

在食育活动中培养小班幼儿良好饮食习惯的策略研究

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]本研究旨在针对小班幼儿存在挑食、偏食的不良饮食习惯，及进餐专注度不高的现状，以食育活动为载体，通过进餐好习惯活动、常态化食育活动、家园合作活动三条路径，引导幼儿养成良好饮食习惯。

[关键词]食育活动；小班幼儿；良好饮食习惯

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.147

一、问题的提出

《指南》指出：幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。小班幼儿年龄较小，存在不良饮食习惯，主要表现在以下两方面：

（一）进餐时边吃边玩，进餐时间超过30分钟

小班幼儿年龄较小，动作发展尚未成熟，专注时间较短。据调查统计，我班级幼儿仅10%的幼儿能够做到“吃饭时能做到不随意走动”，30%的幼儿需要成人提醒；5%的幼儿“能在适宜的时间（30分钟）吃好吃饱”。

（二）不愿意尝试自己不喜欢或者没有吃过的食物，存在挑食、偏食的不良饮食习惯

随着社会的快速发展，在城市化的生活节奏下，班级幼儿较少接触真实的食物，缺少走进田园的机会，较少参与食材的准备与制作体验活动，对食物缺少亲近感，没有深刻感受到食物来之不易，从而倒饭菜，甚至大量浪费。

本研究旨在通过开展食育活动，帮助幼儿习得与食物相关的知识，建立与食物的亲近感，从而改善小班幼儿挑食、偏食的不良饮食习惯。同时，通过进餐好习惯活动，帮助幼儿提高进餐专注度，做到吃饭不随意走动，不边看电视边吃饭，能够在适宜（30分钟）时间吃完。

二、核心概念界定

（一）食育活动

国内关于食育的概念最初是由中国农业大学李里特教授提出来的，李里特教授从日本留学回国后，将日本的食育理念引进我国，他将食育定义为是培养良好饮食习惯的教育。

本研究中的食育活动是指通过食物知识、饮食习惯等知识教育和植物种植、食育主题等体验活动，获得有关“食”的知识和选择“食”的能力，建立与食物的感情，从而悦纳食物。主要包括食育主题活动、餐前食育活动、幸福农场种植活动及班级生活体验区活动。

（二）饮食习惯

在教育界，习惯是指与完成某种自动化动作的需要相联系的、并经过练习而获得的动作方式。此种动作方式经常与自身的某种倾向及需求相联系，如饭前便后要洗手。习惯是人在一定情境下自动化了的动作系统，通过以上概念不难看出，习惯是一种自觉的、固定的行为，一旦形成，就不容易改变。

本研究中的饮食习惯主要指幼儿在进餐环节中，不边吃边玩，能在适宜（30分钟）时间吃好吃饱，愿意尝试自己不喜欢或者没有吃过的食物，不挑食和偏食。

三、研究成果

（一）认识性成果

（1）食育活动的再认识

本研究中的食育活动是以建构主义为理论基础，基于幼

儿亲身体验、直接感知和实际操作的学习特点，幼儿与教师、家长一起走进菜市、厨房、种植园，与真实的食物接触，获得有关“食”的知识，提高选择“食”的能力，建立与食物的感情，懂得惜食，从而养成良好的饮食习惯。

（2）饮食习惯的深刻解读

本研究中的饮食习惯是生活习惯内容之一，侧重幼儿营养知识、饮食观念、饮食礼仪等，聚焦本研究中的小班幼儿，主要以进餐环节为切入点，包括进餐技能、进餐礼仪、进餐行为等方面，以帮助幼儿养成良好的饮食习惯。

（3）食育实施原则

对食育活动有更加深刻的认识，食育实施原则主要包括以下几方面：

1) 食育环境创设原则

适宜性原则：一是适宜幼儿的全面发展目标。食育环境创设以儿童为本，从幼儿五大领域出发，适宜幼儿的全面发展。二是适宜我园的食育课程目标。班级食育环结合幼儿食育发展目标，创设适宜儿童发展的环境。

参与性原则：第一，幼儿参与。食育环境创设要充分发挥幼儿的主动性，积极参与到环境创设中来。第二，家长参与。充分发挥家长资源，卷入家长参与到幼儿活动中，推动家园合作。第三，教师参与。教师是统筹食育环境创设全局的人，也是食育环境创设的参与者，需要积极发挥自身的主观能动性。

互动性原则：在食育环境创设中，应该提倡创设互动性的、渗透性的、会说话的环境，能够幼儿关注，能够与幼儿互动，潜移默化地影响幼儿。

动态性原则：食育环境应该根据课程内容、幼儿兴趣和发展阶段等不断变化，幼儿是在周围环境的互动中得到发展的，它是伴随着幼儿活动的开展而变化的。

2) 食育活动实施原则

符合幼儿身心发展规律：例如，利用幼儿对鲜艳颜色敏感的心理特征，引导幼儿以“红、黄、蓝”认识不同的营养元素；利用幼儿直觉思维特征，引导幼儿以“五感”（看一看、听一听、闻一闻、尝一尝、摸一摸）全面认识某一种食物的完整属性；利用幼儿爱模仿的心理特征，引导幼儿模仿成人开展种植、烹饪等活动。

坚持体验为主的方法：幼儿食育的终极目标不是为了让幼儿懂得更多的营养知识，而是养成良好的饮食习惯。开展食育活动的过程中，应变“被动接受”为“主动探究”，摒弃传统的“老师说，幼儿听”的教学模式，活动地点不局限于教室，生活中一切事物都是活教材，鼓励幼儿亲身体验、实际操作。

（二）操作性成果

（1）良好饮食习惯系列活动实施路径

依托食育活动，幼儿良好饮食习惯的培养主要包括进餐好习惯活动、常态化食育活动、家园合作活动三条路径。

（2）常态化食育活动

改变传统的说教教学模式，以体验式活动为创新点，引导幼儿在直接感知、亲身体验、实际操作中，与本真的食材互动，了解食物的基本属性，懂得健康饮食的重要性，养成良好的饮食习惯。体验式食育活动主要包括食育主题活动、餐前食育活动、种植活动、生活体验馆活动、班级生活区等。

1) 食育主题活动

认识食物的基本属性，初步了解食物的营养价值，丰富饮食观念、饮食文化、饮食礼仪等方面的经验，建立与食物的亲近感，养成良好饮食习惯。

2) 餐前食育活动

大胆分享自己获得的已有经验，同伴间相互学习，有效利用餐前活动，激发幼儿

进餐的欲望，做好餐前准备。

3) 种植活动

初步了解植物的生长过程，观察植物的生长变化，萌发照顾植物的意识，体会播

种到丰收的喜悦，懂得爱惜食物，学会感恩。

4) 生活体验馆活动

亲子动手操作，通过清洗、制作、品尝等基本步骤，体会制作食物的乐趣，体会劳动果实的幸福感，激发幼儿接纳各种食物，从而帮助幼儿养成良好的饮食习惯。

5) 班级生活区

班级创设生活区，小班幼儿创设娃娃家，引导幼儿小组、个别探究，追随幼儿兴趣，支持幼儿的持续深度学习，帮助幼儿在在游戏中提高生活技能，养成良好饮食习惯。

(3) 食育活动实施策略

笔者通过实践与反思，研究出以食育活动为载体，帮助小班幼儿养成良好饮食习惯的策略。

1) 环境浸润策略——创设食育环境，浸润饮食教育

食育环境的创设作为一种隐性课程，在潜移默化中让幼儿受到知识启迪和情感体验。环境的创设应该以儿童为本位，让幼儿充分参与到环境创设中来，符合幼儿的年龄特点与兴趣需要，让幼儿在与环境的互动中，自然而然地养成良好的饮食习惯。例如，在班级食育环境创设过程中，可以利用教室墙面、桌面、地面、玩具柜等，采用幼儿绘画表征、图片示范等方式，以图加文的形式，将饮食习惯等内容张贴出来，发挥环境无声的教育价值，在一日生活中，悄然影响着幼儿成长。

2) 主题探究策略——实施食育主题活动，丰富饮食体验

集体绘本教学：教师可结合幼儿的兴趣，将绘本教学和饮食文化、行为习惯相结合，选择与食物相关的绘本故事，引导幼儿通过聆听生动有趣的故事环节、观察多彩的图片认识各种食物，简单了解食物的营养价值。通过创设绘本阅读情景，让幼儿在活动了解食物的属性、习得文明的饮食行为习惯。

餐前食育活动：笔者通过在实践中大胆尝试与反思，总结出以下餐前食育小游戏。不仅能增强幼儿认识食物的兴趣，还能进一步激发幼儿进餐的欲望，帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

食物百宝箱：将真实的食物装进一个大的黑色纸箱，幼儿蒙眼伸手触摸，通过手部感知，说出食物的名称。教师在组织活动时，可结合当日午餐食谱，提前准备对应的食材，幼儿游戏结束后，不仅认识了食物的基本属性，还能在当餐中感受到食物的味道及食物制作前后的形态变化。

击鼓传菜：以真实的食物作为游戏的道具，听到音乐声

后，开始依次向旁边的幼儿传递，当音乐停止后，拿到食物的幼儿向大家介绍食物的名称、形状特征、营养价值等。

你说我猜：一名幼儿描述某种食物的基本特征，其他幼儿根据自己的理解说出食物的名称。

手指、歌谣游戏：与食物相关的手指游戏及儿歌童谣。例如：土豆、卷白菜、蛋炒饭、包饺子等。

开辟“食育图书区”：随着食育主题活动开展，师幼共读、亲子阅读后的关于食物、营养、习惯的绘本可投放到某固定区域，创设“食育图书区”，供幼儿餐前、餐后、离园前等过度环节分享阅读。同时，在游戏区域活动中，供幼儿充分阅读与表达，从而有效提高幼儿对饮食文化、饮食行为习惯的直接经验，对健康饮食、良好饮食习惯形成更高层次的认识。

班级主题食育活动：基于幼儿兴趣和需要，挖掘幼儿可持续深入探究的价值点，实施食育主题活动，在一系列探究活动中，习得与食物有关的知识，提高选择“食”的能力，获得有关饮食习惯的经验。

3) 种植体验策略——开展种植研究，探究“食材”奥秘

班级植物角：创设班级植物角，鼓励幼儿种植简单的植物，如：豆芽、葱、蒜等，初步了解简单土培和水培植物的生长变化，感受照顾植物的责任与自豪感，敬畏生命，心怀感恩。

幼儿园幸福农场种植园：利用幼儿园幸福农场种植园，观察与记录植物的生长变化，从植物的播种、生长、收获过程中，体会劳动的乐趣，感受到丰收的喜悦，从而懂得食物来之不易，增进与食物之间的感情。

4) 游戏激趣策略——体验游戏乐趣，激发食物兴趣

班级生活区：在班级创设生活区，师幼共同搜集与投放可操作的食材与工具。在区角游戏中，幼儿动手操作，与食物互动，进一步激发幼儿认识食物的兴趣，感受到制作的乐趣，在玩一玩中，提高生活技能。

区角“娃娃家”：结合小班幼儿爱模仿的年龄特点，结合班级区角“娃娃家”，将食育与饮食习惯培养有机整合。例如，投放勺子、碗等材料，引导幼儿在游戏中提高进餐技能，养成良好的饮食习惯；投放娃娃、小熊等材料，引导幼儿给“宝宝”喂食，在照顾“宝宝”的情景中，体会到健康饮食的重要性；投放蔬菜、水果等游戏材料，供幼儿在摆一摆、放一放中，提高对食物的认识等。

生活体验馆：在幼儿园内打造生活体验馆，以幼儿兴趣为出发点，根据幼儿的年龄特点、时节等因素，选择操作性强的内容，开展体验活动。活动过程中采用认识食材、制作菜肴、分享菜肴的步骤展开。邀请家长入园，参与体验馆亲子制作美食活动，活动内容丰富，中秋节的月饼、清明节的青团、水果拼盘、水果沙拉...在生活体验馆中，不再是传统的老师说教式的教学，而是幼儿主动参与，亲身体验。

参考文献

[1]程景民,郑思思.日本《食育基本法》对我国的启示[J].中国食物与营养,2016(6):5-7.

[2]侯鹏,王灵恩,刘晓洁,李云云,薛莉,成升魁.国内外食育研究的理论与实践[J].资源科学,2018,40(12):2369-2381.

[3]顾荣芳.试论幼儿健康教育的渗透与融合——兼议《纲要》幼儿健康教育思想的贯彻[J].学前教育研究,2002(1):14-16.