

小班幼儿饮食习惯存在的问题及培养策略

徐雅纯

巢湖市槐林镇中心幼儿园 安徽合肥 238054

摘要：小班幼儿是培养优秀饮食行为的重要阶段，人类的口味形成是在幼儿期，幼儿养成良好的饮食习惯有助于其身心健康发展。小班幼儿良好饮食习惯的养成要经过长久的培养才可以完成，需要幼儿园教师和家长的共同努力，同时更需要小班幼儿自主的参与和配合。

关键词：小班幼儿；饮食习惯；存在问题

引言

本论文以小班幼儿饮食习惯的行为表现为主要研究内容，对小班幼儿饮食习惯中的饮食偏好、特点、等方面来进行研究分析，在总结前人研究的基础上，通过访谈法与观察法的相结合、查阅资料的方式对幼儿的饮食习惯进行了成因分析，提出了相应的培养策略，从而促进幼儿身心健康发展。

一、小班幼儿不良饮食习惯行为表现

（一）幼儿以零食代替正餐

我国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生说到：“零食是指非正餐时间所吃的各种食物。”《中国9城市儿童食品添加剂摄入情况调查报告》中对各种零食所含食品添加剂进行一定的统计，结果显示幼儿最喜欢的零食中含有最多的食品添加剂。由于小班幼儿的代谢功能还没有完善，如果摄入过量含有添加剂的食物，超过了幼儿的代谢能力，就会对幼儿的健康产生一定危害。

（二）幼儿进餐掉落饭菜

小班幼儿的身体器官还处在逐渐发展阶段，身体的各项组织和机能不断增强，由于幼儿的肌肉群、身体的协调以及四肢的灵活性还处于发展中，导致幼儿进餐时出现掉落饭菜的问题。我班有15名幼儿，大约8名幼儿在进餐时存在掉落饭菜的表现，在进餐过程中不能保持桌面整洁，幼儿的衣服上、脸上、地上都有饭粒。

（三）幼儿进餐速度快慢

幼儿的进餐速度问题一直受到家庭和教师的关注，布朗芬·布伦纳生态系统理论和班杜拉社会学习都强调：“环境对幼儿有一定的影响，反之，幼儿也影响着环境。”小班幼儿的进餐速度不一，有的幼儿吃饭的时候总是拖拖拉拉、磨磨蹭蹭的，很容易被周围的环境所吸引，到最后幼儿只能吃凉的饭菜；还有的幼儿吃饭速度非常快，一碗饭需要几分钟的时间就吃完了，家长反映孩子在幼儿园吃饭速度太快，容易引起胃肠消化不良。

（四）幼儿出现挑食偏食

学龄前儿童在饮食行为习惯表现上最大的问题就是挑食偏食。幼儿挑食偏食的不良饮食习惯将会在一定程度上危害幼儿的身体健康。班级里的大多数幼儿都存在挑食的不良饮食行为表现，例如：幼儿不喜欢吃海鲜类的食物，身体就会出现缺碘的现象；有的幼儿不喜欢吃蔬菜类的食物，身体就会出现缺少某种维生素的现象；科学研究证明，存在挑食偏食的幼儿的胃口都不好。当遇到不喜欢吃的食物时，他们会找出各种各样的理由来拒绝食用这些食物。具体案例如下：

三、幼儿不良饮食习惯行为的成因

（一）家长因素

1. 家长不良的教养方式

现在由于大多数家庭中都是独生子女，长辈们过分溺爱孩子，有许多幼儿能自己做的事情变成了家长在做，大多数小班幼儿在园能够做到独立进餐，随机对2名小班幼儿的家长进行了访谈，发现这两位幼儿回到家里由家里人喂饭，由于有人喂他们吃饭，幼儿在吃饭的过程中就会出现注意力不集中的表现，因为家长的教养方式不当，以至于许多幼儿存在不良的饮食习惯行为表现。

作者简介：徐雅纯（1997-01—），女，汉族，安徽省宿州市，巢湖市槐林镇中心幼儿园，二级教师，本科，学士学位。

2. 家庭成员的饮食教育观念不一致

利用家长接孩子的时间对2名小班幼儿的家长进行了访谈,发现有些家庭都是老人在家里帮忙带孩子,父母在外边工作,许多年轻父母都是将书上或者网上查来的烹饪方式以及选择的食物素材丢给家里的长辈。但是好多老人和年轻父母的饮食教育观念不同,老人认为把孩子养的胖胖的才健康,以至于幼儿在饮食习惯上出现了过度饮食的问题,还有的老人将食物作为奖励或惩罚幼儿的工具、根据他们自己认为的饮食营养观念来塑造幼儿的饮食习惯。当年轻家长知道老人没有按照他们的育儿要求进行时,就会不满,认为老人对孩子的饮食照顾不够细心,从而两者之间就产生了在饮食教育观念上的不一致。

(二) 教师因素

1. 教师的进餐引导语不当

《幼儿园教育指导纲要(试行)》中指出,进餐环节是幼儿一日活动中的重要部分,强调了教师应将教育活动运用到幼儿的进餐过程中来。笔者所在幼儿园,经常听到班级里的保育老师为了加快幼儿的进餐速度,让幼儿之间进行比赛。教师的进餐引导语不当会影响幼儿对于进餐规则的正确认识,甚至会影响幼儿养成不良的饮食习惯。小班幼儿喜欢与人进行比较,他们对“第一”的概念理解很敏感,老师的这种不恰当行为不利于幼儿身心健康,有可能会使幼儿消化不良。有的教师说话声音高,与别的老师聊天,容易分散幼儿的进餐注意力;还有的老师引导幼儿进餐时话语啰嗦,识别不出重点。有的幼儿吃饭速度慢,教师没有耐心,大声指责幼儿。

2. 教师对设计饮食活动的重视不够

陈鹤琴认为,幼儿对游戏感兴趣,我们可以通过玩游戏的方法来培养幼儿的良好饮食习惯。在幼儿进餐前教师根据幼儿的年龄特点设置幼儿感兴趣的饮食教育活动,有利于提高幼儿在进餐过程中的积极性。在我实习的幼儿园,在吃饭之前教师一般以手指谣、讲故事、唱歌为主,这些活动通常形式较简单,活动的内容与饮食无关,而且教师组织餐前活动的时间不固定,比如,结束了上午的教学活动,但离中午就餐还有一段时间,教师才会组织幼儿复习以前学过的儿歌、手指谣或给小朋友讲一个简单的故事。在幼儿进餐前有的教师会直接告诉幼儿今天的午餐有什么,或者告诉幼儿这些食物对幼儿有什么好处,这样直白的介绍难以引起幼儿对食物的兴趣,并且有的幼儿都不理解老师说的重点是什么。

(三) 幼儿个体因素

1. 幼儿食欲的好坏

《中国大百科全书》中认为,食欲是人类身体需求的基本要素,是人们想吃饭的欲望。幼儿自身食欲的好坏影响着幼儿的饮食习惯,食欲良好的幼儿的饮食习惯比食欲不好的幼儿的饮食习惯好很多,如幼儿的运动量不足,身体里的食物没有得到完全消化,就会导致食欲不好;情绪不高的幼儿也会导致胃口不好,出现不想吃饭的不良饮食习惯。

2. 幼儿为难养型幼儿

中国优生优育协会儿童脑潜能开发专业委员会副秘书长冯国强指出:“难养型”幼儿占10%到15%,这类幼儿的典型表现为爱哭、饮食很难形成规律、好动等。“易养型”幼儿约占30%到35%,这类幼儿的典型表现为饮食习惯,卫生习惯比较适度。“中间型”幼儿所占比例是最多的。幼儿的不同的气质类型对幼儿的饮食习惯的行为表现会产生不同的影响,对于难养型幼儿来说,他们的存在进餐速度慢,挑食偏食的不良饮食现象。访谈:

笔者:“H幼儿在家里也只喜欢吃肉类的食物吗?”

家长E:“是的,我家的每顿饭都必须有肉,因为我孩子是无肉不欢的孩子,如果她看到今天的饭里没有肉就会闹脾气,也不会吃一口菜的。”

通过与家长的访谈发现,H幼儿属于典型的难养型幼儿,她的气质类型影响着她的饮食习惯。

四、小班幼儿良好饮食习惯的培养策略

通过对小班幼儿饮食习惯的行为表现进行原因分析,笔者主要从家庭的教养方式方面、教师设置适宜的饮食环境方面以及幼儿自身特点方面对小班幼儿良好饮食习惯提出了培养策略,下文具体展开说明:

(一) 家庭方面

1. 家长正确的教养方式

美国心理学家西蒙兹对家庭的教养方式进行研究,他在研究中指出:“受家长支配的幼儿比较被动,依赖性很强,缺乏自己动手的能力。”由于小班幼儿动手欲望非常强烈,家长应该为幼儿提供自我锻炼的机会。家长应该教给幼儿一些独立进餐的技能,这样才能更好地培养幼儿的饮食独立性。家长要耐心地引导幼儿形成良好的饮食习惯行为表现,教他们一些基本的饮食习惯的知识。比如,周末带幼儿去逛菜市场,逐渐的引导幼儿主动去接触这些食物,让他们能够认识到这些食物的营养价值,从而对他们不喜欢的食物产生兴趣。当幼儿在进餐时可以自己拿勺子吃以前不喜欢的饭菜时,家长要适当地鼓

励幼儿。在空余时间可以让幼儿看关于独立饮食的视频，使幼儿从中学到饭前可以自己洗手，可以自己吃饭，饭后可以自己把小嘴巴擦干净的良好饮食习惯。

2. 纠正长辈的饮食观念

家庭成员对幼儿饮食习惯的要求要有一致的态度，幼儿在家中进餐时，家长与祖辈的要求要协调一致。祖辈应该选择适宜的饮食教育方式，更新自己的旧观念，长辈要听从年轻家长对购买食物和烹饪方式的建议，如果幼儿从祖辈那里得到的饮食习惯和父母的要求是一致的，幼儿会自然而然的认为这样的要求是正确的。针对笔者对家长C和家長D的访谈内容发现，家里的长辈的饮食观念太陈旧，年轻家长应该为老人制定清楚的烹饪方法和饮食类型。家庭成员之间应进行有效的沟通，不应该以爱孩子的名义，包办孩子的一切事情。长辈应该树立良好的饮食营养观念，这样的话当幼儿出现不良的饮食习惯时，才能有针对性地解决问题，帮助孩子培养健康良好的饮食习惯。

(二) 教师为幼儿创设适宜的饮食环境

1. 提高教师的饮食教育能力

《指南》对幼儿的饮食习惯提出要求：“第一，成人应该为幼儿提供健康的食物；第二，合理安排进餐时间，使幼儿养成定时、定点、定量的饮食习惯；第三，帮助幼儿了解食物的营养价值，促进其良好饮食习惯的培养；第四，不能过分催促幼儿进餐。”在引导幼儿进餐时，教师的语言要有教育性、科学性和可接受性。小班幼儿注意力不集中，易被周围的环境所影响，所以教师提醒幼儿时语调要低，在幼儿进餐时教师之间尽量不进行聊天，小班幼儿喜欢对周围的事物进行模仿，所以，教师的行为举止都会影响他们就餐。教师在遇到进餐速度慢的幼儿要有耐心地引导幼儿。

2. 教师设计符合幼儿生理特点的活动

幼儿园里有专业的教师团队，教师应该运用专业的饮食教育知识与技能正确引导幼儿健康饮食，有效地开展正确的饮食营养类的教育活动。教师可以以游戏的活动方式促进幼儿健康良好的饮食习惯的养成。对于挑食的幼儿，教师可以开展与蔬菜、水果等健康食物有关的活动。教师可以把餐前洗手环节制作成游戏，久而久之幼儿习惯了就会产生惯性思维，形成良好的习惯。小班幼儿记忆力好，尤其对韵律记得快，结合儿歌让幼儿养成健康的饮食习惯。为幼儿创设欢乐愉快的饮食教育环境。

(三) 幼儿依据自身特点健康饮食

1. 关注小班幼儿的年龄发展特点

小班幼儿的身体发展具有一定的独特性，他们对气味特殊、味道过重、口感太硬的食物会产生抵触心理，对色香味俱全、体积小巧外表好看的食物比较感兴趣。所以教师要根据这一特点，与厨房工作人员沟通为幼儿准备合适的食材。小班幼儿好动，教师可以适当组织幼儿餐前运动，增加食欲。因此，在满足幼儿饮食营养均衡的情况下，外表好看的食物会吸引幼儿的注意力，会让幼儿对没有见过的食物产生兴趣。

2. 关注幼儿的气质特点

教师应关注幼儿的气质特点，当难养型幼儿表现出积极良好的饮食习惯行为表现时，教师要对幼儿及时肯定。当难养型幼儿对某种食物不感兴趣时，教师可以适当转移幼儿的注意，不硬碰硬，在耐心劝说不成功的前提下，适当的采取“冷处理”。虽然幼儿的气质难以改变的，但是教师的教育方法得当，久而久之，幼儿饮食习惯也会得到改善。

结论

在幼儿的日常生活中，饮食习惯是不可或缺的一部分，小班幼儿良好的饮食习惯要从小抓起，笔者在幼儿园的观察到了小班幼儿存在着不良的饮食行为表现，以小班幼儿饮食习惯的行为表现为主要研究内容，对小班幼儿饮食习惯中的饮食偏好、特点、等方面来进行研究分析，在总结前人研究的基础上，通过访谈法与观察法的相结合、查阅资料的方式对幼儿的饮食习惯进行了成因分析，提出了相应的培养策略，从而促进幼儿身心健康发展。由于本人理论水平和研究时间有限，致使本论文存在许多的不足之处。

参考文献

- [1] 孙能. 幼儿饮食行为现状研究[D]. 辽宁: 辽宁师范大学, 2016.
- [2] 郝聪慧. 小班幼儿饮食行为特点的研究[D]. 辽宁: 辽宁师范大学, 2017.
- [3] 刘德泽. 3-4岁幼儿进餐教育现状研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2018.
- [4] 葛可佑. 中国营养科学全书[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 37.
- [5] 刘湘云. 儿童饮食行为[J]. 中国实用儿科杂志, 1997(06): 327.
- [6] 卢慧兰. 兰州市城区3-6岁儿童零食行为现状调查[J]. 中国学校卫生, 2009(05): 415.