

# 小班幼儿良好进餐习惯养成的指导策略研究

赵羚茜

(成都市龙泉驿区十陵小学附属幼儿园 四川 成都 610110)

**[摘要]**小班是幼儿习惯养成的关键期,良好的进餐习惯是良好生活习惯的一种。然而现代家庭独生子女居多,幼儿已成为家庭的核心,这使孩子养成了“饭来张口”的不良饮食习惯,存在挑食、厌食等行为,进餐习惯较差。本研究旨在针对小班幼儿在进餐过程中存在的问题,结合自身教育实践,探索培养小班幼儿良好进餐习惯的策略,以供教育借鉴。

**[关键词]**小班幼儿;良好进餐习惯;指导策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.145

《指南》中健康领域“生活习惯与生活能力”目标下,对3-4岁幼儿进餐行为方面提出明确要求。例如:“在引导下不偏食、挑食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品”、“在提醒下,饭前便能洗手”等。这不仅体现出国家对于幼儿营养状况与健康的关注,也体现出良好进餐行为对幼儿良好习惯养成的重要作用。

然而在当今社会中,大多幼儿为独生子女,隔代教育现象严重,家长包办代替、宠溺幼儿。同时,不少家长在对子女的教育中存在着重智力开发,轻行为习惯培养的现象,导致幼儿存在挑食、厌食等现象,特别是小班的幼儿,独立性差,依赖性强,午餐时有的幼儿坐在座位上不知所措,看着别的小朋友吃饭,自己却不肯动手。如何帮助幼儿养成良好的进餐习惯?为此,我结合自身教育经验,浅谈几点意见经验。

## 一、进餐环节中存在的问题

小班幼儿身心迅速发展,表现出独立的心理倾向,喜欢自己尝试做事情。但是由于身体机能尚未发展成熟,通常表现出手眼不协调、小肌肉动作不灵敏等现象。再加之家长的包办溺爱,小班幼儿在进餐环节中主要表现出以下问题:

### (一)情绪不稳定,不愿主动吃饭

幼儿离开家庭进入幼儿园,是向社会迈出的第一步,生活环境发生了很大的变化,幼儿对周围环境感到陌生。通常表现出哭闹不止、吵着要妈妈喂;有的则是坐在座位上发呆,不愿吃饭;还有的拒绝教师喂饭,打翻饭碗等现象。由于生活环境的变化,幼儿还未与老师建立信任感、依恋感,缺乏安全感,情绪不稳定,不愿意吃饭。

### (二)未掌握进餐技能,独立进餐困难

进餐时,会有幼儿在座位上哭闹,等待老师来喂;一些自己主动吃饭的幼儿,有的不会拿勺子,舀饭时动作笨拙、吃力,舀不起饭菜而将其洒在桌上、地上、衣服上等;有的将饭菜包在嘴里,不会嚼细吞咽;有的不会包鸡蛋等带皮的食物。出现这些行为,一方面是老师引导不够,没有引导幼儿掌握进餐的基本技能。另一方面,家长也忙于工作,或教育观念未转变,认为孩子小什么都不会,进而进餐活动由成人包办。从而导致幼儿强烈的依赖性以及进餐技能的严重缺失。

### (三)存在偏食、挑食的不良进餐习惯。

在进餐环节中,每组幼儿餐桌上的渣盘里总会堆满食物。遇到自己不喜欢吃的食物,幼儿总是会拒绝。造成这样行为的原因在于家长从未或者很少给幼儿提供某种食物,家长的饮食习惯也会影响到幼儿;此外,幼儿的牙齿还没有完全发育好,对纤维食物不能充分咀嚼;幼儿的脾胃不适、情绪不稳定等都会导致幼儿偏食、挑食。

## (四)进餐习惯尚未养成

幼儿在进餐时,尤其是在集体进餐环境中,表现出随意行为较多。进餐时喜欢与同伴讲话;有的幼儿吃得太快,还未嚼细就已经吞咽了;有的幼儿则是一口饭要嚼很久都不吞咽,碗里的饭菜都已经凉了等。

## 二、进餐习惯养成的指导策略

《指南》中指出:“为有效促进幼儿身心健康发展,成人应为幼儿提供合理均衡的营养”,“帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯,提高自我保护能力,形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式”。针对小班幼儿在进餐环节中出现的問題,教师要结合幼儿的年龄、心理特点,有针对性地实施教育策略,采用环境熏陶、说做结合、情境模拟等策略,帮助幼儿克服情绪焦虑,愿意主动在幼儿园主动进餐,不断提高进餐技能,懂得不挑食、不偏食,养成良好的进餐习惯。

(一)发挥环境的暗示教育作用,增强幼儿主动进餐意识

环境是第三位老师,具有暗示作用。为克服幼儿陌生焦虑的心理,教师可利用幼儿在家的依恋物(如:绒娃娃等)以及幼儿全家福,为幼儿营造温馨、熟悉的进餐环境,给幼儿家的感觉,帮助幼儿找到熟悉感、亲切感。同时,幼儿在进餐时,刻通过喊幼儿乳名,提醒进餐,给幼儿以熟悉感,帮助幼儿主动进餐。

此外,充分利用教室墙面,采用同伴示范的方法,将正确握勺、饭后漱口等步骤图呈现出来,让幼儿在潜移默化中受到熏陶,养成良好的进餐习惯。

(二)发挥游戏的操作教育作用,帮助幼儿掌握正确的进餐技能

小班幼儿年龄小,具有初步的手眼协调能力,具有好动、爱游戏的特点。因此,可以充分利用短小有趣、朗朗上口的儿歌,趣味十足的游戏,引导幼儿在边说边做中,掌握进餐技能。并在愉快的游戏中,操作模仿,得到锻炼和提升。在班级,可充分利用区角教育的教育价值,设置“给动物宝宝喂食”等游戏区,提供勺子、食物等,让幼儿在游戏中得到模仿与锻炼。同时,在开设的“娃娃家”,引导幼儿给“宝宝”喂饭,同伴相互交流与学习,增加幼儿的兴趣。教师充分游戏的教育价值,帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

(三)引导幼儿操作、体验,帮助幼儿克服挑食、偏食的不良习惯

针对幼儿挑食、偏食的不良进餐习惯,教师可通过集体教学活动,引导幼儿认识挑食、偏食带来的危害,帮助幼儿懂得营养均衡的重要性。同时,为幼儿提供丰富的材料,幼儿不爱吃的食物,自己动手做一做、玩一玩,不但愉悦身

心,满足好动的特点,而且会对这些食物产生兴趣。在班级开设“小厨房”等游戏区,教师通过简单的语言引导,带领幼儿亲子参与小厨房的食物制作,帮助幼儿改善挑食、偏食的不良习惯。

#### (四) 长期坚持引导,在日常生活中巩固练习

习惯不是一朝一夕就能够养成,它需要长期坚持和引导。在一日生活中,教师要注重观察引导,加强个别指导,不断重复与提醒,帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

进餐前,引导幼儿坚持洗手,保持轻松、愉快的心情。教师可利用有趣的小故事、形象的图片等,在餐前准备活动中,提醒幼儿进餐要求。同时,对每天的食谱进行简单分享,在进餐前激发幼儿的食欲,引导幼儿对进餐的食物产生兴趣。

进餐中,教师以妈妈的口吻提醒幼儿注意进餐行为。用言语引导幼儿不撒饭、细嚼慢咽等,帮助幼儿养成良好的进餐习惯。同时,教师要多鼓励与表扬,并适时拍照,对幼儿进餐行为进行及时的记录,作为集体教学的内容,及时分享与总结。同时,在进餐中,采用少量多添、及时鼓励的方法,引导幼儿多吃、吃好。对于幼儿不喜欢吃的菜,采用先少舀一点,鼓励幼儿吃完后再来添,并及时鼓励,增强幼儿的自信心与成就感。

进餐后,教师引导幼儿饭后漱口、安静休息等。利用墙面,将整理步骤图及时更新并呈现与墙上,引导幼儿在与墙面的互动中,规范自己的行为,帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

#### (五) 家园共育,帮助幼儿养成良好的进餐习惯

教育家陈鹤琴说过:“幼稚教育是一件很复杂的事情,不是家庭一方面可以单独胜任的,也不是幼稚园一方面单独胜任的,必定要两方面共同合作方能得到共同的成效。”教师可充分利用家园联系栏、家园联系手册、班级QQ群等沟通渠道,向家长传达正确的教育理念,对幼儿园开展的相关活动进行及时的分享,将教育活动延伸到家庭活动中,得到及时的巩固与提升。同时,开展家长讲座、家长讲堂等活动,与家长交流教育困惑与意见,进行及时沟通。开展“家长进课堂”活动,充分利用家长资源,发挥家长的教育价值作用。家园达成教育一致,相辅相成,共同帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

#### (六) 加强个别引导,给予及时的鼓励与表扬

幼儿存在个体差异,同一个班级的幼儿能力水平可能参差不齐。作为教师,

应该加强进餐环节的观察与指导。通过撰写进餐观察记录等方式,追踪幼儿进餐情况。针对某一进餐不良行为,基于教育引导与干预。在区角游戏、生活环节等,加强个别化教育,同时,引导小组间相互合作学习,通过同伴影响、榜样示范等方式,改善幼儿不良进餐习惯。教师更应该敏锐捕捉教育契机,对于幼儿的进步,应该给予及时的表扬和肯定,强化幼儿的行为。

#### (七) 建立“特殊幼儿”专案管理档案,追踪管理

对于一些肥胖、体弱、过敏体质幼儿,建立专门健康管理档案,追踪幼儿身体健康情况。保教结合、科学营养膳食,促进幼儿身体健康成长。坚持每月定期测量身高、体重等,进行常规体检。教师通过运动、游戏等方式,帮助幼儿加强身体锻炼,帮助幼儿养成良好进餐习惯。

#### (八) 进餐环节习惯养成指导要点

小班幼儿年龄较小,动作发展尚未成熟。在实施进餐环节时,幼儿园中教师、保育教师以及幼儿各环节的指导要点,保证活动有序开展。

##### (1) 教师层面

餐前:1)营造宽松、温馨的进餐氛围,安抚幼儿情绪,为愉快的进餐活动做准备。2)提醒和帮助幼儿有序做好餐前如厕、洗手活动。3)指导幼儿参与摆放餐具活动。4)用形象有趣的语言,向幼儿介绍饭菜营养,激发幼儿进餐愿望。

餐中:1)指导幼儿正确使用小勺进餐,提醒幼儿喝汤是两手端平饭碗,避免洒饭。2)关注个别不会咀嚼、吞咽有困难的幼儿,及时给予指导和帮助。3)以亲切的口吻引导进餐慢,胃口不好,身体不适等幼儿,纠正个别幼儿吃汤泡饭的习惯。4)鼓励幼儿尝试学习吃带壳、带皮、带核、带骨食物的方法。5)鼓励幼儿尝试各种食物,在教师帮助下能吃干净饭菜。6)鼓励幼儿不挑食、不偏食。7)引导幼儿不把饭菜放在别人碗里。

餐后:1)引导幼儿学习漱口的方法。2)有计划的组织幼儿开展餐后散步、阅读等安静活动。

##### (2) 保育员层面

餐前:1)洗干净双手,戴上手套、口罩。2)餐前20分钟做好桌面消毒工作。3)保育员定时去取餐具及饭菜。

餐中:1)盛饭时动作要轻,能根据幼儿的进食量盛饭,少盛勤添。2)帮助幼儿尝试自己端饭,提醒幼儿端平、慢走、轻拿轻放。3)关注生病、有食物过敏史,少数民族幼儿的进餐习惯,适当调整食物搭配。4)幼儿饭菜凉了,及时更换。

餐后:1)指导幼儿学习将餐具分类放在指定位置。2)鼓励进餐较慢等特殊儿童认真进餐。3)等待幼儿进餐结束后进行湿性扫除。

##### (3) 幼儿层面

餐前:1)以愉快的心情参与餐前准备。2)有序做好餐前洗手、如厕活动。

3)参与摆放餐具的活动。

餐中:1)尝试自己取饭,做到端平、慢走、轻拿轻放。2)能正确使用小勺,喝汤时两手端平饭碗,避免洒饭。3)能不挑食、不偏食。4)尝试学习吃带壳、带皮、带核、带骨食物的方法。5)知道不把饭菜放别人碗里。

餐后:1)能将餐具分类放在指定位置。2)餐后知道擦嘴、洗手、漱口方法。3)餐后能够安静的参与活动。

幼儿期是习惯养成的关键期,这一时期良好习惯的养成,将影响幼儿今后一生的发展,促进幼儿身心的健康成长。幼儿的进餐习惯是可以教育来实现的。培养小班幼儿良好的进餐习惯,要结合小班幼儿的年龄特点,采用有趣、直观、形象的教学方法进行。同时,达成家园教育一致,家园携手,共同努力,相信通过各方面的努力,定能帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

#### 参考文献

[1]陈晨.培养小班幼儿良好进餐行为习惯的探讨[J].科学大众:科学教育,2015(6):100.

[2]王利群.小班幼儿良好进餐习惯的培养策略[J].学前教育新理念,2014(3):35-35.