

食育礼仪——幼儿餐桌上的“德育”

◆王晋琳

(天津市河西区第二十四幼儿园 300000)

摘要: 食育礼仪教育是品德教育的重要组成部分,幼儿期是幼儿品德教育的启蒙时期和礼仪养成教育的关键期,俗话说“少年若天性,习惯成自然”,良好的就餐礼仪行为将对幼儿的身心和社会性发展产生重要的影响。近年来,随着人们生活条件的改善,父母更加注重幼儿高品质的膳食结构和营养搭配,而忽略了幼儿食育礼仪行为的培养,《纲要》中指出幼儿要有良好的生活和卫生习惯,有基本的生活自理能力。教师和父母捧到餐桌上的不应只是美味的食物,更应把优雅得体的进餐礼仪传递给幼儿,让优雅的进餐行为成为其展现自我的一张名片。

关键词: 礼仪;就餐礼仪;关键期;德育

一、相关概念及意义

1. 礼仪通过人的外在行为表现出来,体现在诸多细节和场合中并形成系统的被大众广泛认可的社会规范,礼仪可以反映出一个社会的文明程度和人们的精神内涵。

2. 就餐礼仪是指大家在就餐时应遵守的礼仪行为。按照不同的维度,就餐礼仪可以分为很多种。如:按时间可以分为餐前准备、就餐中的礼仪和餐后整理;按地域的不同可以分为:中餐礼仪和西餐礼仪;就餐的场合可以分为:幼儿园就餐礼仪、家庭就餐礼仪和外出就餐礼仪。

3. 关键期是个体在发展过程中外在环境起最大作用的时期。人的一生中有很多能力发展的关键期,在这一阶段如果有适宜的环境刺激,某种行为会很容易习得,相反就会引起病态反应,甚至阻碍日后的发展。

4. 幼儿德育是品德教育,是培养幼儿良好品德、习惯和性格养成的一种教育。

二、食育礼仪的现状问题

1. 家长缺乏通过食育礼仪教育培养幼儿良好品德的意识

现在的家长更多的关注点在于如何让幼儿吃得多、吃得好,很少考虑到对幼儿进行进餐礼仪行为的培养,生活中经常看到有些幼儿看到自己喜欢的食物就独自霸占,对此父母却习以为常且不予以纠正,食育礼仪教育中父母起到很关键的作用,幼儿外在表现出来的“吃相”就是每个家庭和父母自身行为熏陶的结果。作为父母,只有掌握了科学的食育礼仪认知、在育儿理念上有正确的态度才能当好孩子的“第一任教师”通过家庭餐桌把浓浓的爱意和适当的礼仪修养传递给幼儿。

2. 幼儿园没有系统的食育礼仪教育课程和理念

在我国“食育”文化有着悠久的历史,但它出现时主要以口口相传的经验和习惯在民间存在。真正意义上的“食育”是近十几年才由李里特提出。目前我国的食育工作刚起步,正处于探索阶段,国家将膳食营养健康知识和食育礼仪行为培养列为改善国民健康状况和礼仪修养的重要措施之一。许多幼儿园都很重视幼儿进餐礼仪行为的培养,但是实际操作时多是通过日常的口头提示或一节课来进行,还没有被广泛认可并推广的食育礼仪教育课程。

三、餐桌德育的实施策略

1. 营造良好的文化氛围

(1) 幼儿园方面

环境对幼儿的身心发展起着重要的作用,幼儿的发展是通过与环境的积极互动,主动地获取有益于其发展的丰富经验。幼儿园可以以环境创设为基点,营造礼仪进餐的氛围。我们在楼道以及班级互动墙饰上布置了幼儿礼仪进餐的连环画或图片。如:把就餐礼仪编排成朗朗上口的儿歌并用图文并茂的方式记录下来,布置在活动区背景墙上,图书区投放一些就餐礼仪的自制图书等。

(2) 家庭方面

幼儿的成长离不开家长和幼儿园之间的积极配合,只有家园合作才能形成合力促进幼儿的发展。为了幼儿的健康发展,父母要注意身体力行地为幼儿营造一个充满爱的家庭文化氛围,让幼儿

从健康的餐桌礼仪文化中获得良好的道德品质。为此,幼儿园应当注重对家长的宣传引导,鼓励家长从自身做起,家园合作培养幼儿良好的餐桌礼仪行为。

2. 给幼儿勤劳的双手,培养热爱劳动的品质

父母要重视和满足幼儿受保护、受照顾的需要,又要尊重和满足他们不断增长的独立要求,避免过度保护和包办代替。因此,父母要鼓励幼儿尝试做一些力所能及的事情。就餐时家长可以根据幼儿的情况,让其参与到餐前准备和餐后整理中来,如:餐前准备中的摆桌椅、碗筷、端菜,餐后整理中的收拾残羹、擦桌子、洗完都可以放手让幼儿尝试去做。这样既可以帮助幼儿树立自信又可以锻炼其生活自理能力,培养他们珍惜劳动成果的品质。

3. 鼓励幼儿自己进餐,培养独立的品质

幼儿成长有“人格独立”的需求,当幼儿长到一周岁半时,开始喜欢尝试着自己进餐,尽管有时会弄得到处都是饭粒,他们还是对这种探索乐此不疲,对此,家长应该积极鼓励。然而现实中许多父母为了让幼儿多吃点、吃干净点就选择了喂饭,久而久之幼儿失去了独立进餐的兴趣和能力。其实当幼儿表现出独立意向的要求时,家长应积极鼓励并积极配合促进幼儿独立的品质。

4. 从点滴做起,培养幼儿节约的美德

勤俭节约历来都是我们中华民族的传统美德。家庭的早期培养对幼儿勤俭节约习惯的养成起着及其重要的作用,父母可以抓住幼儿身边的小事适时培养。如:鼓励幼儿外出点餐时吃多少点多少,不剩饭,吃饭时不掉饭粒等。

5. 从身边的小事做起,培养幼儿初步的环保意识

《纲要》中指出幼儿要关心周围的环境,有初步的环保意识。父母在注意自身行为的同时,引导幼儿注意保护环境,教师要在了解幼儿生活环境的基础上,教育幼儿了解大自然环境和人类的关系,有初步的环保意识和行为。如:吃饭时保持餐桌的整洁,外出郊游时随时清理垃圾、尽量使用“环保餐具”、了解塑料垃圾的危害,尽量使用环保购物袋、不随便丢垃圾等。环保教育应从幼儿身边的小事做起,从餐桌“小环境”为起点延伸到保护大自然、社会这个大环境。

6. 尊敬长辈,让幼儿懂得奉献爱心感受礼仪进餐的乐趣

尊老爱幼是我们中华民族的传统美德,教育幼儿在生活中做到吃饭时给长辈端椅子,进餐时主动给长辈夹菜,让幼儿在愉快和谐的进餐气氛中感受加入爱心的互动,从小做到心中有他人,同时在餐桌上适时地将一些简单的用餐礼仪教给幼儿。

幼儿的思想品德教育不是一蹴而就的,需要日积月累的慢慢锤炼,幼儿食育礼仪行为的培养也同样如此。幼儿食育礼仪行为习惯的培养是幼儿园、家庭和社会共同参与和提高的过程。倡导食育礼仪需要国家各级部门、家庭、幼儿园、社区、企业等机构各尽其职各司其责,形成合力,才能解决幼儿面临的食育礼仪问题。

参考文献:

[1] 倪惠. 浅谈幼儿园家园共育的实践. 中学课程辅导(江苏教师), 2012, (12)

