

浅谈幼儿园教师引导幼儿养成健康饮食行为习惯的策略

袁苗苗

青岛市城阳区实验幼儿园, 中国·山东 青岛 266000

【摘要】对于幼儿园的孩子来说,这个阶段正处于人生身体成长与发展的关键时期,因此在饮食方面的营养搭配和科学习惯就显得十分重要,成为诸多家长和教师所关心的重要问题。但是在当前时代背景下随着广大人民群众的生活质量提升,人们的饮食习惯也发生了巨大的变化,幼儿在日常生活所能接触到的食物类型丰富多样,可以为他们提供各种各样的选择。其中就包含各种各样的零食,对于幼儿的心理非常大,再加上一些幼儿家长错误的饮食观念影响,导致幼儿在饮食方面缺乏合理的营养摄入。面对这种情况,教师应当及时地认识到当前幼儿在饮食方面所存在的一系列问题,从而应该在幼儿园教学的过程中给予幼儿科学的引导,让他们养成合理膳食、不挑食偏食的良好观念。与此同时对于幼儿在家庭生活中的饮食习惯都有非常重要的影响作用,有利于促进幼儿身心成长与发育。本文将从现阶段幼儿饮食习惯中存在的问题,引导幼儿建立健康饮食行为习惯的重要性和有效措施等方面进行探析。

【关键词】幼儿教育; 健康饮食; 营养平衡

On the Strategies of Kindergarten Teachers to Guide Children to Develop Healthy Eating Habits

Yuan Miaomiao

Qingdao Chengyang experimental kindergarten, Qingdao 266000, Shandong, China

[Abstract] For children in kindergartens, this stage is in a critical period of life and physical growth and development. Therefore, nutrition matching and scientific habits in diet are very important, which has become an important issue of concern to many parents and teachers. However, in the current era, with the improvement of the quality of life of the broad masses of the people, people's eating habits have also undergone tremendous changes. Children can contact a variety of food types in daily life, which can provide them with a variety of choices. Among them, there are all kinds of snacks, which are very psychological to children. Coupled with the influence of some parents' wrong eating concepts, children lack reasonable nutritional intake in diet. In the face of this situation, teachers should timely recognize a series of problems existing in children's diet, so they should give children scientific guidance in the process of kindergarten teaching, and let them develop a good concept of reasonable diet, not picky and partial eating. At the same time, it has a very important impact on children's eating habits in family life, which is conducive to promoting children's physical and mental growth and development. This paper will analyze the problems existing in children's eating habits at this stage, and the importance and effective measures of guiding children to establish healthy eating habits.

[Key words] preschool education; Healthy diet; Nutritional balance

引言

对于幼儿来说他们在日常选择饮食的过程中用不具备自我分辨的能力,不知道哪种食物对于身体发育能够起到有效的促进作用,也不清楚哪类食物属于营养丰富的健康食物。因此,在幼儿建立饮食习惯的过程中就需要有教师和家长的正确引导,让他们认识到在吃饭的过程中应当建立起基本的规则,定时定点形成吃饭时间的规律,并且在此过程中能够正确认识各类食物,让他们知道过度吃一些零食对于自己的健康有害无益,而多摄入一些蛋白肉和瓜果蔬菜则更有利于自身的身体发育。让幼儿在该吃饭的时候认真吃饭,不能运用其他的事情吸引他们的注意力,从而诱导他们改掉不良的饮食行为。在此过程中对于幼儿饮食行为习惯的纠正与培养,需要教师投入更多的耐心和教学素养,能够通过日常教学观察认识到不同幼儿身上所存在的不同问题,利用吃饭和教学的各个时间节点对他们进行饮食习惯的纠正和正确饮食行为的渗透。

1 现阶段幼儿饮食行为习惯存在的问题

1.1 家长过度溺爱孩子, 过量零食忽视正餐

在当前对于幼儿进行饮食习惯的观察过程中,会发现他们其中一部分存在较大的饮食行为问题,这主要来源于很多幼儿在日常生活中摄入了过多的零食,难以抵抗来自零食的诱惑,从而在正是吃饭的过程中不好好进食,在长此以往错误的饮食习惯中会导致幼儿营养摄入越来越不充分^[1]。这一方面是因为当前零食的种类多种多样,对于幼儿的吸引力非常大,再加上丰富生动的零食包装,不断驱动幼儿要求自己的家长进行购买。然而很多家长对于孩子也存在过度溺爱的心理,将零食作为幼儿的一种奖励,这就容易导致幼儿过多摄入零食,从而在生活中忽视正餐的饮食习惯。在幼儿吃饱零食的情况下,自然对于家长做的正餐不感兴趣,在这样长期的饮食放纵下会导致幼儿的饮食习惯越来越糟糕,身体抵抗力越来越差。

1.2 挑食偏食情况严重, 幼儿肥胖问题突出

在对幼儿饮食行为进行分析的过程中,还发现一些幼儿在幼儿园吃饭的过程中表现出明显的挑食和偏食的情况,具体体现在幼儿在面对一些自己喜欢吃的食物时则大量的摄取,而面对一些

自己不太喜欢的食物时则一口都不吃,这样的饮食问题主要是由于挑食和偏食造成的。据一项调查显示,目前在幼儿阶段普遍存在着不健康的饮食习惯,超过50%的幼儿都存在挑食和偏食的问题,一些幼儿主要体现在不喜欢吃蔬菜水果,这样会导致他们缺乏足量维生素的摄入。而另一些幼儿则在日常饮食中缺乏肉类的摄入,这会导致他们的身体缺乏相应的蛋白质营养元素供应。这些挑食偏食的问题都会在一定程度上影响幼儿的健康,甚至阻碍他们的身体发育,在同龄幼儿当前身高的基础上有所下降^[2]。此外,由于挑食情况的存在,很多幼儿在饮食中也存在暴饮暴食的问题,这也是当前幼儿肥胖问题日益突出的主要原因。随着生活水平的提升,幼儿在日常生活中能够选择的食材更加丰富多样,但是如果在饮食中不加节制的进行摄入,也会导致营养过剩的情况出现。

1.3 每日饮食营养单一,容易导致营养不良

在一些家庭生活中,父母日常所做的三餐以及给幼儿在选食物搭配的过程中,并没有充分从营养平衡的层面上去思考问题,而是更加倾向于幼儿喜欢吃的食物种类,在这样的饮食习惯下也会逐渐加剧幼儿对于饮食的挑剔,根据幼儿的兴趣为他们所准备的每日食材和营养都过于单一,不利于在饮食方面实现合理搭配。例如,一些幼儿在饮食的过程中向自己的父母表示自己喜欢某种事物,而父母则不加节制地在每日饮食中都给幼儿添加这种食物作为正餐的一部分。这样就会导致幼儿在生活中常常摄入单一的食物,让他们对于这种食物的反感度提升,更甚至影响幼儿身体发育,导致营养不良的后果。因此,无论是在学校生活中还是家庭生活中,都不能因为幼儿喜欢某一种食物而对于他们过度纵容,这样不是关心和关爱幼儿的表现,反而会影响他们的身体健康^[3]。

2 在幼儿园教学中培养幼儿健康饮食行为习惯的有效策略

2.1 提高教师专业素养,保障幼儿健康膳食

在当前的幼儿教育背景下,需要教师能够在此过程中承担起培养幼儿健康饮食行为习惯的职责,正确引导他们养成科学的用餐习惯,纠正幼儿身上错误的饮食行为。因此,这对于幼儿教师的教学能力和专业素养也提出了更高的要求,不仅需要教师在教学方面能够有专业的能力,还需要在日常工作中学习一些与健康饮食相关的知识,并在幼儿园中配合专业的幼儿营养师开展食育工作。教师应当掌握一些营养学相关的基础知识,然后在幼儿日常饮食的过程中给出更加合理的建议,参照营养师所制定的相关饮食标准要求幼儿有更加科学的饮食规划,并且在幼儿园吃饭的过程中及时观察和监督幼儿,能够及时认识到他们在进食过程中所存在的一些不良问题^[4]。在此基础上,幼儿园也应当招收一批专业的幼儿营养师,每天为幼儿搭配更加合理的膳食,并且定期对幼儿的身体发育情况进行检查,能够从营养指标和骨骼发育等方面对于他们的饮食情况做出科学调整。在此过程中对于一些出现肥胖问题以及营养过剩的幼儿来说,则需要在日常饮食过程中合理控制他们总体热量的摄入,选择更加天然无公害的食品来

培养幼儿的饮食习惯,减少在生活中给他们更多的零食,从而有效解决幼儿的肥胖问题。而对于一些营养不良的幼儿来说,则需要更加科学的分配每一餐的食物占比,适当提高幼儿每日的食物总热量,补齐在以往进食过程中的热量缺口,提高幼儿摄入食物的丰富性。这样在幼儿饮食习惯中给他们制定个性化的膳食规划,才能够真正保障幼儿在每日三餐中更加合理的摄入营养元素,从而能够实现身体的健康发育和成长。

2.2 创建饮食主题活动,增强幼儿食物认知

在幼儿园教学过程中,教师也应当找准时机给幼儿不断渗透健康饮食的相关知识。首先,教师应当从日常教学的环境出发,通过创建以饮食为主题的教学活动让幼儿参与活动的积极性更高,并且在此过程中专门选择一些幼儿生活中常见的食物,让他们对于这些食物进行认识和分辨。例如,教师可以选择一些新鲜的蔬菜瓜果,还可以选择一些精美包装的小零食,让幼儿在课堂上能够清楚地区分出哪一类食物属于天然的食物类型,而哪一类食物则属于后期加工所形成的。在此过程中可以给幼儿讲解健康食物对于他们的身体发育的优势和价值,通过摄入这些食物可以将食物的能量充分的转化为幼儿成长的动力,满足他们的身体所需。而过度食用不健康的深加工的零食,则有可能影响幼儿在身体和智力方面的发育^[5]。在此过程中可以选择一些以食物为主题的绘本,让幼儿在阅读这些绘本故事的过程中更好地辨别健康食物对于身体所发挥的重要作用。此外,在园区实践活动中,教师还可以带领幼儿一起开辟专属的种植区域,在这个区域中可以种植不同的蔬菜和水果,在教师的带领下让幼儿精心的培育这些种子,并且在学习的过程中一路陪伴他们发芽、生长、开花和结果,通过这一种植过程不仅可以让幼儿理解食物产生的过程,还让他们在此过程中能够更加珍惜自己的劳动成果,从而爱惜食物,在吃饭的过程中纠正浪费和挑食的问题。例如,教师在种植园中带领幼儿一起撒下草莓的种子,然后在幼儿日常精心的养护下,草莓种子终于成长并且结出了一颗颗小草莓果实,这样就可以让幼儿在课堂上一起品尝自己的劳动成果,并且在此过程中学习草莓中所富含的一些营养元素,让幼儿在品尝自己劳动成果的过程中更有成就感。在此过程中,幼儿对于食物的认知兴趣被大大提升,教师还可以通过其他的主题活动来增强幼儿对于食物的主动探究欲望,并且在日常吃饭的过程中重视对于食物的观察,从而能够改正一些在饮食中的坏习惯^[6]。

2.3 把握幼儿用餐时间,渗透营养均衡知识

幼儿每天需要在幼儿园中共同进食,而这一时期则是教师给幼儿进行饮食行为习惯纠正和教学的恰当时机,因此教师应当更好地把握幼儿每日的用餐时间,在此过程中更加深入渗透饮食健康与营养均衡相关的知识,让幼儿在吃饭的过程中认识到每种食物背后所蕴藏的营养元素,鼓励幼儿能够全面摄入各种各样的食物类型,从而使这些营养元素能够转化为自己的能量和成长的动力。例如,为了提高幼儿吃饭的积极性,教师可以在他们进食之前给幼儿普及相应的餐桌礼仪,让幼儿能够集体完成洗手、摆

放碗筷等动作,鼓励他们建立起良好的生活习惯。同时,还可以在吃饭前给幼儿简单介绍今天饮食中的一些食材,尤其是一些幼儿在以往饮食中较少遇到的食材,可以将这些食物制作成不同的卡片,并向幼儿展示食物卡片,让他们猜出事物的正确名称。或是将每日饮食中的蔬菜瓜果卡片放在一起,让幼儿在此过程中进行正确的分类。通过这样的饭前教学和游戏,可以更好地让幼儿养成相应的饮食习惯,懂得吃饭前的一些规则和礼仪^[7]。此外,教师还可以在幼儿吃饭前给他们讲述一些简短的小故事,引导幼儿更加珍惜粮食,在吃饭时杜绝浪费。在安排进食位置的过程中,教师也需要进行综合的考量,将一些喜欢挑食的幼儿和那些具有良好饮食习惯的幼儿分配在一起共进午餐,可以让挑食的幼儿向这些幼儿学习,运用实际行动去影响他们愿意主动去了解不同的食物以及自己感兴趣的食物,从而可以大胆尝试自己之前不喜欢吃的食物,尽量做到饮食的隔离搭配,能够逐步培养和纠正幼儿挑食和偏食的问题。

2.4 维护安静用餐环境,教师充当幼儿榜样

在培养幼儿饮食习惯的过程中,教师还需要注重给他们营造一个安静的用餐环境,因为对于幼儿阶段的孩子来说他们在吃饭时的注意力总是容易被其他的新鲜事物所吸引,例如其他幼儿地玩耍吵闹,玩具所发出来的声响等都会极大程度上的吸引幼儿的注意力,让他们在吃饭时的注意力受到偏移^[8]。在这样的外界环境影响下,幼儿的进食专注度就不够高,因此教师需要维护相对平稳安静的吃饭环境,让幼儿在此过程中能够将自己的专注力全部放在自己面前的食物上,更加认真地对待食物才有利于建立起健康的饮食行为习惯。此外,教师在引导幼儿建立正确饮食习惯的同时还需要以身作则,让幼儿能够看到教师的饮食行为,给幼儿做好榜样。

2.5 家校合作专业培训,养成均衡用餐意识

在培养幼儿饮食习惯的过程中不可忽视的是家庭带来的重要影响,教师需要将家庭饮食习惯和家庭用餐环境充分考虑进去,并且与幼儿家长展开食育合作,引导幼儿家长在家庭中能够更加关注幼儿的饮食情况,并在此过程中定期开展家长座谈会,给家长培训科学的饮食知识,让他们在给幼儿准备三餐的过程中更

加注意合理的膳食搭配^[9]。在家庭用餐时家长也需要潜移默化地给孩子渗透健康意识,认识到那些食物是对身体好的,而避免幼儿过度食用零食,造成幼儿肥胖问题或营养不良问题。还需要鼓励幼儿自主进食,在此过程中不要过多的干预和打扰,让他们养成餐前礼仪,主动去洗手,准备餐具,在专注地吃完饭后可以与幼儿一起收拾餐桌,然后对他们的饮食习惯做出积极的评价和鼓励。

结束语

综上所述,在幼儿教育中不仅要实现教学创新和发展,对于幼儿的饮食习惯行为更要从小纠正和培养,将这种饮食教育融入幼儿教学的各个环节中去。这样的教学指导不仅对于幼儿自身的行为习惯培养发挥着重要的作用,还让幼儿在成长的过程中能够拥有健康的身体素质,具有清晰地分辨能力和独立生活能力。

参考文献:

- [1] 邵春燕. 幼儿园幼儿不良饮食习惯的现状[J]. 山海经:教育前沿, 2021(15):1.
- [2] 陈阿彩. 幼儿健康饮食行为养成的重要性探究[J]. 才智, 2020(1):1.
- [3] 杨燕. 利用食育课程培养幼儿健康饮食习惯的策略[J]. 好家长, 2020(25).
- [4] 陈玲. 谈幼儿园幼儿健康习惯的养成策略[J]. 读与写:上旬, 2020(7):1.
- [5] 韦宜均. 浅谈幼儿园教师健康教育素养提升策略[J]. 明日, 2021(12):1.
- [6] 高颖. 浅谈幼儿园食育课程的实践策略[J]. 新一代:理论版, 2021(14):2.
- [7] 贺蓓. 试论幼儿园一日活动中食育的实施策略[J]. 国际教育论坛, 2020, 2(11):142.
- [8] 曾书文. 引导幼儿养成良好的饮食习惯[J]. 四川教育, 2020(33):1.
- [9] 赛宏. 如何培养幼儿的良好饮食习惯探究[J]. 女报:家庭素质教育, 2020(2):1.