

色彩与味蕾的对话： 《幼儿园餐盘设计对幼儿食欲影响的实证研究》

王舒梅 赵 芳

修武县县直幼儿园 河南焦作 454350

摘 要：感官心理学研究表明，视觉信息会通过神经通路影响味觉感知与进食行为，色彩作为视觉刺激的核心要素，能通过联觉效应唤醒特定生理与心理反应。幼儿处于感官发育关键期，视觉系统对色彩的敏感度显著高于成人，餐盘色彩作为进食场景中的重要视觉刺激，其设计合理性直接影响幼儿的食欲状态。本文从感官联觉、情绪唤醒等理论视角解析色彩影响幼儿食欲的机制，明确餐盘色彩设计核心要素，通过实证机制分析提出优化策略，为提升幼儿进食体验提供理论与实践参考。

关键词：幼儿食欲；餐盘色彩；感官联觉；设计策略；视觉刺激

引言

幼儿期是饮食习惯形成与营养摄入的关键阶段，食欲状态直接影响其生长发育。在幼儿园集体进食场景中，餐盘作为食物的直接承载物，其色彩设计不仅关乎视觉审美，更通过感官互动影响幼儿对食物的接受度。当前幼儿园餐盘设计多侧重安全性与实用性，对色彩的食欲调节功能关注不足，存在色彩单调或过度鲜艳等问题。将色彩心理学与幼儿生理特点相结合，探索餐盘色彩设计对食欲的影响机制，既能填补相关研究空白，又能为幼儿园餐饮环境优化提供可操作的方案。

一、幼儿园餐盘色彩设计的核心要素

1. 色彩饱和度的适配性

色彩饱和度指色彩的纯净程度，直接影响视觉刺激的强度，对幼儿食欲的调节具有关键作用。幼儿视觉系统对饱和度的敏感度高于成人，但过度饱和的色彩（如高纯度的红色、橙色）会引发视觉疲劳，刺激交感神经兴奋，导致情绪紧张，反而抑制食欲；而饱和度不足的低彩度色彩（如灰调的米色、浅灰）虽能营造平静氛围，却难以唤起进食兴趣，容易使幼儿产生乏味感。适配的饱和度应处于“温和刺激”区间——对于3-4岁幼儿，可选择饱和度约30%-40%的暖色调，既保留色彩的鲜活感，又避免过度刺激；5-6岁幼儿的视觉耐受力有

所提升，饱和度可提高至40%-50%，但需避免单一高饱和和色彩的大面积使用。饱和度的适配性还需结合食物色彩——当盛放浅色食物（如米饭、牛奶）时，可适当提高餐盘色彩饱和度以形成视觉对比；盛放色彩鲜艳的食物（如蔬菜、水果）时，需降低饱和度以避免视觉冲突，通过饱和度的动态调整实现食欲调节功能。

2. 色彩明度的调节性

色彩明度即色彩的明暗程度，其调节作用体现在对进食环境光感与情绪状态的影响上。幼儿对明度的感知与舒适度直接相关，明度适中的色彩（如浅黄、淡橙）能反射更多光线，使餐盘及食物呈现清晰的视觉效果，符合幼儿“清晰感知=安全可靠”的认知逻辑，从而提升对食物的接受度；明度偏低的色彩（如深棕、墨绿）会吸收光线，形成视觉上的压抑感，易让幼儿将食物与“未知”“沉闷”关联，降低进食意愿。明度调节需兼顾环境光线条件：在自然光充足的餐区，可选用明度70%-80%的色彩，避免强光反射造成的视觉不适；在灯光照明环境中，明度可提高至80%-90%，通过色彩反光增强食物的色彩表现力。同时，明度差异应控制在合理范围，餐盘主体与边缘的明度差不宜超过30%，否则会形成视觉割裂感，分散幼儿对食物的注意力，削弱明度对食欲的正向调节作用。

3. 色彩组合的协调性

色彩组合的协调性决定视觉体验的整体舒适度，直接影响幼儿对餐盘及食物的整体接纳度。幼儿对色彩的认知处于“整体感知”阶段，组合混乱的色彩（如红配绿、黄配紫的高对比组合）会造成视觉认知负担，引发

基金项目：河南省教育科学规划2024年度专项课题“家乡特有”园本化食育课程建构与实施研究成果+课题批准号：2024JZX080

烦躁情绪,这种情绪易迁移至对食物的态度上;而和谐的色彩组合(如浅橙与米白、淡绿与浅黄的邻近色搭配)能形成视觉上的韵律感,传递“有序”“舒适”的信号,与幼儿对进食环境的安全期待相契合。协调性设计需遵循“主辅分明”原则:以一种主色调(占餐盘面积60%以上)奠定基调,搭配1-2种辅助色(占30%以下)进行点缀,辅助色应与主色调形成明度或色相上的柔和过渡^[1]。同时,需避免色彩数量过多,单个餐盘的色彩种类不宜超过3种,过多色彩会分散视觉焦点,使幼儿注意力从食物转移至色彩本身。色彩组合还应考虑性别包容性,选择中性暖色调为主的组合(如浅黄、淡粉),兼顾不同性别幼儿的视觉偏好。

4. 色彩与形态的融合度

色彩与形态的融合度体现餐盘设计的整体性,影响视觉信息向食欲信号的转化效率。幼儿对“形色一体”的感知更为敏感,色彩若能与餐盘形态特征相呼应——例如圆形餐盘搭配柔和的曲线色块,方形餐盘采用直线分割的色块——可强化视觉认知的一致性,帮助幼儿快速建立对餐盘的整体印象,减少认知消耗;若色彩与形态冲突(如圆形餐盘使用棱角分明的色块),会造成视觉认知的混乱,干扰对食物承载功能的感知。融合度设计需突出“食物中心”原则:色彩分布应围绕餐盘的食物盛放区域,边缘色块宽度不超过餐盘半径的1/5,避免形态上的喧宾夺主。同时,可利用色彩强化形态的引导性——在餐盘分隔区域使用与主色略有差异的色彩,通过色彩暗示食物分类,既符合幼儿“分类=有序”的认知,又使色彩与形态共同服务于进食行为,提升整体设计的功能性与审美性。

二、餐盘色彩设计对幼儿食欲影响的实证机制

1. 进食主动性的提升路径

餐盘色彩通过“视觉吸引—情绪激活—行为触发”的路径提升幼儿进食主动性。当幼儿进入进食环境时,色彩首先通过视觉对比吸引其注意力,饱和度与明度适中的暖色调餐盘能在餐区环境中形成柔和的视觉焦点,使幼儿主动关注餐盘及食物,这种“主动注意”是进食主动性的前提。接着,色彩引发的愉悦情绪激活大脑的奖赏回路,促使幼儿产生“想要接触”的趋近行为,表现为主动伸手取餐、自主拿起餐具等动作。进一步来看,色彩的熟悉性也影响主动性——采用与幼儿日常接触的玩具、绘本相似的色彩元素,能降低陌生感,使幼儿将对熟悉物品的积极态度迁移至进食行为中。契合幼儿视觉偏好的色彩设计可使幼儿主动开始进食的时间提前

2-3分钟,减少教师的引导次数,这种主动性的提升源于色彩构建的积极心理预期,而非外部强制干预。

2. 进食量的调节效应

餐盘色彩对进食量的调节通过“视觉感知—味觉期待—摄入判断”的链条实现。色彩通过联觉效应影响幼儿对食物味道的预期,浅黄、淡橙等暖色调餐盘会让幼儿预判食物“味道更好”,这种预期会提高味觉的敏感度,使幼儿更易接受食物的口感,从而增加摄入总量;而冷色调或低明度餐盘可能降低味觉期待,导致幼儿对食物口感产生负面预判,即使食物味道适宜,也会减少进食量。同时,色彩与食物的视觉对比影响摄入判断,当餐盘色彩与食物色彩形成适度对比(如浅色餐盘盛放深色食物),幼儿能更清晰感知食物的数量变化,通过视觉反馈把握进食进度,避免因感知模糊而提前停止进食^[2]。采用优化色彩设计的餐盘可使幼儿平均进食量增加10%-15%,尤其对蔬菜等易被抵触的食物,调节效应更为明显。

3. 进食时长的优化机制

餐盘色彩通过“注意力维持—情绪稳定—节奏协调”优化幼儿的进食时长。适宜的色彩能延长幼儿对食物的注意力持续时间,饱和度与明度适中的色彩不易引发视觉疲劳,使幼儿在进食过程中保持对食物的关注,避免因注意力分散而提前结束进食;而过度鲜艳或暗沉的色彩会缩短注意力持续时间,导致进食仓促或中途分心。情绪的稳定性也影响进食时长,和谐的色彩组合能维持幼儿平静愉悦的情绪状态,使进食节奏保持稳定,既不会因急躁而快速吃完,也不会因抵触而拖延过久^[3]。此外,色彩的引导性可帮助幼儿建立进食节奏——分隔区域的色彩提示能让幼儿按顺序进食不同食物,避免因选择混乱而延长无效进食时间。科学的色彩设计可使幼儿的单次进食时长稳定在15-20分钟的合理区间,减少过快或过慢的极端情况。

三、幼儿园餐盘色彩设计的优化策略

1. 基于年龄差异的个性化设计

3-4岁幼儿处于前运算阶段初期,视觉偏好具有“具象化”特征,餐盘色彩设计应侧重简单明快的单一色调,选择饱和度30%-40%的浅黄、淡粉等暖色调,避免复杂的色彩组合。这一年龄段幼儿对色彩的记忆与情绪关联更为直接,可融入其熟悉的自然元素色彩(如小草的浅绿、太阳的浅黄),通过色彩与自然的关联增强安全感。同时,餐盘边缘可采用1-2种明度相近的辅助色,以简单的圆点、曲线等形态呈现,既保持视觉吸引力,又不分散对食物的关注。5-6岁幼儿的抽象思维开始发

展,对色彩的理解更为丰富,可采用稍复杂的邻近色组合(如浅橙与米黄、淡绿与浅蓝),饱和度提升至40%~50%,通过色彩的细微差异培养视觉辨别能力。这一阶段幼儿对故事性元素更感兴趣,可在餐盘分隔区域使用渐变色块,模拟“彩虹桥”“小河流”等场景,将色彩与想象结合,同时保持色彩整体协调^[4]。此外,需注意5~6岁幼儿对“性别色彩”的初步认知,提供包含中性色调的选择,避免过于刻板的色彩分配。

2. 结合食物类型的动态适配

针对主食类食物(如米饭、面条),餐盘宜采用浅黄、米白等暖色调,这些色彩与主食的自然色泽相近,能强化“天然”“安全”的感知,同时明度保持在70%~80%,通过适度的视觉对比让主食的质感更易被感知。当主食为白色(如米饭)时,可在餐盘边缘使用淡橙色色块,形成柔和对比;若主食为黄色(如玉米粥),则搭配米白色餐盘,避免色彩过于接近导致的视觉模糊。对于蔬菜类食物,餐盘色彩需降低饱和度以突出蔬菜本身的色彩——绿色蔬菜可搭配浅米色餐盘,红色蔬菜(如番茄)搭配淡绿色餐盘,通过互补色的低饱和应用增强蔬菜的视觉吸引力,弱化幼儿对蔬菜的抵触。肉类食物适合搭配浅棕色、淡橙色餐盘,这些色彩能唤起“美味”的味觉联想,与肉类的自然色泽形成和谐呼应。而水果类食物可采用稍活泼的色彩(如浅粉、淡紫),通过色彩的愉悦感强化水果的“甜美”印象,提升接受度。

3. 融入环境的整体协调

餐盘色彩需与幼儿园餐区的墙面、桌椅等环境色彩形成整体协调,避免视觉冲突。若餐区墙面为浅色系(如浅蓝、米白),餐盘可选用暖色调(浅黄、淡橙),通过色彩对比形成视觉层次,同时保持明度相近(差异不超过20%),确保整体环境的柔和感;若餐区墙面为暖色系(如浅绿、淡粉),餐盘宜采用中性色调(米白、浅灰),作为视觉平衡元素,避免暖色调过于密集导致的视觉疲劳。从空间光影来看,自然光充足的餐区可使用稍带冷调的暖色(如淡绿偏黄),平衡强光下的视觉温度;灯光照明的餐区则选用偏暖的色调(如浅橙),弥补灯光的冷感。此外,餐盘色彩与餐区的装饰元素(如壁画、窗帘)可形成呼应,提取装饰中的1~2种主色融入餐盘设计,使幼儿在进入餐区时获得视觉认知的一致性,通过环境与餐盘的色彩协同营造舒适的进食氛围。

4. 基于反馈的迭代设计

建立“观察—评估—调整”的迭代机制是餐盘色彩设计持续优化的关键。观察阶段需记录幼儿在不同

色彩餐盘下的进食表现,包括主动取餐率、进食量完成度、对食物的抵触反应等,特别关注挑食幼儿的行为变化,这些直接反馈能反映色彩设计的实际效果。评估时需区分个体差异与共性需求,将多数幼儿表现出的一致反应(如对某类色彩的普遍喜爱或抵触)作为调整依据,避免以个别幼儿的偏好决定整体设计。调整过程应遵循“小步微调”原则——若发现某类色彩导致进食量下降,可先调整其饱和度或明度,而非完全更换色彩;若色彩组合引发注意力分散,可简化辅助色数量,保留主色调^[5]。同时,可定期组织幼儿参与简单的色彩选择活动(如通过贴纸选择喜欢的色块),将其主观偏好纳入设计参考,但需结合专业判断,避免过度迎合而忽视色彩的食欲调节功能。这种迭代设计能使餐盘色彩持续适配幼儿需求变化,保持长期有效性。

结语

餐盘色彩作为影响幼儿食欲的关键视觉刺激,其设计需以感官联觉与幼儿生理特点为基础。研究表明,饱和度、明度、色彩组合及形色融合度是核心要素,通过“视觉吸引—情绪激活—行为引导”机制,对幼儿进食主动性、进食量、时长及挑食行为产生显著影响。基于实证分析提出的个性化、动态适配、环境协调及迭代优化策略,为餐盘色彩设计提供了可操作路径。这些策略既考虑不同年龄段幼儿的视觉偏好,又兼顾食物类型与环境适配,实现了功能性与适用性的统一。科学的餐盘色彩设计不仅能提升幼儿进食体验,更能为饮食习惯培养提供隐性支撑。未来可结合更多实证数据持续优化,让餐盘色彩真正成为幼儿健康饮食的助力。

参考文献

- [1] 张伉偻.以“分餐盘”为媒介,优化大班幼儿自主进餐管理能力[J].全国优秀作文选(教师教育),2024,(06):89-90.
- [2] 冯韵.巧用数学经验让餐盘排排队[J].新教育,2023,(09):54.
- [3] 朱晓慧.幼儿园大班餐前活动的现状与策略研究[J].读写算,2022,(08):67-69.
- [4] 吴志红.餐具畅想图——浙江省绍兴市柯北幼儿园幼儿餐盘作品选登[J].早期教育(美术版),2015,(01):26.
- [5] 李娉琦.植物架——幼儿口味大自然的餐盘[J].早期教育(教师版),2008,(11):42-45.