

家园合作视角下培养小班幼儿饮食习惯的策略

叶晓歌

淮安市锦绣山阳幼儿园

DOI:10.12238/er.v7i6.5144

摘要：幼儿阶段是幼儿身体发育和智力发展的重要阶段，同时也是培养幼儿良好饮食习惯的重要时期。为了促进小班幼儿养成良好的饮食习惯，家长与教师作为教育者，要及时观察生活中幼儿的不良饮食习惯，通过正确方式进行干预及纠正，促进幼儿健康茁壮成长。本文发现存在家园进食标准不一致导致幼儿无所适从、家长频繁催促引发幼儿进食焦虑、园方不能及时指导家长进行饮食习惯培养的问题。根据幼儿年龄特点，家园应加强沟通，树立正确的饮食教育观念，共同制定幼儿科学的饮食教育方针，共同培养幼儿良好的饮食习惯。

关键词：小班幼儿；饮食习惯；家园合作

中图分类号：G4 **文献标识码：**A

Strategies for Cultivating Dietary Habits in Small-class Children from the Perspective of Home-Kindergarten Cooperation

Xiaoge Ye

Huai'an Jinxiu Shanyang Kindergarten

Abstract: Early childhood stage is an important stage of children's physical development and intellectual development, but also an important period to cultivate children's good dietary habits. In order to promote small-class children to develop good eating habits, parents and teachers as educators, need to timely observe children's bad dietary habits in life, through the correct way to intervene and correct, promote children's healthy growth. This article finds that there are problems with inconsistent eating standards between home and kindergarten, causing children can't be adaptable, frequent urging from parents leading to children's eating anxiety, and the inability of the kindergarten to timely guide parents in developing dietary habits. According to the age characteristics of young children, the home and kindergarten should strengthen communication, establish correct dietary education concepts, to jointly formulate scientific dietary education policies for young children, thus cultivating good dietary habits for young children.

Keywords: Small-class children; Dietary habits; Home-Kindergarten cooperation

一、研究背景及意义

饮食习惯是指个体在后天生活中逐渐养成的固定的饮食行为方式^[1]。小班阶段是幼儿从家庭开始向幼儿园过渡，是培养良好行为习惯的重要阶段。《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出要培养幼儿良好的饮食、睡眠等生活习惯和生活自理能力。幼儿健康的饮食习惯和卫生意识还未发展成熟，在这一时期若能采取科学的措施，针对性地对幼儿的饮食行为进行引导和塑造，便能有效改善小班幼儿的饮食问题^[2]。

小班幼儿入园期最大的难题之一就是饮食习惯的培养。幼儿的饮食习惯会影响影响幼儿本身的身心健康，也影响其家长的工作、生活。通过总结有效培养幼儿饮食习惯的策略，让幼儿爱上饮食，形成良好的饮食习惯，这不仅有利于教师解决工作中的实际问题，也有助于家长培养孩子正确的饮食习惯和学习科学育儿的方法技能。

二、家园合作视角下小班幼儿饮食习惯培养中存在的问题

（一）家园对幼儿进食标准不一导致幼儿无所适从

研究发现，少数小班幼儿能在家独立进食，更多的小班幼儿还是依赖家长进行喂食，多数幼儿在家吃饭时注意力不集中。在与孩子共同进餐时，大部分家长倾向于做一些与吃饭毫不相关的事，如玩手机、看电视，只有少部分家长专注于进餐本身，做到“饭不语”。绝大多数幼儿不论是在幼儿园，还是在家庭中，存在一定的挑食偏食问题，而面对此类问题，绝大部分家长采用错误的奖励方法处理问题，在家庭中，大部分父母宠爱孩子，不会强迫幼儿吃蔬菜，还会把一些不喜欢吃的专门为其挑出来，只有少数的家长要求幼儿进食营养均衡。并且很多幼儿在家经常吃零食，零食的饱腹感让幼儿不再积极吃正餐，还有部分家长将零食作为听话孩子

的奖励品，导致孩子喜欢吃零食，而不进行正常的一日三餐。

（二）家长频繁催促引发幼儿焦虑从而不愿意自主进食

在幼儿成长的过程中，家庭教育对于幼儿来说是十分重要的。由于许多家长教育知识较少，不太了解幼儿的成长和心理变化，并且工作压力较大，他们很少会注意到幼儿的照顾工作，尤其是饮食习惯问题。大多数家长在幼儿进餐时频繁催促幼儿快速用餐，仅有少部分家长会安静陪在幼儿身边时不时提醒其用餐。当幼儿进餐时出现磨蹭、东张西望、玩弄餐具、发呆等不良饮食习惯时，大部分家长们通常会出现不耐烦、频繁催促幼儿这种不利于幼儿的行为，对幼儿进行批评辱骂等，久而久之幼儿会感到焦虑，还会产生逆反心理，故意和父母作对，甚至出现一些匪夷所思的举动，以至于到最后不愿意自主进食。

（三）园方不能及时系统支持家庭对幼儿进行进食指导

幼儿园作为幼儿生活的重要场所，缺少对于幼儿饮食行为的关注，并且培养幼儿饮食行为习惯的方式单一，仅仅局限于幼儿在园时间。从整体来看，幼儿园对于幼儿饮食习惯的培养不够重视，有些班级会根据本班幼儿实际情况，针对性开展相关健康活动，并且教师也会注重日常生活中的引导和示范，而绝大多数班级缺乏此方面的意识和实际行动。饮食培养的教育活动局限于幼儿，缺少与家长的沟通联系，不能很好利用家园互动的资源，缺少对于家长培养幼儿饮食行为的指导，导致家长对幼儿的进食习惯及标准意识薄弱。由此说明，教师在日常生活中不能自主询问家长幼儿的进食情况，从而不能更好的给家长一些指导及建议。

三、家园合作视角下小班幼儿饮食习惯培养的策略

（一）家园加强沟通树立正确的饮食教育观念

1. 家长树立正确的饮食观念

家长作为培养幼儿饮食习惯的责任人，要树立正确的饮食观念，以此为基础进行指导。小班幼儿的身体迅速，手的动作逐渐变得灵活，可以掌握各种粗动作和一些精细动作。由于身体发展的需求，小班幼儿爱动、好动，出现饮食不安静现象。因此，家长要根据幼儿发展的需要，放手让幼儿去感受和适应如何饮食，学习一些好的行为习惯，如饭前洗手、饭后擦嘴、不挑食不剩饭、不讲话不乱跑等。当幼儿出现不良饮食行为时，家长不要急于批评和训斥，要耐心地纠正幼儿行为，为幼儿提供正确的引导。

2. 家长树立饮食榜样

小班幼儿爱模仿，正是在模仿过程中成长、学习，家长要根据幼儿模仿行为特点，树立榜样，帮助幼儿在进餐时保持专注。首先，家长要为幼儿提供安静、轻松的进餐环境，在进餐时，坐姿端正，不玩手机、不看电视、不狼吞虎咽，指导小班幼儿正确使用筷子等餐具。另外，家长之间在进餐

时保持安静，不闲聊、不乱聊，不要对幼儿产生过多干扰。

其次，家长自身要养成良好饮食习惯，改掉挑食偏食的问题，制止饮食浪费问题，勤俭节约，这样小班幼儿潜移默化地受到影响，帮助幼儿形成健康饮食习惯。在幼儿成长的过程中，家长应该发挥自己的责任和义务，培育幼儿也是一门必修课，它并不是一个简单的过程，家长们可以通过网上收集信息，丰富小班幼儿身心发展方面的知识，学习积累健康饮食的方法，保证幼儿的营养均衡，做幼儿尽责的家长。

（二）家园加强沟通共同制定幼儿科学的饮食教育方针

1. 教师引导家长形成正确的指导理念

教师拥有一定的理论基础，在培养幼儿饮食方面专业性较强，因此，教师需要及时与家长沟通，给予家长一些引导和建议。首先，小班幼儿的身心发展不健全，要根据每个孩子的不同特点寻找不良饮食习惯的原因，针对性改善不善于进餐的行为。其次，小班幼儿的思维特点是以直观形象思维为主，此阶段的幼儿感官十分灵敏，善于运用感官去认识、感知和理解世界，这要求教师和家长要以幼儿为中心，让幼儿参与其中。在幼儿园中，教师可以开展小厨师等活动，在家庭中，家长可以与幼儿一起种植蔬菜，让幼儿切身体验，加深对食物的认识。最后，教师要引导家长采取适当的表扬鼓励法，当幼儿在进餐时有所进步或表现良好时，家长要及时对幼儿进行表扬，指出幼儿做得好的方面，调动幼儿进餐积极性^[3]。

2. 家长以多种形式引导幼儿形成良好饮食习惯

小班幼儿的行为受情绪支配作用大，他们的情绪仍然很不稳定，容易冲动，不能真正控制和调节情绪。并且比较依恋父母和老师，尤其需要得到亲近人的鼓励和爱抚动作，喜欢生动有趣的形式，说教只会造成幼儿反感。因此，想要培养幼儿饮食的良好习惯，首先，应使幼儿明白均衡营养会带给自己来诸多好处。教师可以建议家长平时通过讲故事、相关的动画视频、绘本等活动培养幼儿饮食的良好习惯^[4]。通过绘本让小班幼儿了解不良饮食习惯对自己造成的危害，如《如果不吃青菜》《肚子里有个火车站》《挑食的朵拉》《我绝对绝对不吃番茄》等；通过绘本故事向幼儿们介绍一些好吃又营养的食物，如《吃饱了吃饱了》《好吃的快到我嘴里来》；家长还可以介绍食物的来源，让幼儿对食物更加了解，如《食物从哪里来》《神秘面包小子》。其次，教师要将健康饮食教学课程渗透到每一天的学习活动当中，在幼儿们饮食之前，教师可以让他们先说一说今天吃了些什么？同时给幼儿将蔬菜和水果含有丰富的维生素，将健康饮食教学渗透到每一天中，进而来巩固幼儿对事物的认知。最后，教师和家长要善于运用游戏的形式培养幼儿。在角色游戏中，让幼儿在小厨房里练习一些技能，如学习洗菜、切菜、炒菜等，体验游戏的快乐，养成热爱劳动、热爱饮食的良好品德。

3.以介绍当日菜谱形式吸引幼儿兴趣

在进餐之前,家长可以有针对性地让小班幼儿来讲述一下今天的食谱,并让小班幼儿说一说菜品的营养,闻一闻不同菜品的味道,充分调动幼儿食欲,改善幼儿挑食毛病,做到营养均衡。很多情况下,幼儿在吃饭的时候会说不吃青菜等,而此时家长可以通过让幼儿介绍菜谱,让幼儿明白该种蔬菜的营养价值,多食用该种蔬菜的各种益处,如多吃蔬菜长得既好看又高,还会变得很聪明;也要告诉幼儿不吃蔬菜的坏处,如不吃蔬菜缺乏营养,身体长得慢,肤色也不好。家长通过生动有趣的语言和幼儿一起介绍菜谱,小班幼儿逐渐了解各种食物的价值,养成均衡饮食习惯。

（三）家园加强沟通共同培养幼儿良好的饮食习惯

每个幼儿都是一个独特的个体,具有不同的条件。教师应根据幼儿的个体情况进行教育。例如,对于一个幼儿来说,每顿饭总是在最后。老师发现她把饭放在嘴里久了没有咽下去。据家长介绍,老师意识到幼儿从小就被养得比较细心,从小就缺乏咬合训练。导致咬合效果不佳,不能咀嚼叶类蔬菜。了解原因后,老师在课堂上给幼儿们讲解了一些营养和饮食,同时与家长沟通,规定家长相互配合,在家里适量给幼儿添加叶菜类蔬菜,多吃一些玉米等训练咬合的食材,让幼儿多训练,吃饭的时候陪幼儿玩“粉碎机”、“搅拌机”等游戏,帮助她训练咬合。经过一段时间的训练,幼儿的咬合吞咽效果明显提高,进餐速度也快了很多。养成良好的饮食结构后,幼儿不挑食,不挑食,营养搭配,身体素质更健

康。就这样,园内的老师们根据幼儿们的差异,纠正了自己的坏习惯,逐渐塑造了幼儿们保持良好的生活方式。同时,根据走访,家园同步改正幼儿们的坏习惯,起到事半功倍的实际效果。一方面,合理促进家长对幼儿园管理的理解、应用和相互配合。许多家长蜂拥而至,争取在家长开放日期间展示幼儿们的组织和集体活动的机会,合理提升了幼儿园管理的产品质量和效果。另一方面,合理利用家长资源,弥补了幼儿园管理资源的不足,在合理的标准下促进了幼儿园管理课堂教学的提升。最后,合理地促进了儿童良好行为的产生,为他们的快速发展奠定了良好的基础。

参考文献:

- [1]刘庆.4—6岁幼儿的饮食行为及引导[D].武汉:华中师范大学,2017:8.
- [2]韩晓德,张宏霞,李苑姿,等.幼儿园食育师资的培养[J].学前教育研究,2018,(12):61-63.DOI:10.13861/j.cnki.sece.2018.12.006.
- [3]刘凯.父母教养方式对小班幼儿饮食行为的影响研究[D].河北大学,2022.
- [4]祝陶然.绘本主题人物影响小班幼儿生活习惯养成的行动研究[D].大理大学,2020.

作者简介:

叶晓歌(1993.08),女,汉族,籍贯:江苏徐州,本科,职务职称:幼儿园二级教师,专业:学前教育