

如何使幼儿养成正确的进餐方法

江明明

(辽宁省盘锦市盘山县实验幼儿园 辽宁 盘山 124100)

[摘要] 幼儿的良好进餐习惯培养是一个漫长的过程,为了让幼儿能养成良好的进餐习惯,教师应为幼儿创设良好的就餐环境。进餐时让幼儿保持愉快的情绪,不仅能增进幼儿的食欲,有利于食物消化,而且还能促使幼儿养成良好的用餐习惯。3-6岁正是学前儿童生长发育的关键期,随着我们生活条件改善和大量独生子女的出现,家长有时又过分溺爱,我们带班的过程中发现幼儿在进餐中出现许多不良饮食习惯问题,如偏食、边吃边玩、幼儿占独食、剩饭浪费粮食等。幼儿在园的进餐或者说科学进餐包括吃饭时不乱打闹,不挑食厌食,不随便掉饭,不剩下饭底,正确使用餐具以及饭前洗手,饭后漱口等行为。

[关键词] 幼儿;进餐习惯;培养;幼儿;能力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.688

如何培养幼儿良好的就餐习惯及能力,改善他们的不良饮食习惯,培养幼儿独立进餐能力,这既是幼儿教育的关键点,又是幼儿健康成长的关键点。在教育实践中,发现大多数孩子不会使用餐具以及遇到不喜欢吃的饭菜会耍脾气,如何帮助孩子们解决吃上的困难,帮助其更快的熟悉和适应园内生活呢?下面将根据典型案例进行简短的分析及对解决办法的一些尝试。

一、进餐中的情绪障碍分析

案例: 李xx,3周岁,小班小朋友。典型的现象是该幼儿入园时适应时间很慢。通过观察,我发现主要原因是该幼儿与同龄幼儿相比明显存在情绪障碍(遇到自己不爱吃的饭菜时会大声哭闹),这种障碍也是一种常见的幼儿入园时的现象。冷处理+热加工。孩子哭闹时情绪很激动,在这个时候老师采取的是不理睬他,通过冷处理给孩子一点时间让他平复下情绪,最重要的是让他明白老师不会因为他哭闹就迁就他,凡事要讲个理字,要明辨是非。事后再“热加工”,即对幼儿耐心说教、引导其理解科学规范餐饮的重要性,通过感情沟通向孩子说明为什么要进行“冷处理”,进而让幼儿愉快地接受我们的建议。通过这种方式的处理,发现对幼儿不再出现这样的问题非常有帮助。同看待+等对待。在日常生活中,本班老师从小事做起,用同等的标准去要求他,给孩子一个正常的生长环境,慢慢让他明白自己是没有特权的,让幼儿自己在各种行为中悟出地位平等、机会平等。

二、如何正确使用餐具及卫生清理

案例: 梁xx,3周岁,小班小朋友。典型的现象是该幼儿入园很长时间仍然哭闹,经过观察并与家长沟通,了解到孩子在家里一直是姥姥带,孩子在家里家外的每件事基本由老人帮办,尤其是吃饭这件事总是姥姥来喂,因此幼儿已经习惯了有人喂,自己吃起来就很为难,直接导致入园焦虑。这种现象也是很普遍的,很多幼儿都是接辈老人看护,幼儿的一切行为均由老人包办,进而造成幼儿入园初期很难正确使用餐具或清理卫生。通过一段时间的训练和引导,我们发现幼儿能有很快、很大的进步,基本能做到规范使用餐具,认真清理餐具或卫生。我的具体做法如下:我来当厨师,让幼儿体验餐具的用法。利用活动区时间,让幼儿扮演小厨师,其他幼儿负责做饭(面条,饺子,元宵...),小厨师负责把面食夹到锅里去煮。孩子慢慢的,在游戏中对餐具的掌握越来越熟练,在有趣的实践中得到锻炼和成长。此活动的最大优点就是增加活动的趣味性,真正让幼儿在玩中学,提高活动的效率。我来抢礼物,培养幼儿的鉴别能力。利用课余时间,以奖励为机制,提高幼儿积极性,采用单独或比赛的形式,让幼儿练习勺取不同的物品。勺取的东西遵循由大的到小的,由少的到多的这个过程,越来越难,最终为熟练掌握餐具、鉴别餐具服务。我来继续练,坚持好习惯形成好能力。每一天我们要及时与家长沟通,争取获得家长的支持,如在家里不要给孩子喂饭,让孩子慢慢习惯自己进餐。通过老师与家长的合作和努力,现在这个小朋友已经改掉哭闹的现象,能够自己进餐,饭后还能帮助老师清

理卫生。相信在不久的日子里该幼儿一定能够成为一个健康好宝宝。

三、通过故事、儿歌的形式对幼儿进行进餐礼仪教育

学前儿童思维的主要特征是具体形象性,运用故事的直观形象特征,能够充分激发幼儿的兴趣,让幼儿在学习故事的过程中了解到不文明的进餐行为会给他带来不便,丰富幼儿的进餐礼仪认知以及情感。我们收集整理了一系列的进餐礼仪故事,再根据不同年龄阶段幼儿发展特点以及进餐礼仪目标,将所有故事分类挑选,整理成《小、中、大班进餐礼仪故事集》。最后将“故事集”里的故事设置进班级周计划,进餐礼仪教育故事教学常规化,并进行反思总结。比如故事《照镜子》能在不知不觉中培养幼儿礼貌用语和文明坐姿的习惯。又如故事《嘘,小声点》,让幼儿知道要小口小口地吃东西,嘴里的食物咽下去之后才可以说话。

四、在游戏中渗透文明进餐礼仪教育

我们除了开展进餐礼仪教育的教学活动外,还将其渗透到日常区域游戏中。在角色区域活动中,幼儿园各小班设立“娃娃家”,中班设立了“美食街”,大班创设了“中餐厅”等活动区角,可供幼儿自由进行各种角色扮演。并要求幼儿在角色游戏中能礼貌用语,注意角色分工,巩固和实践简单的进餐礼仪,让幼儿在进餐角色游戏中进一步习得良好的进餐礼仪。

五、在小厨房体验活动中实践进餐礼仪

为进一步实践进餐礼仪,我们在每个区域创设了“小厨房体验区”。在小厨房活动中,孩子变被动为主动,参与到食物的制作中,充分发挥幼儿的自主性。这也更能引发幼儿对食物的爱护情结,从而自发地懂得怎样去爱惜粮食。

六、在小菜地种植活动中收获幸福感

同时,我们在幼儿园户外场地开辟一片种植乐园“小菜地”,让幼儿进行简单的蔬菜种植活动。这是他们直观感受了解蔬菜粮食生长过程的良好机会。蔬菜种植活动不仅能让幼儿学习到有关植物生长的自然科学知识,更是激发了孩子珍惜食物的情感,有助于让幼儿爱上蔬菜,愿意品尝蔬菜,进而养成良好的进餐礼仪习惯。

总之,习惯决定未来!作为一名合格的幼儿园小班老师,一定有善于发现孩子们活动中以及生活上遇到的实际困难,注意细节,分析内因,总结问题,寻找方法,为幼儿的成长寻找有效的途径,帮助幼儿健康成长。通过科学的行为规范和教育引导,培植幼儿养成稳定正确的进餐习惯,为其他好习惯的培养做好铺垫。

参考文献

- [1] 刘艳. 浅谈小班幼儿良好用餐习惯的培养[J]. 科学大众(科学教育), 2018(6): 104.
- [2] 尹红艳. 小班新入园幼儿良好进餐习惯的培养[J]. 中国科技财富, 2010(6): 220.
- [3] 罗晓敏. 幼儿进餐习惯的能力培养[J]. 教师博览(科研版), 2020, (04): 54-55.