

论幼儿园实施“自主式”科学进餐的有效策略

凌立

(武进区刘海粟艺术幼儿园 江苏 常州 213100)

[摘要]在幼儿园里,幼儿的进餐是教师的日常工作。良好的饮食有助于幼儿的成长发育,这也是培养他们养成良好进餐习惯、自主进餐能力的阶段。自主进餐是幼儿在幼儿园一天当中不能少的环节。在进餐中,良好的营养摄取有利于幼儿健康成长。在幼儿时期,幼儿的进餐习惯是可以培养的,作为幼师,要对幼儿的不良行为习惯进行纠正,培养自主式进餐习惯,本文探讨了幼儿在园内进餐的时候所存在的问题,并提出了如何实施“自主式”科学进餐的对策,希望幼儿在进餐方面的问题能得到有效改善。

[关键词]幼儿园; 实施策略; 自主式; 科学进餐

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1927

引言

目前,很多幼儿园教师由于不注重培养幼儿们良好的进餐习惯,导致幼儿在进餐的时候状态不断。对于幼儿来说,他们的身体正在生长,需要补充所需的营养,因此,很多的家长会担心自己的孩子在幼儿园里能否顺利进餐。为此,教师要在幼儿园里培养幼儿自主进餐,尝试让他们通过自己的能力完成进餐,从而改掉过于依赖的习惯,培养幼儿的独立能力。通过幼儿自主用餐活动,为幼儿的学习与发展带来了希望。作为幼师,在幼儿进餐方面的教育还有待进一步的改进和钻研,学会站在幼儿的角度去审视他们的生活质量,会让教师们有一个全新的思考,尝试去引导培养幼儿们自主开放的科学进餐。

一、幼儿进餐中存在的不良问题

(一) 饭前饭后不注重洗手

在幼儿园里,大部分的幼儿在吃饭前不洗手,而有一些幼儿就直接用手抓食物来吃。这是一个很不好的习惯,对于幼儿的身体健康带来了影响。所以,教师要帮助幼儿把不洗手的坏习惯予以纠正。不过,幼儿在幼儿园即使养成了洗手的习惯,但是到了家中,很多家长宠爱孩子,管教也不严格,不注重饭前洗手的习惯,导致幼儿还是无法真正养成良好的习惯。所以对于幼儿良好习惯的养成,不仅仅是幼师的责任,还是父母的责任。作为父母,要限制孩子的行为,不要高兴就随便孩子做什么都行,要想让孩子在健康的环境中成长,就一定要让幼儿把坏习惯加以改正,因此,家长需要与老师进行配合。

(二) 幼儿进餐需要老师喂

很多幼儿的年龄很小,但各方面的肢体协调能力已经有所变化了。但是,很多的家长认为幼儿还小,不要培养他们的自主动手能力,长此以往下去,依赖上父母给他们喂饭了,自己不主动进餐,这就直接导致幼儿在幼儿园吃饭的时候,也要老师来喂饭,如果教师很忙的情况下,很多幼儿就不吃饭或者没吃饱。

(三) 挑食严重,营养不均衡

有一些幼儿,不管是在家中还是在幼儿园,都只吃肉类食品,一定也不喜欢吃蔬菜,荤菜的进食量大于蔬菜。这在健康饮食中,是不科学的,会使营养吸收不均衡,脂肪变多,体型容易偏胖,维生素的摄入量不足,导致影响发育。事实上这些原因很大一部分是因为家长过于溺爱,却是忽略了营养均衡的重要性。比如,很多幼儿喜欢吃一些油炸食品,长辈们也不限制幼儿的食用量,随意摄取高脂肪类食物,不利于幼儿养成良好的饮食就餐的习惯。

二、培养良好的习惯是基础

良好的规则是保证自主午餐顺利进行的前提。就餐模式的改变以幼儿为主,必须建立一定的规则。

(一) 遵守进餐的规则

当幼儿们开始进餐的时候,教师不仅要让幼儿认同进餐规则,还要在进餐时切实落实起来。教师要示范给幼儿看从而引导他们反复的操作,等到流程已经很熟悉的时候为止。对于在进餐中很遵守规则的幼儿,可以给予激励和赞扬,也可以在每组中选出表现好的幼儿来进餐管理员,负责提醒在进餐中的幼儿,要按照规则进餐。在进餐过程中,出现幼儿做得不规范的,要予以合理的引导,帮助他们逐渐改正不良习惯。在教师和通本的督促下,逐步养成文明的就餐行为及自主进餐的有秩

行为。

(二) 师生共同参与,制定和商讨进餐流程

教师与幼儿可以讨论关于在自主式进餐的时候需要遵守什么样的规则等相关问题。同时,教师也可以帮助幼儿,自行制定他们认为的进餐规则。教师可以先提几个在日常进餐的时候会遇到的问题,如“吃饭前应该做什么”“第一次自主盛饭应该多少?”“遇到食物残渣要怎样处理”“吃饭的时候手上有脏东西了怎么办”等,让幼儿产生思考,进一步引导他们接下来该怎么做,然后可以给他们进行分组,每个组讨论具体的步骤,经过讨论会共同制定规则:餐前“六步”洗手法洗手;餐具由值日生负责分发;幼儿第一次自主盛饭注意平均量的掌握,可以再添,盛饭时要排队;幼儿自己需要提供残渣盘的,将吃剩下的物渣集中倒到残渣盘中,进餐结束将残渣盘的物品集中倒到垃圾桶;手脏之后要先洗手再用毛巾擦干;幼儿将碗筷放入对应小筐内,便于清洗等等。幼儿只有自己参与制定活动规则,才能理解规则制定的原因,从而更好地遵守规则,同时也培养了幼儿思考问题和解决问题的能力,以及自主参与性提高了。

三、创设温馨环境,以促进幼儿自主进餐

(一) 通过实施“自主式”进餐,本质上满足了幼儿自由发展的需求。在幼儿园的午餐桌子上,教师提供筷子和勺子供幼儿自行选择,这给不会使用筷子的幼儿有一个适应筷子的过程;还能满足幼儿对于不同菜品的需要,有了更多自主选择的空间。自主午餐的实施,使幼儿具有良好的饮食和卫生习惯,获得了生活技能,更是无意间内化了社会性技能。同时,自主午餐不仅让幼儿学会自我服务,还增强了幼服务集体的意识,使幼儿全面健康向上的成长^[1]。

(二) 菜谱介绍,引起幼儿食欲。

为了激起幼儿的食欲,教师可以通过拍照图片的形式给幼儿介绍今天的菜谱都有些什么,并请幼儿猜猜这些菜的味道如何,以激起幼儿们对午餐的兴趣。幼儿们往往会很快被午餐中的色、香、味所吸引,能有效地激发想吃的欲望^[2]。

四、结束语

综上所述,幼儿的身体处于成长发育的阶段,幼儿的食品安全需要幼儿园领导们予以高度重视,严控食品质量,确保菜品新鲜,做好对食品的每个环节的监督,满足幼儿在成长发育阶段的需要。不光如此,除了严格控制幼儿地膳食安全营养外,老师还要积极培养幼儿养成良好的进餐习惯,要饭前洗手、不挑食以及自主进餐等,让他们自主动手完成进餐的过程。在成长阶段需要补充营养,对于挑食,老师要采取一些奖励的方式来鼓励引导幼儿不要挑食,如果幼儿改正了不良的习惯,教师可以给幼儿评小红花等。当然,除了让幼儿在园里养成良好习惯外,在家里也需要家长的积极配合,养成自主进餐,不光是老师的职责,更是家长的职责,需要两者共同配合监督。

参考文献

- [1] 王天娇.论幼儿园实施“自主式”科学进餐的有效策略[J].教师,2018,000(016):76-77.
- [2] 吴彩霞.如何保证幼儿园自助餐的科学合理性?自助≠自由[J].今日教育:幼教金刊,2018(6):6-6.