# 在日常生活中培养幼儿良好的饮食习惯

对儿童来讲维持生命和保证生长发育的基本物质是通过吃各种食物来取得，所吃食物的质量直接影响儿童生长发育。可是，在当前物质条件日益提高的前提下，孩子偏食、厌食、肥胖和营养缺乏症等情况屡见不鲜，其主要原因是孩子没有良好的饮食习惯。良好的饮食习惯包括：1.饮食要有规律;2.不挑食、不偏食；3.不随便吃零食;4.不暴饮暴食;5.注意饮食卫生。良好的饮食习惯可以增进食欲，保证营养供给，避免过瘦或过胖，对孩子的健康十分有益。而自幼培养良好的饮食习惯，必须通过幼儿园与家庭的共同配合。怎样才能让孩子养成良好的饮食习惯，是老师和家长们一直关注的话题。本学期，我们班进行了中班幼儿教育活动（食）生活化的课题研究，主要通过以下途径来培养幼儿良好的饮食习惯：

　　一、创设平等和谐的气氛中安静的环境中就餐

　　家庭、幼儿园要保证幼儿在最佳的生活和心理状态下进餐。餐前不能训斥幼儿，不能强迫进食，造成环境压抑。进餐前，家长、教师以亲切的口吻，热情的态度向幼儿介绍饭菜，让幼儿看一看颜色、闻一闻香味，尝一尝味道，并可播放优美舒缓的音乐。使孩子进餐时感到愉悦，促使唾液分泌，激发幼儿的食欲。

　　从很大程度上讲，孩子的饮食习惯是由家长给养成的。有的家长比较粗暴，总是恐吓孩子，你不吃饭，我马上打电话告诉老师。有的家长边吃饭边在旁边放一把尺子。有的家长正好相反，过分溺爱孩子。比如，一些家长，惟恐孩子吃的少，让孩子边看电视边喂饭；也有的边讲故事边喂饭；还有的追着赶着喂饭；更有甚者蹲着便盆喂饭。久而久之，形成了一顿饭要吃很长时间的习惯。于是我们便通过家长问卷、家长讲座、发放问卷的形式向家长宣传怎样为孩子创设一个平等和谐的安静进餐环境，以及如何让孩子在安静发环境中就餐。当然，仅有宣传是不够的，关键是宣传后的落实情况。每天的晨间谈话时，我们做好对幼儿的集体教育与个别教育工作，大家一起讲讲昨天晚在什么地方，和谁一起进餐的，你觉得哪一件事你特别开心？哪一件事你特别不开心？对于几个吃饭咽不下去的幼儿、需要家长跑一条巷的幼儿，我们把它们作为交谈的重点对象。并且和孩子说明，吃饭时应坐在餐桌上，安安静静地进餐，这样才会长得高、长得大、长得健康。

　　晚上离园时，我们有目的地和几个家长进行个别交流，关于幼儿饮食方面的一些想法，不厌其烦地向他们介绍如何让孩子吃得开心，吃得愉快？如何让孩子坐在固定的餐桌上吃饭。

　　幼儿园方面：

　　幼儿园是对幼儿实施有目的、有计划教育的场所，饮食教育尤其如此。每天进餐前，我们都要和幼儿一起讲讲好吃的蔬菜，介绍一下当天的蔬菜，包括菜名、菜的颜色、菜的营养，对小朋友生长发育的作用，并把这些介绍编成小歌曲，小儿歌让幼儿一起学习。我还组织大家一起讨论一下，吃饭时能不能大声讲话，如果有事情，有想法，应该怎么样讲？假如别人都在吃了，就你一个人从头讲到尾，到时菜也凉了，饭也凉了，汤也凉了，这样合理吗？有时候你控制不住自己，一直在拼命进讲，你觉得老师该如何提醒你？小朋友们人虽然小，但是还是很有主见的，他们觉得有时候小声讲讲觉得很开心，假如一个小朋友吃饭时一直在讲，老师可以轻轻提醒他，如果一会儿功夫声音又响起来了，那么值日生就大声提醒他，通过这样的方法，让小朋友们在宽松的气氛中轻声讲谈，安静进餐。

　　二、鼓励幼儿按需自由选择食物

　　家长方面：

　　大人对某种食物的喜恶不要影响给孩子，不要以家长的口味来安排孩子的饮食，否则易形成挑食和偏食的的坏习惯。如有的家长是三代同堂的，做母亲的不喜欢吃某种蔬菜，就无意说：这个菜怎么怎么样，孩子听在心里，久而久之，也不喜欢吃这种菜了。有的家长过分注重营养，非要孩子按家长的意愿吃菜，结果孩子一脸的不高兴。进餐是一件高兴的事，做家长的完全可以让幼儿选择自己喜欢的食物，在幼儿自选的基础上，家长加以适当的引导，如介绍一下这种菜的营养价值，对幼儿生长发育的好处，并且以身作则，吃给孩子看，这样孩子就会接受你的建议。孩子的食欲不是每餐都很好，有时吃的少些也是正常现象。有时候幼儿在园点心可能吃得太饱了，回家不想吃，做家长的很急，非逼着孩子吃下去。孩子肚子饿了就会找东西吃，这是一种人的本能，家长何必太着急？一部分家长为了弥补主餐进食量的不足，本着吃一口是一口的原则，在非进餐时间以各种零食补充，如从幼儿园放学回家，先走到小吃点，一个大饼，一碗馄饨，这样孩子回家还想吃晚饭吗？晚上不吃就听到大人的责骂声。形成不规律进餐和乱吃零食的坏习惯。反而不利于孩子的快乐进餐。在指导家长鼓励孩子按需自由进餐方面，早期教育发挥了很大的作用。我们班上每个小朋友都订阅了一份早期教育，早期教育里面有许许多多关于让幼儿按需自由选取食物的经验文章，每一期早期教育发下来后，我先把里面关于饮食方面的文章细细阅读，然后利用一日活动中空闲时间朗读给孩子们听，大家一起来讲一讲，这篇文章里讲了一件什么事？你最喜欢听哪一句话？回家后把这句话说给爸爸妈妈听，并且和爸爸妈妈一起来把这篇文章读一读，念一念，做一做。实际上家长对孩子的吃是非常关注的，但是不知道怎么样做，当我把这本早期教育作为契机，有计划、有组织，有针对性地和幼儿、家长一起进行共同的学习，并把这种学习与我们的课题研究培养幼儿良好饮食习惯相结合，收到了事半功倍的效果。

　　幼儿园方面：

　　在每天的进餐教育活动中，我从介绍饭菜的名称入手，转入饭菜的味道、营养价值，并且用建议的方法提出进餐时的要求，让小朋友们在明白事理的情况下知道吃饭时该如何做。这对培养幼儿良好的饮食习惯非常有利。实际上，中班幼儿已经具有一定的明辨是非的能力，如果我们在餐前说：不许你剩下来、不许你把点心掉在桌子上、不许……往往会造成幼儿人前背后的撒慌现象，掉了米粒有承认，小朋友之间相发检举揭发，不能宽容待人。对幼儿进行餐前的介绍与讲道理，幼儿是很乐意接受的，而且会把老师的建议用到整个进餐活动中。因此每天进餐时，我从不强迫强迫喂食。孩子食欲不佳，绝大多数情况是因为硬要他吃下定量的食品，使其情绪过分压抑。这会引起他强烈的生理反应，使他感到恶心，拒绝进食。通常孩子不想吃时，我总要先小声问一下：你今天怎么啦：有的幼儿说早上吃的面条，太饱了；有的幼儿说吃不下黑木耳、胡萝卜、肥肉，或者说，今天身体不好，没有胃口……只要孩子的理由是合理的，我都加以适当的考虑。象胡萝卜和黑木耳，这二种菜肴是许多小孩子的天敌。当孩子第一次不喜欢吃时我就给他少舀一点，第二次，第三次，逐渐增加量。让孩子慢慢习惯这种食品的味道。

　　三、适当控控制孩子的饮食量

　　良好的饮食习惯不等于吃得多，吃得胖。现在社会中，胖子实在太多了。进行合理的膳食，适当控制幼儿的食量，是非常重要的。

　　指导家长方面：

　　受传统思想观念的影响，家长都认为孩子吃得多、吃得胖才是健康。幼儿园体检时，当有肥胖倾向、轻度肥胖、中度肥胖等字样出现在健康汇总表上时，家长才会有所感触。我们主要通过保健老师友情提醒、

　　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。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。