

# 借助绘本改善幼儿进餐行为的研究

刘爽露 严俊

(湖北理工学院, 湖北黄石 435003)

**摘要:** 幼儿是国家的未来, 幼儿的成长应当受到社会各界的重点关注。良好的进餐行为是幼儿健康成长的基础, 然而幼儿不良进餐行为却是普遍存在, 对幼儿的身心健康都会产生很大的影响。本研究从影响幼儿进餐行为的因素出发, 探究绘本在改善幼儿进餐行为的作用, 如激发幼儿食欲、为家长和幼儿传递正确理念、为幼儿教师创设情境教学提供支持等多方面, 旨在为家长和教师提供引导幼儿养成良好的进餐行为的方法。

**关键词:** 绘本; 进餐行为; 幼儿

饮食是人们生活的基本需求, 人的健康成长需要来自种类丰富的食物, 才能补充各种人体所需的营养, 而个人的饮食习惯和营养搭配更是影响身体健康的重要因素。人的饮食习惯是逐渐养成的, 来自家庭的影响非常大。

在《3—6岁儿童学习与发展指南》中讲到在幼儿家长与幼儿教师的指导下, 3到6岁的幼儿应当做到不偏食, 有着较为良好的饮食, 而4到5岁的幼儿在此基础上则有更高的要求要做到均衡饮食。在幼儿的生活习惯的培养目标中, 不偏食在幼儿5岁以后就没有被确切的要求了, 这是因为幼儿在5岁前就应当做到均衡饮食的好习惯。

不良的进餐行为不仅影响着个人的发展还会造成巨大的食物浪费, 《中国幼儿教育》的周刊主编艾琳曾经考察过两千多所幼儿园后指出: 如果一个幼儿园每天在餐桌上浪费一斤的粮食, 那么一年下来这些浪费的粮食足够满足一家三口吃上五年。每年我国粮食浪费的数目十分惊人, 然而与此形成鲜明对比的是还有很多人却吃不饱饭。这种不经意的浪费触目惊心, 发人深省。

本文旨在通过选择贴近幼儿生活的绘本, 引导幼儿欣赏精美的图画, 激发兴趣, 去想象经历各种情境。通过与饮食相关的绘本, 试着引导幼儿去品尝不种食物, 帮助幼儿养成良好的进餐行为进而更加健康的成长。

## 一、绘本阅读

绘本是幼儿学习的重要工具, 绘本的内容丰富多彩, 能调动多种感官, 幼儿能从中体会到不同的生活方式, 不同的人、事、物, 以及许多无法直接获得的生活经验, 无形之中开拓视野, 丰富生活经验。借助绘本阅读可以帮助幼儿养成良好的行为习惯。

《3—6岁儿童学习与发展指南》中指出: “应当借助图画、绘画等多种方式, 激发幼儿的学习兴趣, 培养前阅读能力。”良好的行为习惯对幼儿的一生有很大的帮助。不光要用绘本, 还要在绘本的选择上下功夫, 幼儿教师与家长应当以幼儿心理发展水平为前提去挑选, 寻找符合幼儿兴趣的, 选择与幼儿年龄和智力发展水平相适应的绘本。故事内容要具有趣味性, 有一定的知识性, 将经典有趣的故事与饮食相联系。优先选择经典绘本, 这样才能保证内容、人物塑造、色彩搭配以及构图都经得起研究。

## 二、绘本在改善幼儿进餐行为的作用

### (一) 绘本符合儿童早期阅读的特点和习惯

根据皮亚杰的思维发展理论来看, 幼儿处于具体形象思维发展阶段, 他们对事物的理解主要依赖于具体的形象事物, 而绘本以图画为主, 字少但画面却很丰富, 以画传达故事情节, 使阅读变得更为简单。绘本所展示的食物, 都是作者精心创造的, 大多数的食物看着都很美味, 形象也都是非常活泼、可爱并且幼儿化的, 很符合幼儿的审美特点, 很容易使幼儿对各种食物产生亲近感和浓厚的兴趣。绘本中各种精美的食物看起来美味诱人, 种类繁多, 充分刺激了幼儿的感官体验, 很容易使幼儿产生联想, 激发幼儿的食欲。如《好吃的点心》系列绘本, 绘本中的人物在进餐的过程中, 吃起食物都是非常开心的样子, 这为幼儿提供了正面学习的对象。

绘本中故事的情节也是十分有趣的, 这些故事都十分贴近幼儿的想象, 激发幼儿积极的情绪体验, 将故事中的食物与幼儿的积极情绪联系起来, 提升食物的吸引力。绘本以多种多样的方式呈现了故事的趣味。例如, 《汤米的摩天三明治》借助夸张的手法展现故事的趣味; 《我绝对绝对吃番茄》借助想象的方式展现故事的趣味; 《云朵面包》则是以奇幻的方式展现故事的趣味。绘本中的食物形象都很贴近幼儿, 它们是怎么来的, 在它们身上又发生了怎样有趣的故事呢? 通过一个个可爱的故事把食物的特点、做法讲述出来, 拉近了幼儿与食物的亲近感, 自然也就愿意去品尝它们。

(二) 绘本可以改善幼儿的进餐软环境, 从而改善幼儿的不良进餐行为

家长可以结合绘本讲述有趣的故事, 让孩子们知道不能偏

食,光只吃一种食物,而要均衡饮食,这样才能拥有一个更加健康的身体。例如,《汉堡男孩》中主人公维尼不喜欢吃蔬菜,几乎从来不吃,而汉堡才是他最爱吃的,除了汉堡其他的什么也不要。维尼的妈妈劝告他如果一直只吃汉堡,将来变成一个大汉堡。等到有一天,维尼真的变成了一个大汉堡,他伤心不已,小朋友和小动物们都追着他想要咬他一口,后来维尼听了妈妈的话改掉了原来的坏习惯,终于他又变回来了;《胖国王瘦皇后》介绍了一位只喜欢吃吃喝喝而又不喜欢运动的国王与一位每天因疲劳过度而不想吃东西的皇后,告诉幼儿不光吃得太多而且吃得太少都会对身体产生不良影响,要均衡饮食;《肚子里有个火车站》中借助火车里小精灵生动形象的展示食物在我们体内消化的过程,给幼带来最直观的感受,从而让幼儿知道不能暴饮暴食、吃太凉的东西、吃不健康的東西,否则就会对我们的身体造成伤害。幼儿和家长们一起阅读绘本里生动有趣的故事,同时家长给与适当引导,幼儿不仅能改善偏食问题还能学习到营养均衡的知识。

### (三) 游戏与绘本相结合,共同改善幼儿进餐行为

幼儿园教师在引导幼儿的过程,透过绘本,吸引孩子的注意力,营造丰富的故事情境,让幼儿主动投入学习当中,自发产生期待,激发学习动机。挑选具有鲜明主题的绘本,创设相关的情境,引发他们的积极情绪,使幼儿在故事情境中能愉快地学习。以食物制作为主题的绘本,如《妈妈买绿豆》中幼儿教师可以结合故事中的情境,让孩子们学会制作绿豆汤;《米饭最棒了》中,幼儿教师可以幼儿如何制作美味可口的米饭。在游戏活动中要充分发挥幼儿的主体作用,加之适当的引导,在游戏中健康成长。在食物制作的过程中,孩子不仅能体会到主动参与的快乐,更能在多次的尝试中体会到食物制作的艰辛与粮食的来之不易。以农作物的种植为主题的绘本,如《它们是怎么长出来的》介绍了各种蔬菜的种植和生长过程,借助绘本来告诉孩子种子是如何发芽,该如何照料植物生长,同时创设情境让幼儿亲身体验,懂得农民伯伯种植粮食的辛苦与粮食的来之不易,使孩子们更加懂得珍惜食物。以食物与健康为主题的绘本,如《香喷喷的食育绘本》系列绘本,讲述了四种颜色的健康精灵带领幼儿畅游食物王国的故事,将抽象的营养知识变得具体形象,生动形象地向幼儿传递了正确的饮食观:红色健康精灵象征着肉类、鸡蛋、牛奶,绿色健康精灵象征各种水果蔬菜,黄色健康精灵象征米饭面条等各种主食,白色健康精灵象征小苏打、味精等各种调料。《香喷喷的食育绘本》介绍了各种各样的食物,帮助幼儿建立了均衡饮食的观念,使幼儿懂得饮食健康与茁壮成长之间的关系。

### 三、结语

幼儿是祖国的未来,应当受到广泛的关注,幼儿的教养任务重大。良好的进餐行为是对幼儿基本的教养任务之一,其特定的身心发展特点决定了传统的说教方式不能起到较好的作用。绘本图画丰富,语言简单,在改善幼儿进餐行为有着较为良好的促进作用,借助绘本来为幼儿介绍食物的知识,更能吸引幼儿的兴趣,激发幼儿的食欲。

家园合作,运用绘本在学校和家园共同联合,传递正确饮食理念,使家长与教育者有一个正确的饮食观,从生活中的点滴来使幼儿逐渐改善饮食习惯,这样才能为幼儿提供正确的引导,协助幼儿建立良好的进餐行为。透过绘本,可结合榜样教育,情境教学等多种方式,为幼儿创设良好的环境。

### 参考文献:

- [1] 崔爱丽. 幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究 [D]. 南京师范大学, 2011.
- [2] 肖梁. 拒绝“舌尖上的浪费”——爱惜粮食、从我做起 [J]. 作文成功之路(下旬), 2015(3): 34-34.
- [3] 林翠珠. 幼儿挑食、偏食原因分析及矫正策略 [J]. 基础教育研究, 2015(12): 86.
- [4] 杨丽民. 浅谈儿童饮食行为对健康的影响 [J]. 按摩与康复医学(中旬刊), 2015, 3(12): 442-443.
- [5] 张富洪, 麦彩屏. 幼儿良好饮食习惯的家庭养成教育 [J]. 幼儿教育导刊, 2008(10).
- [6] 刘斌, 董筱波. 如何培养幼儿良好的进餐习惯 [J]. 平安校园, 2014(10): 54-55.
- [7] 姚利润. 幼儿饮食习惯的调查分析 [J]. 时代教育, 2016(08): 255.
- [8] 张鸿. 合理膳食, 养成幼儿良好的饮食习惯 [J]. 学周刊, 2019(01): 164-165.
- [9] 刘江艳. 幼儿园绘本教学的价值与实施策略 [J]. 学前教育研究, 2015(07): 70-72.
- [10] 林涛, 潘多灵. 绘本教学的价值、问题与优化 [J]. 当代教育科学, 2018(10): 12-16.
- [11] 周兢, 余珍有. 幼儿园语言教育 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2004: 34.