

关于培养幼儿自主进餐良好习惯的思考

黄娴睿

江西省抚州市保育院

[摘要]在幼儿身体成长发育的关键时期养成良好的自主进餐习惯,是幼儿身体健康成长的根本保证,主动的进餐习惯对幼儿来说是至关重要的,只有养成良好的进餐习惯,才能够使得幼儿拥有一个健康的身体。本文主要从以下三个方面对培养幼儿自主进餐良好习惯进行思考和分析,分别是:开餐前进行言语诱导,进餐时开展情绪感染以及进餐后开展榜样示范,从而探究有效培养幼儿养成自主进餐习惯的方法和策略。

[关键词]学前教育;自主进餐;习惯培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.958

近年来,幼儿园进餐教育越来越受到家长和幼儿教师的重视,开展幼儿进餐教育主要集中在小班阶段当中,这一时期的幼儿有很多还不能适应幼儿园的生活,因此需要幼儿教师给予正确的引导和管教,其中引导幼儿养成良好的自主进餐习惯就是幼儿教师的主要职责之一,如果幼儿没有在小班阶段养成良好的进餐习惯,那么将会影响幼儿未来的生活习惯甚至是危害幼儿的身体健康,使得幼儿容易出现身体发育不良,自身抵抗力下降等问题。

一、开餐前进行言语诱导

幼儿在午餐时间之前通常会进行大量的游戏和活动,幼儿活动量的多少对于幼儿的进食量以及胃口有着很大的影响。通常来说,男孩子的活动量要大于女孩子,因此大部分的男孩子都会在进餐的过程当中吃的比女孩子要多。在幼儿园当中,幼儿教师通常会在进餐的过程当中更多地会关注女孩子的进餐过程,大部分的小男孩子都能够进行自主进餐,但是一些女孩子会在进餐的环节当中表现出过于腼腆,胆怯以及害羞的情况。^[1]

作为一名幼儿教师,在进餐之前,应当全面了解幼儿的性格特点,重点关注性格腼腆,不爱运动的幼儿,一些个性文静羞于表达的幼儿在进餐的时候很难表现出强烈的自主性,所以需要幼儿教师通过言语加以引导,让幼儿慢慢适应自己动手吃饭的过程。在开始进餐之前,幼儿教师可以用亲切的语气来给幼儿介绍每一道菜的名称,让幼儿们近距离看一看菜的样子,闻一闻菜的味道,通过调动幼儿的多个感官来激发幼儿主动进食的欲望。此外,在进餐之前,幼儿教师可以把善于自主进餐的幼儿与不善于自主进餐的幼儿安排坐在一起,幼儿教师还可以与幼儿一同进餐,在进餐的过程当中引导幼儿养成自主进餐的好习惯。

二、进餐时开展情绪感染

幼儿的情绪对于幼儿的行为影响重大,许多幼儿有着情绪不稳定的特点,并且很容易受到外部环境的影响和感染,在幼儿园当中,往往会出现一个幼儿哭,就能带动很多幼儿一起哭的局面,这也充分的说明幼儿容易受到周围情绪的影响。对于幼儿的这一特点,幼儿教师应在幼儿进餐之前,应当在幼儿当中营造出良好的氛围和环境,从而避免出现消极情绪的影响,幼儿教师要尽力保证幼儿能够在进餐之前都有一个愉快的心情,让幼儿对每天的进餐充满期待。^[2]

例如,在刚刚开餐的时候,幼儿教师可以夸张地用鼻子在空气当中使劲地吸一吸,并说:“小朋友们,你们闻到香味了吗?马上要到开餐的时间了,我们来猜一猜今天有什么

菜好不好?”幼儿也会争先恐后地模仿幼儿教师的行为,在空气当中使劲地闻嗅着菜的香味,并积极的猜想着今天可能会出现自己面前的蔬菜有哪些品种。这样在进餐的时候,幼儿就会对今天的菜品充满期待,幼儿教师需要及时的表扬那些猜对菜品的幼儿,从而使得这一部分幼儿对今天的菜品感到满足,同时也能够激励其他没有猜对的幼儿在明天再接再厉,通过猜测菜品的活动能够在幼儿进餐之前营造出良好的环境和气氛,因而也能够起到良好的情绪感染作用。

三、进餐后开展榜样示范

在进餐完毕之后,幼儿教师也可以利用这一时机开展自主进餐榜样教育,近年来,国家大力提倡光盘行动,鼓励和倡导节俭行为,因此幼儿教师可以在每日用餐完毕之后检查一下每一个幼儿的餐盘当中有没有剩余,对于做到光盘行动的幼儿,幼儿教师应当给予及时的表扬和肯定,可以通过物质形式,也可以通过口头的形式对幼儿进行鼓励。

起初幼儿教师应当以身作则,让幼儿看到幼儿教师能够做到光盘行动,并且让幼儿在心中认可不剩饭是一种美德,久而久之,幼儿就会被幼儿教师不剩饭的这一行为所感染,能够下意识地模仿幼儿教师不剩饭的好习惯。除此之外,幼儿教师还应当认真观察幼儿在进餐时候的表现,比如说可以夸赞那些吃饭认真的幼儿,引导其他幼儿学习别人身上的优点。在进餐之后,对于那些餐盘当中没有剩饭的幼儿给予肯定,并让其他幼儿学习他人不剩饭,进食后桌上无食物残渣等优点,幼儿的学习和模仿能力很强,因此通过树立模范榜样的方式有利于纠正幼儿可能存在的一些不良习惯,帮助更多的幼儿养成良好的自主进餐习惯并做到吃饭整洁,珍惜粮食。

综上所述,在幼儿园的日常活动过程当中,幼儿教师可以在日常的游戏和活动过程当中渗透自主进餐的好习惯,让幼儿在日常活动的过程当中练习自主使用碗筷,自己端饭等动作和行为逐渐养成自主进餐的好习惯,让幼儿懂得认真吃饭的作用和重要性。久而久之,通过餐前的言语诱导以及情绪渲染和榜样示范,能够有效地引导幼儿逐步建立起正确的进餐习惯,让幼儿懂得自主进餐的重要性,从而帮助幼儿养成不挑食,不浪费的好习惯。

参考文献

[1]陈桂兰.关于幼儿良好进餐习惯培养的思考[J].华人时刊(校长),2013:74-75.

[2]赵景红.幼儿良好进餐习惯的培养[J].中小学心理健康教育,2019:56-57.