小班幼儿不良饮食习惯的表现分析及培养对策

赵　燕
张家港市梁丰幼儿园，中国·江苏 张家港 215600

【摘　要】随着中国总体经济的快速发展，现代人的物质生活总体水平逐步提高，桌上的菜肴越来越丰富。生活习惯对于人们的健康有不小的影响，特别应是对于小班学生来说，培养良好的生活习惯可以为他们今后的成长打下坚实的基础。本文首先分析小班幼儿不良生活习惯的表现，然后阐述小班幼儿不良饮食习惯形成的原因，最后给出小班幼儿不良生活习惯的教育对策。

【关键词】幼儿行为；饮食习惯；饮食观念

随着疾病的低龄化趋势，幼儿饮食行为问题越来越被人们所重视。进餐是幼儿一日生活中重要的环节之一，直接关系到幼儿的身体发育和终身成长。幼儿时期是形成和发展良好饮食习惯的重要时期，饮食行为和习惯影响幼儿身体的生长发育，形成之后很难再改变，甚至会延续到成年，因此幼儿期的饮食行为习惯问题值得关注。

1　小班幼儿不良饮食习惯的表现

1.1 被动就餐现象严重

对于刚进入幼儿园的小班幼儿来说，还有一些幼儿需要喂食，且这种喂食情况属于被动进餐，因为这部分幼儿均具有独立进餐的能力，能够基本满足自己的进餐需求。一般小班幼儿出现被动进餐的幼儿属于以下几类：①对勺子使用不够熟练，不会正确地握勺子。比如，有些幼儿采用的是“一把抓”的握勺方式，将筷子并在一起使用。那么在用勺子“舀”饭时，米饭极容易掉落，这样送入口中的饭很少，进餐速度非常慢；②具有很强的依赖性。这部分幼儿自己吃饭的时候，效率很低，进食速度接近接似于每口几粒饭。但老师给他喂饭的时候，他会大口大口地吃饭；③有严重的挑、偏食问题。这类幼儿偏爱白干饭，即任何菜都不喜欢吃。教师偶尔会主动给他们喂饭，减轻他们的挑、偏食问题；以上这几种情况或是严重影响幼儿的生长发育，或是会影响整个班级就餐活动的进度，这时教师才会给幼儿喂饭。

1.2 饮食专注度不高

小班幼儿的饮食专注普遍不高，主要受幼儿自身发展水平的限制，以及同伴、教师的影响。在园进餐过程中，小班幼儿的注意力通常具有以下特点：①幼儿注意力的集中程度与进餐时间呈反相关，即在饮食活动刚开始的几分钟内，幼儿能专注于进食活动。随着时间的推移，幼儿的注意力越来越容易分散。因此，幼儿在园进餐时存在完成第二碗或第三碗饭的时间通常长于第一碗饭的现象；②幼儿的注意力受其周围环境的影响。比如老师与老师的交谈声、老师对幼儿的大声指导声、同伴的说话声以及碗筷碰撞声等等都能吸引幼儿的注意力。饮食专注度不高导致幼儿的饮食速度减慢。

1.3 挑食偏食现象明显

挑食偏食行为问题一直以来都是幼儿饮食行为问题中最严重的问题之一，而蔬菜，特别是绿叶子菜是最不受幼儿欢迎的食物。蔬菜可以为人体提供所必需的多种维生素和矿物质，若长期不吃蔬菜会导致身体内缺乏各种维生素，体质下降，甚至还会引发各种疾病。幼儿期正处于个体发育的关键时期，适当摄入不同种类的蔬菜尤为重要。

在进餐活动刚开始时，绝大部分幼儿会认真地把碗里的肉丸子吃完，但对剩下的菜就不太上心，逐渐就出现分心行为。其中有个别幼儿甚至会停止进餐，开始玩餐具等。通常情况下，幼儿的挑、偏食行为受到老师的关注，遇到大部分幼儿不喜欢吃的食物，教师也会提出适当的要求，并会积极引诱和劝导。

2　小班幼儿不良饮食习惯的原因分析

2.1 相关的饮食教育的缺少

小班幼儿进入到幼儿园之后，学到的游戏规则、集体生活、道德规范、一日生活的专业技能、与别人合作分享等等知识对于她们来说印象深刻。因而，幼儿园对于幼儿展开饮食习惯健康教育的作用还是非常明显的。可在幼儿园的实际教学活动中，以饮食健康教育为主题的活动十分有限，而且还不是正式的关于饮食健康教育方面的活动，主要是在其他课程中有少数涉及饮食营养内容的，如在区域活动娃娃家中，老师教授幼儿认识蔬菜和水果，会介绍这个是什么蔬菜，那个是什么水果，也不会延伸到饮食营养和健康知识方面。还有在幼儿的进餐活动中，教师能对于幼儿展开进餐游戏规则教育，或是根据幼儿发生的某个饮食习惯行为难题展开相关教育。比如教师得知小宝不吃大蒜时说：“大蒜有营养物质，吃大蒜能长高高的，你吃了就越长越帅。”当发现凯凯不喜欢胡萝卜时说：“吃了胡萝卜眼睛亮，到时你的眼睛特别迷人。”此种教育在时间及内容上也具备较大的随意性及不稳定性。因而，幼儿园在饮食习惯健康教育方面具有显著的不足，应该及时的改善。

2.2 教师的指导语不恰当

往往从午餐活动开始，保育老师就开始让幼儿快速吃饭，如：“今天谁第一个吃完我就先玩区域”、“果果大口吃米饭”、“别到处看”，有过了一会，有的小朋友吃完了，保育老师对于没有吃完饭的幼儿却说：“看，瑶瑶也吃完了，教师最爱他了。”

又过了一会大部分的幼儿都吃完了，还有部分幼儿没吃完，她又会对这几个没吃完饭的幼儿说：“快点吃，到点我就送餐具了，没吃完的小朋友不用回家了。”有时幼儿讲话或者不好好吃饭的时候，老师听到声音或者看到幼儿不良行为时，会对幼儿说：“现在小嘴巴是用来吃饭的，不是用来讲话的。”幼儿常常会受到教师的“警告”而感到害怕，然后狼吞虎咽的进食，由于进食过快造成幼儿呛到、呕吐、不消化等不良现象。在幼儿进餐过程中，教师过多的指导语和催促语常常会打扰幼儿进餐，导致幼儿进餐不专注，从而不利于幼儿良好饮食行为的养成。

2.3 家长的教养方式不当

由于很多儿童均应是独生子女，长辈或是父辈过多地溺爱小朋友，有许多儿童能够力所能及的事情变成了家长在做，包揽过多。研究发现，有些幼儿在园能独立进餐，回到家中就变成了父母或者祖辈喂饭，祖辈怕他们吃不好、吃不饱、父母怕他们吃不干净，仍愿意喂孩子吃饭。由于家长喂饭，幼儿能在咀嚼主食的过程中没有事情可做，幼儿便能找事做，她们能玩文具、玩手臂、看书等等，这些也是与进餐无关的活动。正是由于家长或者祖辈的喂养方式不当，许多幼儿出现各种各样的饮食行为问题，从而不利于幼儿健康饮食行为的养成。

3　小班幼儿不良饮食习惯的改善对策

3.1 树立正确饮食教育观念

第一，家长需要对正确的喂养方法加以了解，以正确的方式教导孩子。有必要定期参加幼儿园或社区组织的科学讲座，了解科学喂养知识，了解合理的婴儿营养和健康知识是进行科学喂养的关键所在。第二，为了克服自己的情绪和意志，喂养方法以前不正确时，在学习正确的喂养方法之后，我们必须牢固调整孩子的饮食行为和习惯信心。能够清楚知晓什么事情对孩子是有益的，就算一开始时难以实施，但依旧能够为宝宝做好事，不过你必须有坚定的意志。第三，所有的知识和情感都是铺平道路的，实施

科学喂养的真正目的就是最终目标！ 坚持正确的进餐行为，选择少量健康零食，比方说，水果零食，这些都是幼儿园将会观察到的饮食习惯。家长应该在周末，按照规律继续喂养他们的孩子，在家庭和幼儿园共同努力下让孩子更健康成长。

3.2 顺应天性，帮助其掌握用餐技能

幼儿教育不仅仅是为了塑造，而是为了适应自然，科学地养育他们，使他们能够积极、健康、快乐地发展。在饮食环节上，我牢牢把握了医教结合“重情轻理”的原则。通过关注、支持、理解和示范，孩子们可以在没有压力的状态下进食。例如，我根据儿童的不同食物摄取量采用不同的方法：儿童能否独立进食取决于他们是否具有独立进食的技能。因此可以在日常生活中设计和进行一系列与用餐技巧相关的活动。比如“学会用勺子”活动，我在用餐时间、居住区的角落里，以各种方式让孩子尝试用勺子的方法，一个月后，孩子掌握、咬、玩勺子的坏习惯得到了不同程度的改正。另一个例子是“自己动手剥皮”活动，它允许孩子们尝试用皮革、贝壳和包装纸剥一些食物，学习剥皮的技巧，并体验自己动手的乐趣。

对于偏爱或不愿吃东西的孩子，为了提高食欲，他们可以增加他们的活动。如能引导孩子进行自然活动，同时锻炼，自然会产生饥饿感，引起进食的欲望。此时，家长和老师们积极引导孩子认识到他们应该按时吃饭，不要挑食，这样他们才能获得足够的营养，并逐步形成良好的饮食习惯。当然，我们应该注意儿童运动要适当，避免儿童出汗过多、过度疲劳，否则会影响儿童的食欲，或因过度饥饿和口渴而导致暴饮暴食。

3.3 构建健康的饮食环境

幼儿喜欢生动、形象、还有直观的活动方式，这样的形式能够让他们在学习中更加深刻，也会引起他们的兴趣。在幼儿园开展活动中，很多孩子能够参与到关于饮食方面的活动中，像元宵节，就能够组织孩子包元宵，可以使他们感受节日氛围，在学习节日文化的时候，也能够学习营养知识，这样一来，并不会显得非常枯燥。也不会显得非常生硬，像找一些图片进行相关描述，然后怎么做、或是有什么营养，其会让学生产生抵触心理。

如在烹饪活动中，教师可帮助儿童了解各种食物的营养价值及健康饮食要求；可利用儿童喜欢吃自制食物的特性，有意识地纠正其饮食行为；教师可利用图像及文字呈现食谱。在儿童亲自烹饪的过程中，有三个环节：烹饪活动的准备、制作和享受。在清洗各个环节的蔬菜时，儿童可以掌握清洗方法，了解蔬菜和水果的形状和结构。在生产过程中，教师可以为儿童安排计算、测量、平等划分，创造适宜的饮食环境。

幼儿饮食习惯的养成是在反复的日常生活中渐渐发展起来的，并非一朝一夕的，因而改正不良的生活习惯有一个渐进的过程。小班幼儿不良饮食习惯的形成有多种原因，怎样改善幼儿不良生活习惯应该社会、幼儿园及家庭的通力合作，采用科学合理有效的办法引导幼儿养成良好的生饮食习惯。

参考文献：

[1]马明月.幼儿不良饮食习惯的成因及应对策略[J].科教导刊（下旬）,2019(01):133-134.

[2]郑应花.幼儿不良饮食习惯形成的原因及改善策略[J].学周刊,2019(36):101.

作者简介：

赵燕（1983.3—），女，汉族，籍贯：江苏省张家港市，本科，职称：一级教师，研究方向：学前教育。

（上接239页）

话中，教师要掌握每一位同学的哲学思维特点，对每个同学的哲学问题进行延伸和拓展，防止思维的局限，从而打造温馨、平等、和谐的哲学教育环境。

儿童哲学课程安排一般是每次课程阅读一个哲学故事，由学生们提出哲学问题,从若干个哲学问题中选取学生感兴趣的话题作为本次课程讨论的中心,教师还可以根据学生的讨论方向将主题进行拓展和延伸，做到让每一名学生都可以发表自我见解和哲学思考。教师在授课过程也可以借用美国、欧洲儿童哲学教育中的优秀例子来讲述儿童哲学课程,不仅由于这些国家的儿童哲学大家的哲学教育方式先进,还可以使中国的儿童哲学的教师将国外的优秀的同中国的实际相结合形成富有中国特色的儿童哲学,也向世人传递中国的哲学故事。哲学教师要用联系和发展的眼光看待问题,不仅要培育儿童的哲学思维,还是让儿童更好地了解我国的优秀传统文化。古代,儒家孔子的教学模式可以称作儿童哲学教育的典范。故事的趣味性和哲学性都十分强大。例如“曾子杀猪”、“董仲舒三年不窥园”、“柳宗元和刘禹锡的惺惺相惜”等都可以作为儿童哲学的经典故事。用发展的观点看待儿童哲学才能促进其更好地发展,发展并不是一蹴而就的，我们也要把握好内在的规律。

3 激发儿童哲学思维

苏格拉底的父亲是一位著名石雕师，在苏格拉底很小的时候，有一次他父亲正在雕刻一只石狮子，小苏格拉底观察了好一阵子，突然问父亲：“怎样才能成为一个好的雕刻师呢？”“看！”父亲说，“以这只是狮子来说吧，我并不是在雕刻这只石狮子，我是在唤醒它！”“唤醒？”“狮子本来就沉睡在石块中，我只是将他从石头监牢里解救出来而已。是石雕时“我不是在塑造它，而是在唤醒它”。这是一个家喻户晓的哲学故事，也是儿童哲学教育中一定会引用的故事。当代的儿童哲学教育家就要像“石雕师傅”一样去塑造儿童，激发儿童的哲学思维。儿童哲学教师的任何一个提问并不指向固定的目的地，提问不在于把学生带到某个固定的答案上，而在于把学生带入充满复杂性的世界之中。[6]让儿童在哲学的海洋中畅游并提出自己的哲学之问。儿童哲学的研究表明，儿童除了生产自身的独特哲学视角外，也会对哲学社会的文化产生不同程度的影响，因此儿童是哲学的代表。世界是普遍联系的，有什么样的世界观就会有什么样的方法论。儿童哲学教育就是一个培养世界观的学科，通过潜移默化的方式来塑造儿童。哲学教育的重点在于激发儿童思维、培养哲学兴趣。在“儿童哲学”教育中教师的主要任务：帮助孩子认知自我和世界，完成哲学智慧；培养孩子独立思考能力和批判性思维；哲学教育要以哲学思维为导向，将各科的零散性知识进行思维整合形成一张知识网络框架，让课堂所学知识与每位孩子人生成长相连接。

参考文献：

[1][美]M?李普曼.教室里的哲学[M].张爱琳,张爱维译.太原:山西教育出版社.

[2] Wendy Turgeon. Teachers bringing philosophy into the- classroom[M]/ / Sara Goering, et al. Philosophy in schools:An introduction for philosophers and teachers. Routledge,2013:14-15.

[3]高振宇.儿童哲学教师的知识结构及师资培育的优化策略[J]. 教师发展研究,2019,第3卷(3):108-116.

[4]Susan Fraser&Carol Gestwicki.Authentic Childhood: Exploring Reggio Emiliainthe Classroom[M].Del-mar,Thomson Learning,2002:41.

[5]孟宪玲.儿童哲学:为学生的幸福人生做准备[J].辽宁教育,2020,(14):15-18.

[6]杨妍璐.儿童哲学:为不确定性辩护的教育[J].苏州大学学报(教育科学版),2019(3):67-74.