

# 浅谈幼儿进餐问题及良好用餐习惯的养成

韦冉条

贵州省荔波县第一幼儿园 贵州 荔波 558400

**摘要:**《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:幼儿园健康教育应“树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”由此可见,幼儿健康教育已将身体健康和心理健康放到同等的位置。

**关键词:** 幼儿进餐; 音乐故事; 菜谱

我园执行两餐两点(早餐、早点、午餐、午点),就餐过程中总发现许多孩子喜欢在进餐时与同伴交谈。虽然进餐时要保持安静是幼儿园的一项常规,但看着他们快乐交谈的情景我真的不忍心去打断。那么,在吃饭时孩子们到底可以自由交谈或者是必须安安静静静的吗?

对于这个问题,很多老师可能会认为边说话边吃饭,整个用餐环境会显得乱哄哄,没有秩序感,或者可能会认为孩子年龄小,边吃边说会影响身体健康成长。本人认为,作为一名新世纪的幼教教育工作者应该敢于对原有常规进行反思,切不可单纯为了追求整齐划一的外显秩序和强调片面的健康,就不许孩子们在午餐时说话、交谈,应该着眼于孩子的情感需要、孩子的整体发展,应该以新的眼光来重新审视这项常规的合理性。更何况现代“健康”的含义也早已不仅仅只是传统上所指的生理健康,它还包括心理健康,涉及认知、情绪、情感、个性、人际交往等多方面的内容。

曾有专家赴美考察后发出过这样的感叹:为什么美国的孩子在进餐时都兴高采烈,情绪饱满,整个气氛轻松、愉快,而我们国内的孩子在吃饭时却有不少是愁眉苦脸,看上去似在使“苦差”呢?那么是美国幼儿园的饭菜比中国幼儿园的饭菜更可口诱人吗?不,有另一项调查已否定了这一点。那么到底是什么原因呢?

正如刘晶波博士所说,在幼儿园许多规则的制定更多的是以成人世界的标准为出发点的,对于孩子来说并不合适。整齐划一虽然方便了管理者,但这种过分强调环境有秩序性的常规,却忽视了幼儿个体自主性和幼儿的情感需要,因此对个体的发展来说是有害无益的。有如俗语“人逢喜事精神爽”,在正常生活中大家都知道小孩高兴时什么都吃,不高兴时给他平时爱吃的东西,他也不吃。那么对于这些压抑的孩子来说何来用餐的快乐心情,何来用餐的食欲,这样又怎么能保证幼儿午餐的质量呢?那么,怎样才能在保证用餐安全(如呛着、喷饭粒等)的同时,让孩子快乐用餐呢?我在实践中做了如下尝试:

## 一、餐前音乐或餐前相关故事欣赏

我们幼儿园的校园音响系统会在餐前播放轻松、优美的音乐。我就请孩子们在这时听听轻音乐,让孩子们的情绪稍稍趋于平静并在欣赏音乐或倾听配音故事的同时变得更轻松更愉快,从而带着愉快的心情进入午餐。

## 二、菜谱介绍

在午餐前进行菜谱介绍是我们班的“保留节目”。我常常会在餐前之前先请孩子们先闻一闻饭菜的香味,并请他们根据闻到的香味猜猜——今天我们将吃些什么菜、喝些什么汤,

以激起孩子们对早、午餐的兴趣。然后再向孩子们介绍餐中各道菜好听的名字、做这道菜的配料,还会告诉他们这些饭菜对我们的身体有什么好处。通过这“闻一闻”、“猜一猜”、“说一说”等一系列活动,幼儿往往会很快被餐中食物的色香味所吸引,能有效地激起孩子们想吃的欲望。

## 三、轻松进餐

允许孩子们在用餐时轻声自由交谈,自由地选择座位,并采用师生共餐形式,开设生日餐桌(即为班上过生日的孩子特设的餐桌),让他们感受到集体环境中特有的温馨和快乐。

实践证明,本人的做法是可行的,虽然乍一看整个就餐室“乱哄哄”的,但仔细一看就会发现孩子们聊得很开心,吃得很开心,其乐融融,并绝少有呛饭的现象发生。

当发现孩子们想继续餐前某一活动的交流,谈兴正浓时,本人会顺水推舟地给孩子们一些时间,让他们充分表达,使他们的需要得到满足,身心更愉悦,从而快乐进餐。但如果在上面情况中老师不允许孩子讲话,或打断他们的快乐交谈,孩子们会在整个午餐中表现闷闷不乐的样子,影响食欲;如请他们在用完餐后再谈,大多数时候孩子在那时已经没有要谈的兴趣了。这样一个原可以锻炼孩子口语表达能力,让他们自由展现的机会就悄然逝去了。当然,毕竟孩子还比较小,身体各器官系统尚未发育完全,若讨论过于激烈,幼儿情绪过于激动,会在就餐时引起喷饭等呼吸道不适。同时,若一味放任孩子们漫无边际的交谈,又会使交谈没完没了,过度延长进餐的时间。因此这一环节必须有教师介入其中。那么怎样介入能在不破坏愉快气氛的同时又保证教师的有效调控呢?我认为,教师可以在一开始就以同伴或朋友的身份介入其中,参与孩子们的话题。这样不仅会让幼儿觉得老师更可亲近,缩短师生间的心理距离,也便于教师随时进行自然地调控,婉言引导孩子们的话题主要围绕午餐进行。并避免因话题讨论过于激烈而导致进餐时间过长何引起不必要的意外。

总之,我认为在幼儿身体各器官间的协调能力达到一定水平后完全可以允许孩子们在就餐时轻声自由交谈,这样不仅可以满足孩子交流的需要,也可以在此同时锻炼孩子的口语表达能力,更重要的是营造了一个更为宽松的温馨如家而胜似家的特有的集体就餐环境,让孩子们深深体验到与老师、同伴共同生活的快乐,使就餐真正成为孩子们的欢乐时光。这不仅有利于提高就餐质量,也有利于幼儿的成长。从中也体现了《新纲要》精神和我们幼儿园将“快乐教育”溶于幼儿一日生活各环节的教育理念,符合儿童健康教育价值观。