

幼儿自主建构健康饮食行为的实践方法探析

何红

(容城县幼儿园 河北 保定 071700)

[摘要] 幼儿园教育在健康领域的要求是增强幼儿身体素质, 树立积极健康的生活态度, 并帮助幼儿养成良好的生活与行为习惯, 从这一角度来看, 强化幼儿健康教育是十分必要的, 其中健康饮食作为幼儿生活与成长的基础, 帮助幼儿自主建构健康饮食行为成为当前幼儿教育面临的重要问题, 因此本文主要基于这一背景, 首先分析幼儿自主建构健康饮食行为的重要性, 然后分析当前幼儿饮食行为存在的问题, 最后提出幼儿自主建构健康饮食行为的实践方法。

[关键词] 幼儿; 健康饮食行为; 重要性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.810

一、幼儿自主建构健康饮食行为的重要性

丰富的营养与健康饮食是幼儿健康成长的基础, 而且科学饮食是营养吸收的关键, 在幼儿阶段, 他们的身体发育较快, 而且活动量较大, 在这一时期帮助幼儿养成健康饮食行为对于他们的成长和发育有重要意义。而主动性是促使幼儿健康饮食的驱动力, 只有让幼儿自己认识到健康饮食行为对自己的益处才能使他们主动形成好的饮食习惯, 因此幼儿园饮食教育中要注重发挥学生的主观能动性, 幼儿时期的饮食习惯与饮食行为往往较为稳定, 它对幼儿后期的成长也有很大的作用, 因此健康的饮食行为培养是十分必要的。其次, 幼儿的饮食行为在一定程度上影响他们的心理健康, 一些容易挑食的幼儿在日常生活中也会形成偏激的性格, 所以为了使幼儿在这一时期形成好的性格, 就要引导幼儿尝试认识尽可能多的食物, 并且接受他们。此外, 幼儿的健康饮食行为还会影响幼儿的父母, 在家庭中幼儿不良的饮食行为会使他们的父母产生一些心理上的压力, 甚至会强制幼儿吃不喜欢的食物, 这时幼儿的抵触心理也会更加强烈。而幼儿健康的饮食习惯就会避免这类问题的发生, 以此幼儿自主构建健康饮食行为有利于家庭的和谐与稳定。由此可见, 幼儿园承担起帮助幼儿自主构建健康饮食行为的重任迫在眉睫。

二、幼儿饮食行为中存在的问题

近几年, 社会经济快速发展, 人们的生活质量与生活水平都有了不同程度的提高, 在这种背景下, 人们的生活习惯与饮食习惯也逐渐发生改变。调查显示, 五谷杂粮食物的购买力逐渐降低, 而肉类食物的购买力呈上升趋势, 从这一角度来看, 人们的饮食结构发生变化, 他们从以往以杂粮为主的膳食结构向高脂肪、高热量的方向变化, 而且存在不良饮食习惯的人也越来越多, 包括厌食、挑食、不按时吃饭、节食等。研究显示儿童营养不良的患病率逐渐上升, 而超重、生长缓慢的幼儿数量也在增加, 因此幼儿养成良好的饮食习惯是十分必要的。而幼儿园作为幼儿教育的主要场所, 加强幼儿园食育成为当前幼儿园教育的重要目标, 它不仅可以从根本上促进幼儿健康成长, 而且对于幼儿的长远发展的有重要价值。再加上幼儿时期是他们学习与形成习惯的关键阶段, 在这一时期他们往往有较强的模仿能力, 所以如果家长、教师等存在不好的饮食行为, 幼儿也会效仿大人的不良习惯, 所以不论是家长还是幼儿园都要认识到培养幼儿饮食习惯的迫切性, 并将其作为促进幼儿全面发展的重要途径。

三、幼儿健康饮食行为养成策略

(一) 开展科学的饮食教育

在幼儿教育中开展饮食教育可以加强幼儿对饮食的认识, 让幼儿掌握更多的饮食知识, 而且通过让幼儿学习不良饮食习惯的危害可以使幼儿形成科学的饮食习惯。为此, 教师可以借助视频、图片、动画等让学生了解常见食物对健康的益处, 从而让幼儿自主构建健康的饮食行为习惯, 为他们的学习与成长提供条件。

(二) 提供美食提高膳食对幼儿的吸引力

幼儿教育中幼儿园可以给幼儿提供丰富的食物, 通过科学的营养搭配促进学生影响吸收, 而且还可以将食物以不同的烹饪方法做成各种各样, 使幼儿可以被香味和色彩吸引, 并且色香味俱佳的食物在一定程度上可以促使他们品尝不喜欢的食物, 从而改正幼儿挑食的不良习惯。尤其幼儿的思维处于形象化阶段, 在这一时期, 幼儿园可以从食物的颜色搭配和造型上入手增加食物的美感, 使其可以迎合幼儿的审美。

(三) 创设良好的环境

良好的环境可以帮助幼儿养成好的饮食习惯, 为此, 教师可以在班级内通过放蔬菜、水果的图片或者文字解释等让学生能够直观地了解常见的食物, 而且还可以制作一些模型让幼儿了解不同食物的外观特点以此来丰富学生的知识。或者教师可以结合幼儿的兴趣与年龄特点举办一些相关的游戏活动, 如食物红绿灯、食物宝塔等, 来调动幼儿对食物的积极性。如教师可以将食物从种植到收成的过程展示给学生, 让学生了解食物的来源, 从而更加珍惜粮食。其次, 幼儿园可以开设一些与食物相关的实践课程, 这不仅锻炼了幼儿的实践能力, 还能培养他们的创新意识, 如举办食物制作赛, 以食物为主题的泥塑展等。此外, 幼儿园可以开设烹饪模拟课程, 通过给幼儿提供做饭的工具, 让幼儿可以自己模仿做饭的流程, 从而增强幼儿将食物变成美食后的成就感。

(四) 发挥家长的协同作用

家庭作为幼儿成长和学习的第一个学校, 是幼儿生活的重要场所, 而且家长作为幼儿的引导者对幼儿的教育负重要责任。所以在幼儿自主构建健康饮食习惯过程中可以发挥家长的作用, 让家长与幼儿一起学习。比如教师可以给幼儿布置搜集食物营养成分的任务让家长与幼儿一起完成, 还可以以手抄报的形式交给老师, 在这个过程中不仅为幼儿与家长亲子活动提供机会, 而且培养幼儿的创新创造能力, 同时还可以让幼儿和家长一起学习饮食知识。

结语

综上所述, 在幼儿教育中引导幼儿自主构建健康饮食行为不仅可以帮助他们养成良好的生活习惯, 而且还能强化学生的体验, 为学生后期学习与成长奠定基础, 并且营养均衡对于幼儿的长远发展而言有重要意义。为此, 教师可以通过开展科学的饮食教育、提高膳食对幼儿的吸引力、创设良好的进餐环境以及加强家园合作等途径来改正幼儿不良饮食习惯, 进而提高幼儿饮食教育的有效性。

参考文献

- [1] 沈亚东. 小班幼儿健康饮食习惯的养成研究[J]. 教育, 2017, (17): 18.
- [2] 李燕. 自主点心健康开心——幼儿一日活动中自主点心环节的优化与实践[J]. 科学大众(科学教育), 2019, (9): 115.