

浅谈小班幼儿良好进餐行为习惯的培养

张美娜

(万年县保育院 江西 上饶 334000)

[摘要]小班幼儿阶段是良好行为习惯培养的关键期和最佳时期。经过一段时间的调查与发现,本班幼儿缺乏良好进餐行为习惯的培养。培养幼儿良好的进餐行为习惯有利于幼儿的身心健康,对于后续的健康也有着重要的作用。本文根据所在小二班在进餐行为中存在的问题及培养本班幼儿良好进餐行为习惯的方式做出了一些探讨。

[关键词]小班、进餐、进食、习惯

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1750

《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出幼儿发育良好的身体、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志。幼儿期是幼儿生长发育的关键期,合理的营养是保证幼儿健康成长的重要物质基础,而良好的进餐习惯能促进幼儿身心的健康成长。经过一学期对孩子进餐行为习惯的观察,绝大多数的孩子没有良好的进餐行为习惯。总是有家长来询问当天孩子是否有吃饭?吃的多不多等等诸如此类的问题。因此我在通过对家长的调查中,了解到很多家长并没有对孩子给予良好进餐行为习惯的培养,绝大多数都是直接给孩子喂饭,才会产生担忧胜过了其他方面。

作为一名教师,我也开始反思,家长没有意识到良好进餐习惯的重要性,而这个进餐习惯应该由教师在学校中进行一个补充教育,只有这样才能促进幼儿身心健康和谐的发展。下面我就根据我们班幼儿存在的进餐问题和进餐习惯养成的方法,来谈一谈自己的一些做法。

一、良好进餐习惯的重要性

1. 对幼儿身心发展起着重要的作用

《纲要》中强调“教育要融入日常生活中”。3-6岁幼儿生长发育的关键期,也是模仿和学习的最佳时期。在此阶段培养幼儿良好的进餐习惯有利于幼儿手脚协调能力和平衡力的发展,食物中的营养均衡使幼儿健康成长的保证。小班幼儿刚进入幼儿园,是培养幼儿良好行为习惯的最佳养成时期。例如一手扶碗,一手拿汤勺,眼睛看着自己的饭或者是双手端着汤,眼睛要看路和汤等习惯是可以锻炼培养幼儿手眼协调的能力。

2. 幼儿在进餐时保持愉悦的进餐情绪,促进幼儿的食欲。多观察幼儿独立进餐行为习惯,及时给予提醒和示范纠正,这样有利于幼儿的心理能力发展。

二、本班幼儿进餐情况分析

作为一名教师,最繁忙和头疼的不是教育教学活动和组织幼儿游戏,而是在生活环节进餐上。本班幼儿在进餐中出现以下几种不良情况:

情况一:边吃边动

黄铖是一个不习惯挺直坐正的孩子,他在吃饭的时候一手放在椅子上,一手拿汤勺,两只脚往旁边放,弯着腰一边吃一边晃脚。饭桌和地板上都是饭粒。该幼儿只关注于是否有将饭吃进去,而没有意识到吃饭坐姿重要性。

情况二:边吃边聊天

吴历汉在吃饭的时候一只手拿着汤勺,一只手放在桌子上,一边和旁边的同伴聊天。吴历汉:“我最喜欢吃这个玉米了,甜甜的,超好吃。”李云溪:“我也是。”

情况三:挑食严重

陈易梵端好自己的饭回到位置上以后,开始拿起汤勺一边将碗里的蔬菜等东西舀起来。李宁杰:“诶,陈易梵,你干嘛把东西都弄到骨头杯里啊?”陈易梵:“因为我不爱吃蔬菜还有这个狮子头,还有这个、这个我也不爱吃。”

情况四:吃饭速度慢

杜胤弘每次吃饭的时候全程都一直在吃,但是全班小朋友吃完以后,他还在吃。尤其在冬天,教师怕饭冷的快,总需要去提醒他,但他并没有加快速度。

三、本班幼儿进餐行为习惯原因分析

结合幼儿的活动情况,以下是我对该不良行为习惯产生的原因分析:

(1) 家庭原因

通过与家长的沟通与调查发现中,班级的绝大多数孩子

都是由爷爷奶奶帮忙带的。不难发现,隔代教育对于孩子都是很宠溺,所以在家中,孩子都是饭来张口,直接用喂的,甚至有的是跑着喂的。一旦有不爱吃的,就可以不用吃。尽可能的满足一切孩子想要的,以至于孩子出现了很多不良的进餐行为习惯。

(2) 生理因素

小班幼儿的肌肉发展不完全,可能导致幼儿进餐时对餐具的使用不够规范。由于在家中都是由家人用喂的,幼儿长期没有自己动手进食,导致幼儿丧失了基本小肌肉锻炼发展的技能,才会出现幼儿的汤勺握法不对以及将饭粒洒得桌上和地上都是等情况的发生。

四、培养本班幼儿良好的进餐行为习惯方式

1. 提供幼儿良好的进餐环境

保持教室及桌面的整洁干净,良好的进餐环境有利于幼儿心情愉悦的进餐。每个孩子都有固定的座位,将情况好的和不好的幼儿放在一起,请那些情况好的幼儿潜移默化的影响情况不好的幼儿,由此来改变他们的进餐习惯。

2. 通过开展教育教学课程活动

根据小班幼儿身心年龄特点以及本班幼儿的实际情况,幼儿对于绘本故事及其感兴趣,因此教师利用离园前、午休前等有效的时间对孩子讲述一些关于进餐行为习惯及不挑食方面的绘本故事潜移默化的引导孩子的进餐行为习惯。

3. 适当的表扬及奖励

大多数的幼儿在提醒下是无法做到自己正确的进餐行为的,需要教师手把手的去教。在进餐结束后,教师对进步及有良好进餐行为的幼儿进行一定的表扬及奖励,提高幼儿的积极性。

4. 环境创设

阅读区是一个提供幼儿安静阅读的地方,教师在阅读区投放一定的关于良好进餐习惯有趣的图画书,潜在影响幼儿对于进餐习惯的改变。例如《多多什么都爱吃》等绘本故事,引导什么都要吃,不挑食,才能保证身体营养均衡。

5. 家园配合

教师在一日生活的进餐环节中,无法对每个孩子都做到完全的盯着,因此也需要家长的配合。首先要先请家长以身作则,不挑食,了解大多食物的作用和营养成分。家长也可以在空闲的时间向孩子讲述他们不爱吃的食物的营养价值以及吃饭坐姿的重要性。让孩子自己去锻炼,并在锻炼中成长学习,不断的鼓励和纠正幼儿。教师通过向家长教授一些育儿经验及养成良好的进餐习惯的重要性及方法,与家长密切联系,共同为幼儿制定一个适合幼儿的方式方法。

五、小结

总之,教师要结合幼儿的年龄特点及身心发展规律出发,借助各种资源及教育教学的方式方法来引导幼儿培养良好的进餐行为习惯。但习惯不是一下子就可以养成的没需要多方面的努力,教师和家长都需要付出一定的时间和经历,用耐心和细心去纠正对待孩子存在的不良进餐习惯。

参考文献:

- [1] 《福建省幼儿教育指南》
- [2] 《3-6岁儿童学习与发展指南》
- [3] 王娟.《小班幼儿良好进餐习惯的培养与研究》[J]. 作文成功之路:教育新干线.2016(3):34-34
- [4] 景华丽.《如何培养幼儿良好进餐习惯的培养及对家长的建议》[J]. 软件:教育现代化.2014(12):386-386