**幼儿园健康饮食教育浅谈**

摘 要：《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出，幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。近年来，我园在对幼儿膳食调查中发现，幼儿普遍存在挑食、偏食现象，导致营养摄入不均衡，对幼儿的身体和智力发展造成一定的影响。因此我园开展了一系列健康饮食的措施，旨在让每个幼儿获取丰富的营养，保证身体和智力的正常发育，培育身心健康的幼儿。

关键词 幼儿园;健康饮食;教育

饮食行为教育，是对孩子开展饮食观念、卫生安全以及膳食营养知识等的一系列营养学教育。饮食教育作为改善我国儿童营养状况与饮食行为现状，提高我国国民健康素质的重要途径，在幼儿园中必须要予以充分重视，结合幼儿实际特点来采取有效的实践策略。

一、将餐点环节融入健康饮食教育

（一）图谱化食谱，让幼儿了解食物的合理搭配

幼儿园的食谱是营养师根据幼儿年龄特点设计出来，满足幼儿生长需要的营养食谱，包含了各种营养素的合理搭配，通过图谱化的食谱更直观地让幼儿知道今天我们吃什么，什么食物和什么食物搭配着吃，从而对事物的合理搭配有一个初浅的认识。

（二）餐前介绍餐点，让幼儿了解食物的营养价值

幼儿园的餐包括两点两餐，两点分别是两种水果和一种点心和牛奶，两餐分别是午餐和晚餐。在幼儿餐点之前，教师会用生动形象的语言介绍餐点的营养价值，激起幼儿的食欲，如香蕉可以给小朋友的肠子洗洗澡，牛奶可以帮助小朋友长得和奶牛一样强壮，胡萝卜可以帮助我们的眼睛变得亮亮的等。

（三）自主评价餐点，让幼儿主动爱上美食

在班级创设“我的美食我做主”专栏，让幼儿对自己每天在园的餐点食谱进行评价，选出自己喜爱的食谱，并与伙伴交流分享自己在餐点中的味觉和视觉体会，我常会听到孩子说“今天的鱼香肉丝太好吃了”“今天的奶香饼是我的最爱”“你为什么不喜欢吃蘑菇啊”，“蘑菇可以帮我们长得更漂亮”等，逐渐地幼儿在相互交流的过程中就不断获得了一些健康的膳食理念，从而把别人的快乐美食体验迁移到自己身上，逐渐地克服了挑食、偏食的不良习惯。

二、教育活动与动手实践相结合

（一）开展相关主题教育活动

为了帮助幼儿树立健康的饮食观念，帮助幼儿养成良好的饮食习惯，针对不同年龄段开展相应的主题教育活动，小班主题是“好吃的食物”，中班是“多种多样的食物”，大班是“营养丰富的食物”。在走进超市、食物大猜谜等活动认识食物，在《我的午餐记录表》和《我的周末一日食物记录表》统计活动，了解每天所吃食物的多样性，通过故事《食物的营养》了解食物的营养价值，在《食物金字塔》活动中，感受身体对不同食物的需求量。

（二）开展食品安全教育活动。

小班段开展《我爱干净食物》为主题的食品安全卫生教育，让孩子知道基本的饮食卫生常识，培养幼儿良好的个人卫生习惯。中大班分别开展《食品上的标志》和《安全食品》为主题的食品安全教育，让孩子们知道以后如何辨别食品包装袋上的标签，以及知道多吃健康的蔬菜和蛋白质食物对人身体有益，少吃油炸和色素类食物，不吃不洁净和太冷的食物，尽可能不在外用餐，减少疾病的发生。

（三）結合节日开展美食制作活动

有了一些基本的健康饮食知识后，我们尝试挑选一些孩子喜欢的节日和重要活动，让幼儿来自己设计食谱，制作美食。“六一”儿童节时，小班幼儿制作水果沙拉，在洗、切、拌的体验中，对食物建立了一种亲切感，当孩子面对自己辛勤劳动获得的食物后，再也不会因为不吃这、不吃那而拒绝。

三、家园合作对特殊幼儿进行健康管理

每学期初都会对班级幼儿进行查体，对超重幼儿、营养不良幼儿、视力不良幼儿进行干预。对特殊幼儿召开家长会，发放宣传资料，请专家来园办讲座等方式，让家长了解肥胖、营养不良、龋齿对孩子生长发育的危害，帮助家长树立健康饮食的意识，让家长在初期对幼儿进行干预。

幼儿园制定了特殊幼儿在家和在园的跟踪记录表，要求教师和家长对幼儿的运动习惯、饮食偏好、进食习惯、漱口和刷牙的方法等进行干预和指导，提升幼儿整体健康水平，还幼儿一个健康的童年。