

关于幼儿不良饮食习惯的一些思考

◆辛晓梅

(新疆昌吉州吉木萨尔县第五幼儿园)

摘要:幼儿的饮食习惯关乎着幼儿未来的健康成长,但随着社会的发展,食物品种的多样化,多数幼儿已形成或正在形成挑食、偏食、厌食、就餐行为不佳、就餐时间不规律、饮食种类不均衡等不良饮食习惯。究其原因,与家长的行为、幼儿园的不够重视的影响密不可分。为解决这一问题家长和老师必须注重培养幼儿良好的饮食习惯。为孩子的健康打好基础。

关键词:幼儿;不良;习惯

一、幼儿不良习惯的表现形式

通过对儿童长期的观察和总结,我们发现儿童不良饮食习惯主要表现为如下。

1. 幼儿出现严重偏食现象幼儿偏食的情况是复杂多样的,对幼儿的危害程度也是不同的。举例来说,不吃海鲜类食品的幼儿,就容易缺碘;不喜欢吃水果和青菜的幼儿,很可能某种维生素的缺乏;有的也会微量元素缺失。有科学研究指出,偏食的幼儿,一般胃口不会很好。偏食严重的幼儿,会出现营养不良的现象,严重影响幼儿的生长发育和健康。

2. 幼儿进餐不专注幼儿进餐不专注很多时候来自父母家人的影响。例如,有些家长喜欢一边吃饭一边看电视,有些父母还有含着饭说话的不良习惯,这些都对幼儿造成潜移默化的影响,最终造成了幼儿进餐时张望不专注,边吃边玩,甚至边吃边看电视等不良习惯。所以要注意家庭成员对幼儿的影响,父母要注意以身作则,树立榜样。

3. 幼儿不能按时进餐幼儿一般自控能力很弱,好奇心很强,容易沉溺于游戏和玩具之中,甚至放弃推迟就餐时间,家长出于对幼儿的关爱,只好等待幼儿想要进餐。但是儿童长时间不能定时、按时进行,就会给家庭和幼儿园带来困扰,甚至影响幼儿正常的生理代谢和肠胃蠕动功能。

4. 幼儿常用零食代替正餐零食产品的泛滥逐渐导致了幼儿以零食代替正餐的不良饮食习惯。主要的表现为进餐前连续吃零食,进餐时不好好吃饭,然后饭后又经常肚子饿,继续吃零食。更有甚者零食不离口,缠着父母买自己钟爱的零食。长期下去会形成不良习惯,造成进餐时食欲不振。最终导致营养失调甚至营养不良,影响幼儿成长发育。

二、幼儿不良习惯的成因分析

幼儿不良习惯形成原因是多样的,是多方面影响的集合。包括社会方面、家庭方面、学校方面、幼儿方面。我们将一一分析。

1. 社会方面的原因首先,幼儿食品质量参差不齐,各种各样的零食不断诱惑幼儿,这些零食满足了幼儿的食欲,却不能给幼儿带来基本的营养保证,甚至有些食品因为工艺原因,甚至难以保障食品的安全,逐渐造成了幼儿身体的不适。其次,食品广告的不良诱导,使得幼儿对其产品好奇,阻断幼儿饮食习惯的养成。

2. 家庭方面的原因一方面家长不良饮食习惯的影响,因为孩子对食品的营养的认知不足,家长经常把自己喜欢的零食分给幼儿,长时间受家长的影响,对正餐和零食的认知发生错解。这对幼儿均衡营养的吸收十分不利。另一方面家长饮食教育有问题。很多家长把营养丰富定义为荤菜,不注意营养均衡,还有家长乱买补品,各种补锌、补铁,这些都是错误的。还有家长溺爱孩子,满足幼儿的各种要求,吃一些快餐。这种迁就溺爱,会满足幼儿的不良饮食欲望,很容易造成幼儿的偏食、厌食。

3. 幼儿方面的原因幼儿有自己的饮食特点,不同阶段有所不同。家长经常会忽略这些,按照自己的口味给孩子做饭,不仅孩子对饭菜不感兴趣,而且影响身体。幼儿食欲不振有时候是自己身体的原因导致的,在幼儿患病期间食欲下降还很正常,需要注意的是一些慢性疾病,这也是引起儿童长时间偏食、厌食的原因。

三、幼儿不良饮食习惯的改善策略

1. 培养科学的饮食习惯学饮食习惯的养成首先需要家人父母以身作则,为幼儿树立不挑食的榜样。同时家长要了解健康饮食的知识,了解适合幼儿的食物。通过不同造型的饭菜,激发幼儿的进食兴趣。此外,还要注意对幼儿的启发,培养饮食兴趣。通过参与买菜、做饭的过程,让幼儿感受劳动的快乐,意识到一顿饭所付出的劳动。

在劳动中体会粮食的来之不易,从而养成良好的饮食习惯。

2. 增加幼儿活动量,养成健康体魄让幼儿融入大自然,也是幼儿养成良好饮食习惯的方法之一。在大自然里,增加幼儿的活动量,通过有趣的户外运动,加强户外身体锻炼,在大量的运动之后,幼儿的饥饿感自然产生,从而引起幼儿的食欲。这样既锻炼了幼儿的身体,又能促进幼儿形成良好的饮食习惯。需要注意的是,运动要适量,过度疲劳反而会降低幼儿的食欲。针对学校方面,在关注幼儿学习成绩的同时,也要加强幼儿在校期间的活动量,例如,各种体育赛事,这也有利于养成幼儿勇敢、坚毅的品质。

3. 构建良好的饮食环境首先是社会舆论宣传的环境。一方面要利用电视、报纸以及微博等新媒体宣传平台,加大对科学育儿的理念和正确饮食习惯的宣传,强调幼儿养成良好饮食习惯的重要性。

另一方面需要相关的部门加大对幼儿食品的管理和监督,保障幼儿食品的安全性。其次要保证家庭良好的饮食环境。一方面父母要多多地了解喂养幼儿的科学知识,改善自己的烹饪技术,为孩子做出营养丰富,吸引孩子的饭菜。另一方面,对幼儿的偏食、厌食问题,不要过分焦虑和急躁,逼迫幼儿就餐,要学习幼儿心理学和教育学,从中学习正确引导幼儿的进餐,以及必要的教育。还有一点就是家长要尽可能与幼儿同时进餐,保证就餐氛围的愉快。

随着生活水平不断提高,人们在饮食方面有了很大的改善,这对自我控制能力很弱的幼儿的饮食习惯形成造成了极大的影响。

幼儿不良习惯通常是在日常生活中养成,而且对自身成长发育和健康有害。通过总结四大类幼儿不良饮食习惯的主要表现形式,分析不良饮食习惯的三个方面的成因,本文从饮食环境、饮食习惯养成以及幼儿活动三个方面提出了改善幼儿不良饮食习惯的策略。

希望本文提出的建议能够给相关家长带来启发,更好地培养幼儿的饮食习惯,也希望对幼儿教育工作者有指导意义,仅供大家参考。

参考文献:

- [1]张海婷,幼儿良好饮食习惯的培养[J];好家长;2008(10).
[2]张爱军,如何让孩子养成良好饮食习惯[J];家庭与家教;2008(03).

