，所以，对于这样的幼儿，教师要有耐心，要表

扬鼓励幼儿有进步的进餐行为，不要太急于责骂孩子的不良进餐行为<sup>[3]</sup>。

#### 4. 加强监督注重观察

教师除了对幼儿进行指导，还需要对幼儿进行多方面监督，且在开展幼儿饮食教育的过程中要按照幼儿的就餐情况做到每天的归档记录。幼儿就餐过程中可以按照幼儿的特点，将游戏等融入其中，营造更好的就餐环境和就餐氛围。一些自制力非常差的幼儿，偏食严重，喜欢吃零食，那么教师就需要进行更多的引导和关心，实施教育，让幼儿知道如何食用有营养的食物，如何使用餐具，如何进行饭菜的搭配，增强幼儿在饮食当中的自理能力。教师注重观察，善于对周围的环境进行分析，有意识地组织幼儿进行讨论和交流，不断丰富幼儿在饮食方面的认知，由此逐渐地培养幼儿养成良好的习惯促进幼儿的健康就餐。

#### 5. 活动体验与总结

一是唱：在一日活动中，可以编一些朗朗上口、易读易懂的儿歌，如《洗手歌》《吃饭歌》等，将饮食健康知识编入歌曲中，使幼儿更容易记住。一边唱儿歌，一边动手操作，趣味盎然，幼儿的记忆更加深刻，也更容易掌握动作要领。二是说：针对幼儿养成良好饮食习惯这一话题，以故事、生活内容为题材，开展师幼之间的交流，进行有教育意义的活动，让每一个幼儿主动讲出自己认为与饮食习惯有关的好故事，引导幼儿认识到健康饮食的重要意义。三是演：围绕讲卫生的主题创设故事情景，让幼儿扮演故事情景中的角色，亲身体验健康饮食的好处。四是比：开展“进餐好宝宝”、“小手保卫战”、“吃饭我最棒”等评比活动，对优胜者进行表彰，树立榜样，激发幼儿的学习热情。

#### （四）通过家园共育，提高饮食习惯教育效果

幼儿园需要充分发挥出家庭教育的作用，通过家园共育的方式提高卫生习惯的教育效果。幼儿的家长是幼儿园开展教育的重要力量，若家长与幼儿教师朝着共同的目标努力，必然会解决幼儿所存在的饮食习惯问题。首先，幼儿教师需要进行家访，加强与幼儿监护人之间的联系。农村地区大部分的幼儿监护人为爷爷奶奶，所以他们的出行会存在一定困难，因此通过家访形式对幼儿卫生习惯所存在的问题进行指导，引起监护人的高度重视。幼儿教师应让监护人明白，幼儿卫生习惯对于他们的成长至关重要，不仅在幼儿园需要保持，在家中应同样如此。

### 三、结语

总之，农村幼儿的饮食习惯问题有待解决，且任务沉重。因此，今后还需不断深入探究有关农村幼儿饮食习惯问题的解决方法，以提出更加科学的措施，促进儿童健康成长。

#### 参考文献

- [1]蔡雨，郑欣欣，杨洪霞，等.浅谈小班幼儿良好饮食习惯养成方法和策略的研究价值[J].小作家选刊，2017(24):231.
- [2]肖芸芸.谈如何培养小班幼儿健康饮食的习惯[J].教育导刊(下半月)，2016(9):73-74.
- [3]封玉玲，宋丽菲.幼儿良好行为习惯养成之我见[J].家庭教育(幼儿版)，2015(5).