

分类号：G610

密级：公开

学校代码：11065

学号：2018029208

青岛大学

专业硕士学位论文

大班幼儿进餐教育的现状研究

——以青岛市四所幼儿园为例

作者姓名	段秀青
指导教师	何京玉 副教授
专业领域	学前教育
培养单位	师范学院
答辩日期	2020 年 6 月 17 日

摘要

随着国家和社会对健康问题的关注,幼儿健康得到了越来越多的重视。进餐教育作为幼儿身心健康的基础和保障,近年来也逐渐被研究者们所关注。进餐活动是幼儿一日生活的重要环节,对幼儿实施进餐教育,不仅可以帮助幼儿养成良好的饮食习惯,还可以培养幼儿的自我管理、自我服务能力。大班幼儿处于幼小衔接阶段,生活能力是他们适应社会生活,顺利衔接小学生活的重要保障,进餐教育对大班幼儿有着不容忽视的教育价值。本研究以大班幼儿的进餐教育为切入点,注重分析幼儿园大班进餐教育的现状,分析影响幼儿教师实施进餐教育的主要因素,在此基础上探寻有针对性的建议,提高大班幼儿进餐教育的质量。

本研究主要采用观察法和访谈法,于2019年9月—2019年12月深入青岛市某区的四所幼儿园,对四个大班班级的进餐活动进行了观察,并对四个大班的14名教师进行访谈。通过对观察资料及访谈资料的整理、分析,形成了论文的基本框架。通过观察总结幼儿园大班进餐教育的特点及当前存在的问题,通过对幼儿教师访谈资料的分析归纳影响幼儿教师实施进餐教育活动的主要因素。

研究发现,当前幼儿园大班的进餐教育主要呈现出以下特点和问题:进餐活动的组织规范化、流程化;重视营造清洁、卫生、有序的进餐环境,保证幼儿良好的进餐条件;进餐活动的形式与内容丰富多样,但缺乏深入挖掘各种活动的教育价值;培养幼儿良好的饮食习惯,贯穿于进餐教育活动的始终;重视进餐活动的组织效率,教师代劳影响幼儿自我服务能力的发展;注重进餐活动中的秩序,缺乏对幼儿进餐情绪的关怀。影响教师实施进餐教育的客观因素主要包括幼儿园的制度体系、家长的教育观念以及幼儿的个性特征,主观因素包括教师的教育观念与行为间的偏差、教师的职业倦怠感。针对当前大班幼儿进餐教育中存在的问题以及影响进餐教育实施的因素笔者从幼儿园和教师两个方面提出了建议:幼儿园方面主要从进餐活动由流程化转向模块化和弹性化、进餐活动评价内容、关注幼儿进餐情绪、提升家长进餐教育认知四个方面进行建议;教师方面主要从培养幼儿自我服务能力、重视感恩教育和做好情绪管理三个方面为教师提出了建议。

关键词: 大班幼儿; 幼儿教师; 进餐教育

Abstract

With the national and social attention to health issues, children's health has been paid more and more attention. As the basis and guarantee of children's physical and mental health, meal education has been gradually concerned by researchers in recent years. Meal activities are an important part of children's daily life. The implementation of meal education for children can not only help children develop good eating habits, but also cultivate children's ability of self-management and self-service. The big class children are in the stage of connecting the young and the young. Their life ability is an important guarantee for them to adapt to the social life and connect the primary school life smoothly. The meal education has an educational value that can not be ignored for the big class children. This study focuses on the analysis of the current situation of large class children's meal education in kindergartens and the main factors that affect the implementation of meal education by kindergarten teachers. On this basis, it explores targeted suggestions to improve the quality of meal education for large class children.

In this study, observation and interview were used. From September 2019 to December 2019, we went to four kindergartens in a district of Qingdao to observe the dining activities of four large classes, and interviewed 14 teachers of four large classes. Through the collation and analysis of observation data and interview data, the basic framework of the paper is formed.

Through the observation and summary of the characteristics and current problems of the large class meal education in kindergarten, through the analysis of the interview data of kindergarten teachers, the main factors that affect the implementation of meal education activities of kindergarten teachers are summarized. It is found that the current large class meal education in kindergartens mainly presents the following characteristics and problems: standardized organization and flow of meal activities; emphasis on creating a clean, sanitary and orderly dining environment to ensure good dining conditions for children; emphasis on the richness of the form and content of meal activities, but lack of the educational value of digging out various activities; training children's good eating habits habitually, throughout the meal education activities; pay attention to the organizational efficiency of the meal activities, teachers' work affects the development of children's self-service ability; pay attention to the order of the meal activities, lack of care for children's meal emotions. The objective factors that affect teachers' implementation of meal education mainly include kindergarten system, parents'

education concept and children's personality. The subjective factors include the deviation between teachers' education concept and behavior, and teachers' job burnout. In view of the influencing factors, this paper puts forward suggestions from the kindergarten and teachers: In kindergarten, suggestions are made from four aspects: process oriented to modularized and flexible dining activities, evaluation content of dining activities, paying attention to children's dining mood, and improving parents' cognition of dining education; in teacher's aspect, suggestions are made for teachers from three aspects: cultivating children's self-service ability, paying attention to Thanksgiving Education and doing a good job in emotional management.

Key words: large class children; preschool teachers; meal Education

目 录

绪论.....	1
一、问题提出.....	1
（一）良好的进餐教育是幼儿身心健康的保障.....	1
（二）进餐教育是幼儿园教育的有机组成部分.....	2
（三）大班幼儿进餐教育的必要性.....	2
二、研究意义.....	3
（一）理论意义.....	3
（二）实践意义.....	3
三、概念界定.....	3
（一）教师实施进餐教育的行为.....	3
（二）幼儿园进餐教育.....	4
四、文献综述.....	5
（一）国外相关研究.....	5
（二）国内相关研究.....	7
（三）已有研究的启示与不足.....	9
五、研究设计.....	10
（一）研究目标.....	10
（二）研究问题.....	10
（三）研究思路.....	10
（四）研究对象.....	10
（五）研究方法.....	11
第一章 幼儿园进餐教育现状与分析.....	14
一、进餐活动的组织规范化、流程化.....	14
（一）餐前准备环节.....	14
（二）自主取餐环节.....	14
（三）餐后整理环节.....	15
二、重视营造清洁、卫生、有序的进餐环境，保证幼儿良好的进餐条件.....	15
（一）保教老师注重个人卫生.....	16
（二）餐室卫生干净、整洁.....	16
（三）餐具齐全、类型多样.....	16
三、进餐活动的形式与内容丰富多样，但缺乏深入挖掘各种活动的教育价值.....	17
（一）餐前教育活动形式丰富，但缺乏计划性.....	17
（二）进餐过程中指导内容丰富多样，但对感恩教育内容涉及较少.....	21

(三) 餐后活动类型多样, 但缺乏组织易流于形式.....	22
四、培养幼儿良好的饮食习惯, 贯穿于进餐教育活动的始终.....	26
(一) 餐前教育活动重视提高幼儿的饮食营养认知.....	26
(二) 进餐环节重视纠正幼儿不良的进餐行为, 培养良好进餐习惯.....	26
五、重视进餐活动的组织效率, 教师代劳影响幼儿自我服务能力的发展.....	27
(一) 自主取餐环节中教师代劳取餐.....	27
(二) 值日生辅助工作实际参与度低.....	28
(三) 进餐过程中教师“喂饭”, 影响幼儿独立进餐.....	29
六、注重进餐活动中的秩序, 缺乏对幼儿进餐情绪的关怀.....	30
(一) 幼儿严格遵守餐前、餐后洗手秩序.....	30
(二) 过分追求安静的餐前教育活动.....	31
(三) 进餐过程中注重进餐纪律, 催促进餐.....	31
第二章 教师实施进餐教育的影响因素.....	33
一、客观因素.....	33
(一) 幼儿园的制度体系.....	33
(二) 家长的教育观念.....	36
(三) 幼儿的个性特征.....	37
二、主观因素.....	38
(一) 教师的教育观念与行为间的偏差.....	38
(二) 教师的职业倦怠感.....	39
第三章 研究建议.....	42
一、幼儿园方面.....	42
(一) 幼儿园进餐活动由流程化转向模块化和弹性化.....	42
(二) 幼儿园进餐活动评价内容转向关注每个幼儿进餐质量.....	43
(三) 进餐活动由重秩序转向关注幼儿进餐情绪.....	43
(四) 幼儿园多渠道提升家长进餐教育认知.....	44
二、教师方面.....	45
(一) 保障幼儿的主体性, 培养幼儿的自我服务能力.....	45
(二) 深入挖掘进餐活动的教育价值, 重视进餐活动中的感恩教育.....	46
(三) 做好情绪管理, 防止负面情绪影响进餐教育质量.....	46
结语.....	47
参考文献.....	48
附录 1: 幼儿园进餐教育观察表.....	51
附录 2: 幼儿园大班进餐教育访谈提纲.....	53
攻读学位期间的研究成果.....	54

致谢.....	55
学位论文独创性声明.....	56
学位论文知识产权权属声明.....	56

图表目录

图 1.1	Q 园和 B 园餐桌排列方式.....	14
图 1.2	S 园和 H 园餐桌排列方式.....	14
图 1.3	幼儿取餐路线图.....	15
图 1.4	S 园餐桌花瓶图片.....	17
图 1.5	幼儿园餐前活动类型统计图.....	18
图 1.6	幼儿园语言活动中各类活动统计图.....	18
图 1.7	幼儿园健康活动中各类活动统计图.....	19
图 1.8	教师进餐指导内容统计图.....	21
图 1.9	Q 园大班餐后自主阅读活动图片.....	23
图 1.10	Q 园大班餐后折纸活动图片.....	24
图 1.11	大班幼儿餐后散步活动图片.....	25
图 1.12	牙买加水饺和煎馄饨图片.....	26
图 1.13	四所幼儿园值日生计划表.....	28
表 1	大班幼儿信息统计表.....	10
表 2	大班教师信息统计表.....	11
表 3	访谈内容及题号.....	13
表 3.1	S 幼儿园幼儿一日生活作息时间表.....	33

绪论

一、问题提出

（一）良好的进餐教育是幼儿身心健康的保障

2015年党的十八届五中全会首次提出推进健康中国建设,2016年3月,习近平主持召开中央全面深化改革领导小组第二十二次会议中指出:“儿童健康事关家庭幸福和民族未来”^[1],同年8月,习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调:

“没有全民健康,就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位,要重视少年儿童健康,全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作”^[2]。由此我们可以看出国家对幼儿健康的重视程度,幼儿健康问题得到了越来越多的关注。幼儿进餐是幼儿健康的保证,而幼儿进餐的健康又需要良好的进餐教育来保障,因此,进餐教育不仅是幼儿身心健康的保障,而且顺应了社会发展的需求。

幼儿的生长发育需要摄取合理均衡的膳食营养,而营养素的摄入量是否合理与幼儿的进餐习惯有着密不可分的关系。当前我国幼儿存在着许多健康问题,近年来,困扰幼儿的健康问题主要有超重、肥胖、近视和龋齿等问题,国家统计局和卫计委的一组数据显示,在中国,从2002年到2015年,幼儿的超重率从4.5%上升到9.6%,肥胖率从2.1%上升到6.4%,翻了好几番。2019年国家卫生健康委发布会上,公布了2018年儿童青少年近视调查结果,其中,6岁儿童近视率为14.5%,我国儿童青少年近视低龄化情况越来越严重。第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,儿童患龋情况已呈现上升态势,5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,比十年前上升了5.8个百分点,不断上升的数字也提醒着我们对幼儿健康的关注。然而许多研究表明幼儿的肥胖、超重、视力问题和龋齿都与营养素的摄入量有着密切的关系。幼儿存在的不良进餐习惯,如挑食、偏食会影响幼儿营养素的摄入情况,产生一些疾病,影响幼儿身体的健康。幼儿进餐习惯的培养要靠良好的进餐教育来保障。幼儿园和家庭是幼儿进餐教育的主要场所,幼儿园的进餐教育对于保障幼儿的身心健康起着不可忽视的作用。

进餐教育不仅可以保障幼儿的身体健康,而且对幼儿的心理健康也起着不可忽视的作用。有研究指出拒绝蔬菜的幼儿往往有拒绝接受周围环境的倾向,^[3]对幼儿实施进餐教育,让幼儿对各种食物有更多的接纳。

[1] 中央全面深化改革领导小组第二十二次会议:习近平主持召开中央全面深化改革领导小组第二十二次会议 2016年03月22日 http://www.xinhuanet.com/politics/2016-03/22/c_1118408397.htm

[2] 全国卫生与健康大会:习近平重要讲话(2016年8月19日)<http://www.xinhuanet.com/health/zt/2016JK20/index.htm#tsjk>

[3] 顾荣芳.学前儿童健康教育论[M].江苏教育出版社,2004.

健康良好进餐既关乎儿童的当前身心生长发育,也会直接影响其成年后的健康、社会功能和生命质量。^[1]良好的进餐教育可以帮助幼儿形成好的饮食习惯、摄入合理均衡的营养、增加幼儿的营养知识等等,避免由饮食引起的一系列身体和心理上的问题,从而为成年的健康成长打下基础。

(二) 进餐教育是幼儿园教育的有机组成部分

幼儿园一日生活即教育。《幼儿园工作规程》中规定:“合理地综合组织各方面的教育内容,并渗透于幼儿一日生活的各项活动中”。^[2]我们应该把幼儿的一日生活看成是一个教育整体,学习活动、生活活动和游戏活动是幼儿一日生活的主要内容,在生活中充分挖掘学习的意义,创建学习的情境,寻找学习的内容,学习密切联系生活。^[3]由此我们可以看出生活活动在幼儿园的一日活动中占有重要的地位,生活活动对于开展幼儿教育价值。进餐活动作为生活活动中重要一环,对幼儿发展具有深刻的影响。

进餐常见又平凡,其中所蕴含的教育价值很容易被忽视,实际上,进餐教育作为幼儿园教育的有机组成部分,蕴含着许多教育契机。《3—6岁儿童学习与发展指南》中指出:“帮助幼儿养成良好的饮食习惯”^[4]进餐教育作为幼儿园健康教育的组成部分,对幼儿饮食行为的培养起着重要的作用。幼儿进餐教育不仅可以培养幼儿的饮食习惯,也对幼儿自理能力、自我管理、自我服务能力的发展有所助益。《幼儿园教育指导纲要(试行)》^[5]中指出:“逐步引导幼儿学习自我管理”。陈鹤琴先生曾提出:凡是儿童自己能做的,应当让他自己做。^[6]教师要把握教育契机,发挥进餐活动对于培养幼儿自我管理、自我服务能力等教育价值。

(三) 大班幼儿进餐教育的必要性

婴幼儿期是味觉系统的形成期,若无特殊的环境干预,此阶段形成的饮食习惯和行为将会延续到成年期且很难改变。^[7]大班幼儿处于幼儿期的最后一个时期,也是幼小衔接的关键时期。幼小衔接不仅要培养大班幼儿的学习能力,也要注重生活能力的培养,而良好的进餐习惯和基本技能显得尤其重要。大班幼儿通过两年的学习和生活积累,基本形成了良好的饮食卫生习惯,有了一定的自我照顾、自主处理和解决问题的能力,但这并不意味着已经不需要关注其饮食卫生习惯和相关技能的

[1] 曾果,芮溧,冉隆蓉,张衡,王文蕾.成都市学龄前儿童肥胖影响因素的病例对照研究[J].现代预防医学,2007(18):3484-3486.

[2] 中华人民共和国教育部.幼儿园工作规程[Z].2016.

[3] 教育部基础教育司.《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].南京:江苏凤凰教育出版社,2002.

[4] 教育部.3-6岁儿童学习与发展指南[M].教育部印发,2012.

[5] 中华人民共和国教育部.幼儿园教育指导纲要(试行)[M].北京:北京师范大学出版社,2001.

[6] 陈秀云,陈一飞.陈鹤琴文集[M].南京:江苏教育出版社,2007.

[7] Nicklas TA. Dietary studies of children and young adults(1973—1988):the Bogalusa heart study[J]. American Journal of the Medical Science,1995,310(s),101—108.

培养,反而更需要在总结经验的基础上抓住幼儿期最后的黄金时期,有针对性的对大班幼儿进行教育,帮助其形成稳定的饮食卫生习惯和熟练掌握基本技能,通过进餐活动来培养大班幼儿的生活能力。通过本研究发现和总结大班幼儿进餐教育中存在的问题,引起幼儿园大班教师对有关进餐教育中存在的问题进行思考,有针对性的采取相应的改进策略,帮助幼儿进一步养成良好的饮食行为,培养自我服务能力,这对于大班幼儿适应社会生活,顺利衔接小学生活具有重要的意义。

综上,幼儿园大班的进餐教育有其独特的价值,幼儿园大班在进餐教育上有什么特点?幼儿园大班的进餐教育存在哪些问题?教师实施进餐教育受哪些因素的影响?基于对这些问题的思考,对幼儿园大班进餐教育活动进行调查,以其揭示幼儿园大班进餐教育的现状,探索其应然的发展方向。

二、研究意义

(一) 理论意义

本研究对幼儿园进餐教育概念的阐述,可以引导幼儿教师了解进餐教育的内涵,通过研究大班幼儿进餐教育的现状,让幼儿教师对大班的进餐活动具有新的了解,引起幼儿教师观念层面的变化,更新教师的进餐教育观念,促使幼儿教师多加思考,关注幼儿发展,这对于本研究而言具有非常深刻的意义。同时,本研究对幼儿园进餐教育相关文献资料进行梳理,总结已有研究的成果和不足,为后续的研究者提供借鉴。本研究还可以丰富我国关于幼儿园进餐教育方面的理论研究。

(二) 实践意义

本研究在深入幼儿园进行观察、访谈的实证研究基础上,调查幼儿园大班幼儿进餐教育的现状,指出幼儿园大班进餐教育的特点及存在问题,引起幼儿教师对进餐教育潜在问题的重视,审视、反思自身不合理的进餐教育行为,完善、改变自身的进餐教育行为。同时,幼儿进餐活动作为幼儿园管理的重要一环,对大班幼儿的进餐教育现状进行调查研究,能为幼儿园实施的进餐管理提供一面反思的“镜子”,使得幼儿园的进餐管理和决策更加合理。本研究通过对大班幼儿进餐教育现状以及影响教师进餐教育因素的分析,从有利于幼儿健康发展的角度出发,提出有针对性的建议,以期能为幼儿园开展的进餐教育实践提供参考,提高幼儿园进餐教育的质量,促进幼儿身心健康发展。

三、概念界定

(一) 教师实施进餐教育的行为

笔者发现,有一些研究者通过研究进餐活动中教师的行为来研究进餐教育,因此笔者对教师实施进餐教育的行为进行了梳理。

关于教师实施进餐教育行为的内涵主要有以下观点：郝冬辉将幼儿园进餐活动中教师行为定义为发生在进餐活动这一具体情境下的教师向幼儿传递信息、知识、技能等的言语型和非言语型行为。^[1]史艳丽认为幼儿进餐环节中的教师行为是指在幼儿进餐环节中，主副班教师在发现幼儿出现进餐问题或幼儿主动向教师求助、告状时，教师运用言语及动作、情感态度表现等非言语的指导方式，包括幼儿在进餐过程中的营养、卫生、礼仪等的引导。^[2]谢晓颖对餐点环节中教师教育行为定义为餐点环节中带班教师或生活教师出于方便自身管理和满足幼儿发展的目的，运用一定的言语或非言语指令方式，采取引导、评价或管控等方法针对幼儿进餐过程中的进餐营养、卫生等进餐常规的随机教育。^[3]

以上三位学者都认为进餐环节中教师的指导行为包括言语指导和非言语指导两种形式，结合上述研究者的观点教师实施进餐教育的行为，是指教师在幼儿进餐过程中通过言语和非言语型行为对幼儿的进餐行为等进行指导。

（二）幼儿园进餐教育

目前，对于进餐教育的概念没有明确统一的定义，研究者较少使用进餐教育一词，一些研究者使用“营养教育”或“食育”来研究进餐教育，因此，有必要对“营养教育”、“食育”的概念进行梳理，通过梳理来阐述进餐教育的概念。

营养教育：关于营养教育的概念最具代表性的是马美容和高保盛两位研究者。马美容将“营养教育”定义为，针对儿童进行的有关饮食知识方面的教育课程，运用有效的教学方法，使个体学习营养相关的知识，建立正确的饮食认知与态度，培养正确选择食物的能力，并应用于日常生活中，养成良好的饮食行为与生活习惯，促进个体健康发展。^[4]高保盛指出营养教育是针对 4-5 岁儿童进行的有关幼儿健康饮食认知、情感、行为方面的教育课程，它包括显性课程和隐性课程两部分。^[5]概括上述两位学者的观点，营养教育是对儿童有目的、有计划的进行的饮食和营养方面认知、情感态度和行为生活习惯方面的教育课程。

食育：最早于 1896 年由日本养生学家石冢左玄在其著作《食物养生法》中提出“体育智育才育即是食育”，一方面是指饮食教育，包括营养知识教育和良好饮食习惯的培养；另一方面是价值观及能力教育，借助食物从农田到餐桌的过程进行德、智、体、美、劳等全方位教育。2006 年，李里特第一次在《中国食物与营养》杂志上使用，并指出“食育”就是培养良好饮食习惯的教育，至此“食育”在我国逐渐普及和使用。国内的“食育”广义上是指所有与“食”相关的教育，在狭义上

[1] 郝冬辉.幼儿园进餐活动中教师指导观念的研究[D].湖南师范大学,2019.

[2] 史艳丽.幼儿进餐环节中教师指导行为的个案研究[D].鞍山师范学院,2017.

[3] 谢晓颖.幼儿园餐点环节中教师教育行为研究[D].福建师范大学,2014.

[4] 马美容.营养教育课程对幼儿饮食认知、饮食行为的影响[D].浙江师范大学,2012.

[5] 高保盛.基于营养教育课程的中班幼儿健康饮食行为养成的实证研究[D].鞍山师范学院,2014.

仅指对饮食内容、习惯等方面的教育。当前,我国幼儿园开展的食育活动多指广义上的与“食”相关的教育,即包括与饮食营养相关的各种园内外活动。

幼儿园进餐教育:关于幼儿园进餐教育的内涵的研究主要集中在两个方面:一是以刘德泽为代表的研究者将幼儿园进餐教育定义为与进餐有关的幼儿园发起的一切教育活动,包括进餐教育和通过进餐做教育。既包括进餐过程中的教师引导和教育,也包括教学活动、日常生活中与进餐有关的教育,既包括显性的教育,也包括隐性的教育。^[1]其次,是以金鑫为代表的研究者所指的进餐教育仅是进餐活动中教师的指导和教育。^[2]

综上所述可以看出,进餐教育的概念与食育和营养教育的概念有所不同,“食育”包含了进餐教育和营养教育,营养教育更侧重于通过与饮食营养相关的课程来对幼儿进行饮食营养方面的教育,而进餐教育包括与进餐有关的教育。

综合上述概念,笔者将本研究中的幼儿园进餐教育界定为:泛指进餐教育和通过进餐活动进行教育,具体包括餐前、餐中、餐后活动中教师组织的与进餐有关的所有教育。

四、文献综述

(一) 国外相关研究

1. 关于幼儿进餐行为的研究

国外关于进餐行为的研究包括幼儿进餐行为的影响研究、幼儿进餐行为与母亲喂养行为、睡眠时间、亲子关系等方面关系进行的研究。

幼儿进餐行为的影响上既有对生理的影响,也会对心理产生影响,有研究将肥胖儿童和体重正常的儿童相比较,认为肥胖儿童在食物反应性、情绪性暴饮、食物享用量表得分较高,而饱足反应性和进食迟缓量表得分较低,这些易使幼儿摄入的能量过多,造成肥胖。^[3]在睡眠时间与促进进食行为的连续性之间的关系研究中指出,幼儿的睡眠时间不充足与幼儿的食欲自我调节能力减弱存在关系;^[4]有研究提出母亲的喂养策略与幼儿的进餐行为有关,研究中强调了母亲的喂养行为儿童情绪性进食的相关性。^[5]Ikuno Teruko 认为在餐桌行为中,父母与孩子之间不满意的情

[1] 刘德泽.3-4岁幼儿进餐教育现状研究[D].南京师范大学,2018.

[2] 金鑫.幼儿进餐活动组织现状个案调查[D].辽宁师范大学,2015.

[3] Ana M. Obregon, Macarena Valladares, Gary Goldfield. Association of the dopamine D2 receptor rs1800497 Polymorphism and eating behavior in Chilean children[J]. Nutrition, 2016.

[4] Julia Burt, Laurette Dube, Louise Thibault, Reut Gruber. Sleep and eating in childhood: a potential behavioral mechanism underlying the relationship between poor sleep and obesity[J]. Sleep Medicine, 2014(1).

[5] Katja Kroll, Dorte, Jahnke, Petre Warschburger. Are maternal weight, eating and feeding practices associated with emotional eating in childhood[J]. Department of Psychology University of Potsdam Karl-Liebknecht-Str., 2013: 25-30.

感交流会受到影响,父母和孩子之间这种矛盾的情况产生了一种矛盾的亲子关系,导致了矛盾的、病态的饮食习惯。^[1]

2.关于幼儿进餐习惯培养的研究

米歇尔认为一个身体健康并且正常的幼儿有一餐不吃是会被饿坏的,只有幼儿感受到饥饿,想要吃东西时他就会很愿意进餐,如果仅仅是你认为幼儿该进餐了,那么他本身是不会进入进食状态的。^[2]埃莎认为如果幼儿在进餐时因为没有好好进餐而饿了,这时你不要训斥他为何进餐时吃的那么少,只需要告诉他下次用餐的时候要把自己的肚子填满就可以了,并且不要给他提供任何的食物。这样的做法是为了让幼儿在他的潜意识里形成意识,帮助幼儿形成良好的进餐习惯。^[3]艾文斯也认为直接的经验教训比教师的说教更有效果,当幼儿自己体验到饥饿的感觉时,他就会意识到不好好吃饭带给自己的饥饿,“好好吃饭”的想法就会提醒他,并且付诸于行动之中。^[4]拜若仑和弗莱奇提出,幼儿园中的食物应该在规定的时间内提供给幼儿,并且幼儿能够根据自己的意愿自由地选择自己想要进食的食物,他们认为喂养幼儿的最好的行为是成人为他们提供健康的餐食。^[5]曼塔莎认为对幼儿适宜的进餐活动是愉快地与成人交流的进餐,在进餐过程中可以学习相关的进餐文化以及尊重食物。^[6]综上可以看出国外学者对于幼儿进餐习惯的培养上更加关注幼儿对于生活经验的积累,更注重让幼儿自己对有关进餐的经验教训进行总结,从而形成良好的进餐习惯。

3.关于进餐教育的研究

国外的进餐教育大多作为“食育”的一部分,而“食育”在许多国家无论从制度层面和实践层面有着丰富的成果。

日本政府早在2005年颁布的《食育基本法》中指出,育是生存之本,是智育、德育和体育的基础,这从法律上确定了食育的地位,强调了食育的重要性。为了全面贯彻《食育基本法》还成立了食育推进机构-食育推进会议,建立了由政府引导、全体国民参与的推动食育发展的体制,由此饮食营养教育成为了学前教育机构的重要的教育内容。^[7]

^[1] Ikuno Teruko.The Parent-Child Relationship and Eating Behavior(Eating Behavior and Mind-Body Balance)[J].Japanese Journal of Psychosomatic Medicine,1989,29(3).

^[2] Wilbum, Reudene E.Sharing Meal Time Experiences in Preschool [M]. Understanding the Preschooler,2000:61-67.

^[3] Wilbum, Reudene E.Sharing Meal Time Experiences in Preschool [M]. Understanding the Preschooler,2000:61-67.

^[4] Wilbum, Reudene E.Sharing Meal Time Experiences in Preschool [M]. Understanding the Preschooler,2000:61-67.

^[5] Wilbum, Reudene E.Sharing Meal Time Experiences in Preschool [M]. Understanding the Preschooler,2000:61-67.

^[6] Matassa, Mario. A meal fit for a child [J].Nursery World;9/25/2008, Vol. 109 Issue 4138:14-15.

^[7] 施用海.关于日本的食育[J].中国食物与营养,2007(10):4-6.

此外,德国在全国的中小学推行的“公共厨房”,重视学生从种菜、观察蔬菜生长到学生和教师一起制作食物的全程体验活动;^[1]丹麦已启动实施3轮国民健康计划,非常重视食育对健康的作用,对幼儿园以及学前班的教师统一进行有关健康教育的教师资格培训计划,对于四到七年级的学生开设烹饪课,烹饪课的内容包括与食物有关的营养知识、饮食文化,以及如何做出一道健康的食物等方面;^[2]法国于1990年开始的“味觉的一周”运动,英国从2002年开展的“食品两星期”活动与学生的毕业挂钩,还面向学校推行校园菜园计划为学生提供种植、收获和烹饪食物的空间等。^[3]也就是说,许多国家都通过立法、政策、课程等形式开展全民“食育”成为中小学课程的重要组成部分。国外的这些经验成果都为本研究提供了广阔的研究视野。

(二) 国内相关研究

1. 关于幼儿进餐行为的研究

(1) 关于幼儿进餐行为现状的研究

国内许多学者从幼儿进餐行为进餐独立性、进餐专注性、进餐速度、挑食偏食行为以及吃零食行为这五个维度指出了幼儿进餐行为的现状:郝聪慧从幼儿的进餐规则性、幼儿自身情绪以及食欲三个维度,指出小班幼儿遵守进餐规则的问题,幼儿自身情绪和饮食行为之间的关系;^[4]崔爱丽从进餐独立性、挑食偏食行为、进餐的速度、进餐的专注性以及对于并不喜欢的食物的表现、对于从未见过或未吃过的食物的表现及吃零食行为七个方面对幼儿饮食行为中存在的问题进行了概括;^[5]孙睿从幼儿所挑食物的名称、类型、幼儿挑食的行为表现以及挑食对幼儿健康的影响研究;^[6]刘庆通过量化研究指出了幼儿取餐进餐独立性、进餐速度呈现较快和较慢两个极端等问题。^[7]综上,越来越多的研究者从不同的视角对幼儿进餐行为的现状进行了研究,但很少涉及到幼儿的进餐教育。

(2) 关于幼儿进餐行为影响因素的研究

国内学者主要从幼儿家庭因素、教师因素、幼儿自身因素以及社会文化、大众传媒因素方面概括了影响幼儿进餐行为的因素。顾荣芳等人的研究认为幼儿家长有关饮食营养方面的教育观念以及由此产生的相应的教育行为会对幼儿的进餐行为产生一定程度的影响。^[8]马冠生,胡小琪,吴瑾等人指出父母对幼儿进餐的过分干

[1] 纪巍,毛文娟,代文彬,于大吉.关于我国推进“食育”的思考[J].教育探索,2016(02):38-41.

[2] 陆一鸣,王冠华,钱国宏,韦国锋,文建强.浅谈丹麦健康促进工作的经验及启示[J].卫生职业教育,2015,33(16):155-157.

[3] 孙冬梅.关于我国民办高校推行食育的有效方法的探讨[J].现代交际,2015(06):160-162.

[4] 郝聪慧.小班幼儿饮食行为特点的研究[D].辽宁师范大学,2017.

[5] 崔爱丽.幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究[D].南京师范大学,2011.

[6] 孙睿.从“不挑食”到“不过分挑食”[D].四川师范大学,2015.

[7] 刘庆.4-6岁幼儿的饮食行为及引导[D].华中师范大学,2017.

[8] 顾荣芳,高健.家长的幼儿饮食营养教育观念与行为[J].学前教育研究,2014(09):38-44.

预会影响到幼儿进餐的质量,也会降低幼儿对于某些食物的喜好。^[1]江琳指出,幼儿教师的饮食营养认知、态度等方面都会通过幼儿教师的言语对幼儿的进餐行为在不同程度上产生影响。^[2]有研究指出幼儿自身神经肌肉、新陈代谢功能等的发育情况以及幼儿的气质与性格类型都会对幼儿的进餐行为产生一定的影响。^[3]有研究者也认为大众传媒以及社会文化会对幼儿的进餐行为产生一定程度的影响。

2.关于幼儿进餐习惯培养策略的研究

近年,医学与营养学领域的研究者越来越重视幼儿进餐习惯与幼儿肥胖、近视、龋齿等疾病之间相关度的研究,引起了人们对培养幼儿良好进餐习惯的重视。教育学领域关于培养幼儿进餐习惯的主要研究成果集中在培养策略方面:如姚艳玲通过长期观察该班幼儿进餐状况,提出了“榜样示范法、逐渐加量法、良好环境创设法、启发诱导法、家园配合法”能有效培养幼儿的饮食习惯;^[4]李莉提出通过为幼儿提供自我服务机会,营造宽松、自由的进餐氛围,丰富进餐形式以及开展体验式教学,让幼儿从他律到自律来培养幼儿的进餐习惯;^[5]朱爱喜指出按“以小班为重点,逐步建立常规,中班是巩固常规,大班则是幼儿自觉内化”培养策略;^[6]俞彩方认为幼儿良好进餐习惯应结合日常生活中晨间谈话、教学活动和环境创设、家园配合等方面培养。^[7]这些研究成果,为培养幼儿良好的进餐习惯提供了多种途径和方法,但对幼儿进餐教育的价值和幼儿教师对进餐教育的观念几乎没有涉及。

3.关于幼儿进餐教育的研究

中华文化博大精深,在中国古代历史上已经产生了食育文化,并有过持续的历史辉煌。孔子提出了“二不厌、三适度、十不食”的饮食思想和原则,在饮食方法与规范上,他尊崇礼范,主张敬洁,倡导有节,反对奢靡。孟子在对孔子理念承袭的基础上,又根据自身的理解 and 实践对其加以深化、拓展,形成了一套系统化的“食治一食功一食德”理论。刘鹏在《中国古代食育思想述论》中提到的李斯《仓颉篇》、唐·李翰《蒙求》、明·王相《千家诗》、南宋·王应麟《三字经》等许多蒙学教材中都记载了幼儿进餐教育方面的知识。^[8]中华文明创造了灿烂的饮食文化的同时,也产生了许多与饮食相关的民谚成语,能更好地传承饮食文化,弘扬饮食文明。^[9]

[1] 马冠生,胡小琪,吴瑾等.父母提示对儿童少年饮食行为的影响[J].中国学校卫生,2002(12):486-487.

[2] 江琳.成因与对策:幼儿健康饮食行为研究[D].南京:南京师范大学,2004:42-54.

[3] 崔爱丽.幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究[D].南京师范大学,2011.

[4] 姚艳玲.健康快乐成长从良好饮食习惯开始——浅谈小班幼儿养成教育中饮食习惯的培养[J].家教世界,2013(22):15-16.

[5] 李莉.在愉快的情绪中培养幼儿良好的进餐习惯[J].贵州教育,2011(17):24-26.

[6] 朱爱喜.幼儿进餐环节的教育价值[J].课程教材教学研究(幼教研究),2009(2):68-69.

[7] 俞彩方.幼儿良好进餐习惯和劳动习惯的培养策略[J].考试周刊,2012(86):190.

[8] 刘鹏.中国古代食育思想述论[D].浙江工商大学,2011.

[9] 刘鹏.中华饮食谚语、成语中的食育思想述析[J].经济研究导刊,2011(34):253-255.

但这些都是经验的传授，并未真正的形成“食育”概念。

当前我国关于幼儿的进餐教育的文献研究可以概括为：幼儿进餐教育活动（餐前、餐中、餐后）中的师幼互动的研究（金鑫）；^[1]进餐前后教育活动类型的研究（刘晶）；^[2]进餐教育中教师教育行为的研究（谢晓颖）；^[3]进餐教育现状的研究（刘德泽）；^[4]幼儿园食育课程的开发与实践对幼儿进餐态度影响方面的研究（张誉、蒋行亚、马美容）等。其中与本研究提供最大启发的刘德泽的研究特色是以小班幼儿与教师为研究对象，对进餐活动组织、进餐环境创设以及进餐教育中显性课程和隐性课程创设三个维度分析了小班进餐教育的现状。

随着我国对“食育”的重视与不断深入的研究，一些幼儿园也开展了有关“食育”的实践活动。河南省实验幼儿园开展了基于中国传统文化的幼儿园食育创新实践活动。^[5]广西卫生厅幼儿园，通过全员参与，把营养管理、饮食教育和体育教育纳入到幼儿园日常教学与工作中。^[6]重庆市渝北区宋庆龄幼儿园在推行食育课程促进师幼共同发展的实践探索中，从食育认知到食育实践再通过食育课程评价三个维度探索幼儿园食育课程的开展。^[7]这些实践活动的开展也丰富了幼儿进餐教育的研究。

（三）已有研究的启示与不足

综上所述，笔者对文献的梳理和分析发现：

近年来随着我国对全民健康的重视，作为与幼儿健康紧密相关的幼儿的进餐教育的研究无论在数量上、还是在设计的面上都比较丰富，比如对幼儿进餐行为的研究、进餐习惯培养策略的研究、进餐活动中师幼互动的研究、进餐活动类型的研究、进餐教育现状的研究等，为本研究提供了很多启发。大班幼儿正处于幼儿期的最后一个阶段，巩固和提升生活自理能力对于大班幼儿顺利衔接小学生活具有重要的意义，因此，大班教师实施的进餐效果如何关乎大班幼儿的发展，但笔者在研读文献过程中，发现缺乏专门针对大班幼儿进餐教育的研究，缺乏教师指导进餐教育的影响因素的分析研究。

因此，本研究立足于前人对幼儿园进餐教育活动研究的基础上，通过观察调查大班进餐教育的特点、存在问题，通过访谈分析影响教师进餐教育行为产生的主要因素。

[1] 金鑫.幼儿进餐活动组织现状个案调查[D].辽宁师范大学,2015.

[2] 刘晶.小班午餐活动组织现状及对策研究[D].河北师范大学,2015.

[3] 谢晓颖.幼儿园餐点环节中教师教育行为研究[D].福建师范大学,2014.

[4] 刘德泽.3-4岁幼儿进餐教育现状研究[D].南京师范大学,2018.

[5] 张秋萍.幼儿园食育课程的建构与实施[J].学前教育研究,2018(08):70-72.

[6] 李琼符,刘长秀,蔡骊娆.幼儿园营养规范管理和食育、体育的尝试[J].广西教育,2011(9):28-29.

[7] 骆晓莉.推行食育课程促进师幼共同发展[J].今日教育(幼教金刊),2016(8):20.

五、研究设计

（一）研究目标

了解幼儿园大班进餐活动的组织情况，揭示幼儿园大班进餐教育的现状，分析影响幼儿教师实施进餐教育活动的主要因素，为改进大班幼儿进餐教育的质量提出有针对性的建议，探索其应然的发展方向。

（二）研究问题

1.通过观察，对目前大班幼儿进餐教育的现状进行梳理，总结大班幼儿进餐教育的特点及存在的问题。

2.通过对教师的访谈，了解教师所实施的进餐教育行为的原因，分析影响教师实施进餐教育的因素。

3.针对大班幼儿进餐教育中存在的现实问题以及影响教师实施进餐教育的因素，提出相应的建议，探索如何优化大班幼儿的进餐教育。

（三）研究思路

第一阶段，阅读、整理、分析大量关于幼儿园进餐教育的文献，归纳出已有研究的成果、不足与空白。

第二阶段，深入幼儿园对进餐教育活动进行观察记录，通过访谈幼儿教师了解教师进餐教育行为的影响因素。

第三阶段，对收集到的有关大班进餐教育的资料进行分析和解读。

（四）研究对象

为了实现研究目标，本研究有目的的选取了青岛市某区的四所幼儿园，包括两所公办园（Q园和S园）和两所民办园（H园和B园），四所幼儿园全部为市级以上示范园。同时，为了客观地了解四所幼儿园进餐教育活动现状，各园中均随机抽取一个大班的幼儿和教师为研究对象，共选取四个大班班级的134名幼儿和14名教师为研究对象。研究对象的具体信息如表1、表2所示。

表1 大班幼儿信息统计表

园所	班级	男孩（人）	女孩（人）	总人数（人）
Q园	大班	26	18	44
S园	大班	23	19	42
H园	大班	11	15	26
B园	大班	14	8	22

表 2 大班教师信息统计表

园所	编码	性别	年龄（岁）	教龄（年）	学历
Q 园	T1	女	30	5	研究生
	T2	女	30	6	本科
	T3	女	58	2	高中
S 园	T4	女	29	6	本科
	T5	女	36	12	本科
	T6	女	53	5	初中
H 园	T7	女	38	10	本科
	T8	女	26	3	本科
	T9	女	34	8	本科
	T10	女	53	4	初中
B 园	T11	女	27	5	本科
	T12	女	25	3	本科
	T13	女	31	6	本科
	T14	女	57	2	高中

（五）研究方法

根据本研究确立的研究目标和研究内容，本研究主要采用以下方法：

1.文献法

笔者以“进餐教育”、“幼儿园食育”、“幼儿饮食行为”、“餐点”等为主题或关键词，在中国知网、万方数据库等进行文献检索，与此同时，笔者还查阅了与该研究相关的书籍资料。通过对已有研究的梳理，明确幼儿园进餐教育的相关概念，设计本研究的主要目标、研究对象、总体框架等研究内容。

2.观察法

本研究采用观察法，在观察中采用非参与式观察，非参与式观察不要求研究者直接进入被研究者的日常活动，作为旁观者了解事情的发展。^[1]本研究采用非参与式观察，旨在客观、全面地展现幼儿园大班进餐教育的现状。

（1）观察前的准备

笔者在观察前与导师、幼儿园该领域方面的专家进行讨论，确定观察内容，初步制定幼儿园进餐活动观察表。观察前与选定的四所幼儿园的园长商定观察的时间，询问幼儿园园长是否可以录像，在征得幼儿园的同意后，观察中将采取视频拍摄。观察前向选定班级的幼儿教师表明来意，并向幼儿园及教师承诺，本研究会对其信息进行保密，目的是保证幼儿教师能展现最真实、自然的进餐教育状态。

（2）预观察

^[1] 陈向明.质的研究方法与社会科学研究[M].北京:教育科学出版社,2000.

为了验证观察记录表是否可行,笔者使用幼儿园进餐活动观察表在四所幼儿园中随机抽取一所公立幼儿园,一所私立幼儿园分别进行一周的预观察,预观察时间为2019年8月19日—8月30日。预观察期间,笔者每天将观察记录、观察中存在的问题进行整理,并结合实际的观察情况,在导师的指导下不断对观察记录表进行修改、验证,形成最终使用效果良好的《幼儿园进餐教育观察表》(附录1)。

(3) 正式观察

使用最终形成的《幼儿园进餐教育观察表》对四个大班进行观察研究,在观察时并不以观察表的具体内容为限,可以在表格补充处添加其他观察到的内容。正式观察时间为2019年9月9日—2019年12月17日,为保证观察结果的准确性和全面性,每个大班班级观察三周,观察的主要内容为早餐活动和午餐活动中幼儿的活动和教师的教育行为。在观察记录表进行记录的同时,进行视频拍摄。拍摄的位置尽量选择对师幼干扰最小且能够拍摄到整个进餐活动的位置。

本研究除去节假日和特殊情况,4个班级共观察到早餐和午餐活动共106次。

(4) 观察指标

笔者按进餐流程将进餐活动分为餐前、餐中和餐后三个环节。餐前环节从餐前卫生准备情况、餐前教育活动的组织形式和内容以及教师对幼儿能力的培养三个维度进行观察,其中卫生准备情况主要观察保教老师和幼儿的卫生清洁、环境布置(餐具准备、进餐位置安排、音乐播放);餐前环节教师对幼儿能力的培养注重观察值日生工作和自主取餐中幼儿自我服务行为。餐中环节注重观察进餐过程中教师的指导行为及内容,包括语言和非语言与幼儿的互动和指导。餐后环节注重观察餐后教育活动的组织情况、卫生整理情况以及散步活动的时间、内容等。

3. 访谈法

(1) 访谈目的

通过对教师的访谈分析影响教师实施进餐教育的因素,深入了解当前大班幼儿进餐教育中存在问题的原因。

(2) 访谈对象

本研究以选取的四个大班班级的14名教师为访谈对象。访谈在观察结束后进行,经过观察与实习相处,教师与笔者之间建立了信任感,更大程度的保证访谈的真实性,让教师能说出自己真实的想法。根据预先设计好的访谈提纲,对参与观察的四个大班的全部教师进行访谈,在访谈开始前,向教师介绍录音的用途,征得教师的同意,访谈过程中进行录音。但在实际访谈的过程中,不仅仅拘泥于已编制的访谈提纲,笔者可根据教师的回答灵活调整问题顺序以及深度,以期更好地探究影响教师实施进餐教育的因素。

(3) 访谈提纲的编制

为了了解当前大班进餐教育中存在问题的原因,分析影响教师实施进餐教育的

因素,笔者结合观察中发现问题从进餐活动的相关规定、教师对进餐活动的价值认识、进餐活动中幼儿自我服务能力培养、教师的进餐教育指导行为解析、家园共育等五个方面编写了访谈提纲,共 14 个方面的内容。

表 3 访谈提纲内容及题号

访谈内容	题号
进餐活动的相关规定	Q1
进餐活动中幼儿自我服务能力的培养	Q3、Q4、Q8
教师进餐教育行为解析	Q2、Q5、Q6、Q9
教师对进餐活动的价值认识	Q10、Q11、Q13、Q14
进餐教育中的家园共育	Q7、Q12、

第一章 幼儿园进餐教育现状与分析

一、进餐活动的组织规范化、流程化

幼儿园致力于创设规范化、流程化的进餐组织活动，进餐活动中餐前准备环节、自主取餐环节、以及餐后整理环节的组织都井然有序。

（一）餐前准备环节

餐前准备环节包括餐室卫生、餐桌排列等准备工作以及组织幼儿餐前洗手。餐前准备环节中主班教师组织幼儿进行餐前教育活动，排列餐桌，组织幼儿进行餐前的如厕、洗手，保育教师和配班教师进行餐前卫生、餐具等准备工作，保育教师在规定的领餐时间到食堂领取食物和幼儿进餐时所需的餐具，取回后将食物和餐具放置在取餐的位置，并且摆放整齐。进餐前教师会根据餐室的空间布局，组织幼儿排列餐桌，安排餐桌的排列方式，四所幼儿园的餐桌排列基本呈现以下两种方式。图 1.1 和图 1.2 分别是 Q 园和 B 园，S 园和 H 园的餐桌排列形式。幼儿园的餐桌排列整齐，餐桌与餐桌之间的间隔适中，每组幼儿人数在 6—10 人，幼儿之间间隔较合适。

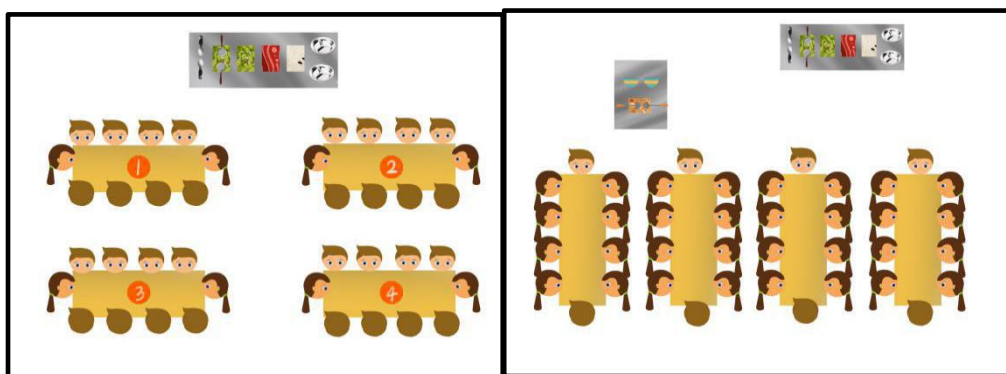


图 1.1 Q 园和 B 园餐桌排列方式

图 1.2 S 园和 H 园餐桌排列方式

幼儿园在午餐前洗手环节的组织形式上采用分组分段如厕、洗手的方式。在餐前洗手环节，教师为了减少幼儿之间的拥挤、争抢，减少安全隐患，提高洗手的效率，把全班幼儿分成两组，让一半的幼儿先去如厕和洗手，然后继续组织余下的幼儿进行餐前活动，等到第一组的幼儿基本洗完后，第二组幼儿进入盥洗室。在餐前洗手环节有时会安排一名教师指导幼儿洗手，关注幼儿清洁情况及安全。餐前准备环节的组织规范化，流程化，保障幼儿进餐活动的顺利开展。

（二）自主取餐环节

幼儿取餐环节，进餐准备工作就绪后教师组织幼儿自主取餐，一般是按照洗手

的顺序排队取餐。不过有时也会洗手后都回到座位上等候，这时教师会指定每个小组的取餐顺序；在自主取餐形式上，采取分组错开取餐的形式，幼儿排成3列或四列从不同方向取餐，或是从同一方向排成两列同时取餐（图1.3从左到右依次是Q园、B园、S园和H园）。分组错开取餐的方式能将幼儿进行分流，在避免拥挤的同时，也可以提高取餐效率。教师将餐具、餐食等依次排列在餐桌上，幼儿按顺序拿取。教师会规定幼儿的取餐线路，幼儿按教师规定的线路，取餐及返回餐桌，幼儿的进餐位置由教师安排，教师来分配小组及座位，进餐位置相对固定。取餐过程中，教师会规定每个幼儿的食物量，要求幼儿按量取餐。

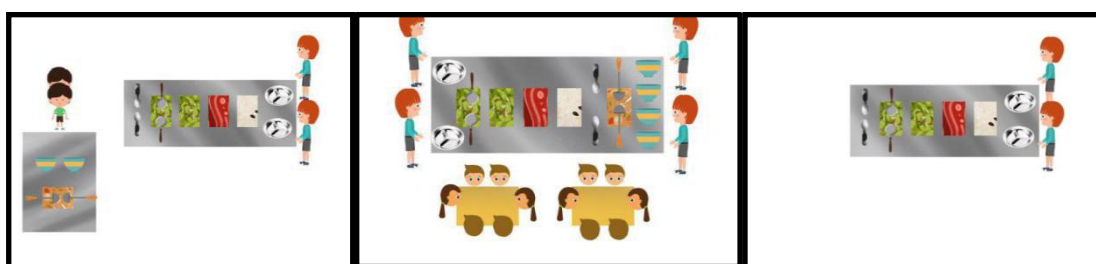


图 1.3 幼儿取餐路线图

（三）餐后整理环节

餐后整理环节由保育教师和配班教师进行餐后的卫生整理工作，主班教师主要对幼儿进行组织。在部分幼儿结束进餐后，保育教师开始进行餐后整理工作，清洁餐桌、地面卫生，收拾进餐用品，将纸巾盒、餐盘、垃圾桶放回指定位置，将幼儿餐具及盛放食物的餐盘送回食堂，清洗餐勺（筷子）、擦嘴巾及擦桌子的餐巾。教师在幼儿进餐结束后，指导幼儿将餐具送回到指定的位置，并将餐具分门别类的放好，然后组织到盥洗室洗手、漱口或刷牙。餐后洗漱环节在人员充足的情况下会由一名教师专门负责指导幼儿洗手、漱口或刷牙。教师会安排结束洗漱的幼儿到教师规定的区域中开始餐后自主活动，全部幼儿结束进餐后组织幼儿进行集体散步活动。

幼儿园致力于创设规范化、流程化的进餐组织活动，在一定程度上保证了进餐活动的顺利开展，保证教师进餐教育的实施。

二、重视营造清洁、卫生、有序的进餐环境，保证幼儿良好的进餐条件

《幼儿园指导纲要》中指出：“环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效的促进幼儿的发展。”^[1]进餐环境是幼儿进餐的必要保障，良好的进餐环境蕴含着丰富的教育资源，能够引起幼儿与进餐环境的互动，让幼儿在与进餐环

[1] 中华人民共和国教育部.幼儿园教育指导纲要(试行)[M].北京:北京师范大学出版社,2001.

境的互动中获得发展。同时，干净、整洁的进餐环境不仅有利于幼儿的身体健康，而且有利于幼儿在进餐活动中保持良好的情绪，让幼儿感到舒适、安心。观察发现，教师在进餐活动中非常重视为幼儿营造清洁、卫生、有序的进餐环境，保教老师注重进餐活动中的个人卫生、餐室的卫生清洁，注重在进餐活动中餐具的配备及卫生，为幼儿创造良好的进餐条件。

（一）保教老师注重个人卫生

保教老师在进餐活动中是餐具、食物的直接接触者，保教老师的个人卫生会影响幼儿的饮食卫生。观察发现，在进餐活动中保教老师注重个人卫生，保育教师、主班教师和配班教师三位教师在餐前都会使用香皂认真清洁手部的卫生，餐前会穿戴好幼儿园为保教老师准备的外套、帽子和口罩，防止唾液、头发影响和污染食物，保证幼儿进餐中的卫生质量。

（二）餐室卫生干净、整洁

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中指出，“餐桌每餐使用前消毒”。^[2]四所幼儿园的餐桌都是和活动室的桌子共用，在餐桌上进行各种活动，如绘画、拼摆积木、玩橡皮泥等，幼儿在进餐时小手会经常触摸到桌子，甚至幼儿会捡掉在餐桌上的食物，因此，餐前的桌面清洁工作尤其重要。通过观察了解到，保育教师注重餐桌卫生，重视对餐桌的消毒和清洁，在餐前擦拭三遍桌子，第一遍用清水擦拭，第二遍使用消毒液擦拭，第三遍再用清水擦拭，保证餐桌卫生。在餐后整理工作中保育教师也重视对餐桌以及餐室地面的卫生清洁，餐后用清水将餐桌擦拭两遍，并清扫地面，保证餐前、餐后桌面及地面干净、整洁。

（三）餐具齐全、类型多样

幼儿园的餐具配备情况如下：

餐盘（个/人）：盛放主食和菜

碗（个/人）：盛汤

筷子（双/人）：在当天主食为馒头、花卷等时，使用筷子进餐

勺子（把/人）：在当天主食为米饭时，使用勺子进餐

擦嘴巾（条/人）：擦嘴巴时使用

除了上述餐具，保育教师还会对幼儿进餐用品进行准备，包括：

擦布（条/组）：用于清理桌子

纸巾盒（盒/组）：擦手等清洁使用

垃圾桶（个/班）：盛放食物残余及垃圾

由此可见，幼儿园为幼儿的独立进餐、养成良好的卫生习惯提供了物质保障。幼儿进餐活动中，幼儿园餐具类型多样，配备齐全，能满足幼儿在进餐时的需求，

^[2] 中华人民共和国卫生部.托儿所幼儿园卫生保健工作规范[Z].2012.

餐具使用前均已进行消毒，保障幼儿进餐安全与卫生。

除了上述进餐用品外，笔者观察期间发现，S 幼儿园在进餐时还会为每组幼儿提供一个花瓶摆放在餐桌上，（如图 1.4）目的是为幼儿营造一个更加温馨的进餐环境，怡情养性，虽然在教室里吃饭，但却能让幼儿感到高雅、别致，让幼儿在进餐时感到身心愉悦。



图 1.4 S 园餐桌花瓶图片

笔者通过观察发现，幼儿自主取餐环节开始前，教师会为幼儿播放一些舒缓，愉悦身心的音乐，每天开窗通风，保证餐室空气清新，光照充足，努力为幼儿营造一个好的进餐环境。

干净、清洁的进餐环境可以让幼儿感到舒适、安心，四所幼儿园对于进餐时的卫生保健要求严格，为幼儿营造了清洁、卫生、有序的进餐环境，保证幼儿具有良好的进餐条件。

三、进餐活动的形式与内容丰富多样，但缺乏深入挖掘各种活动的教育价值

（一）餐前教育活动形式丰富，但缺乏计划性

餐前教育活动是幼儿顺利进餐的保障，笔者对四所幼儿园开展的餐前教育活动类型及次数进行了统计。观察记录餐前教育活动时，每出现一种类型的餐前活动便记录一次，同一种类别的活动，当天不重复记录。教师组织餐前活动每天可能只有一种类型，或可能也有多种类型。

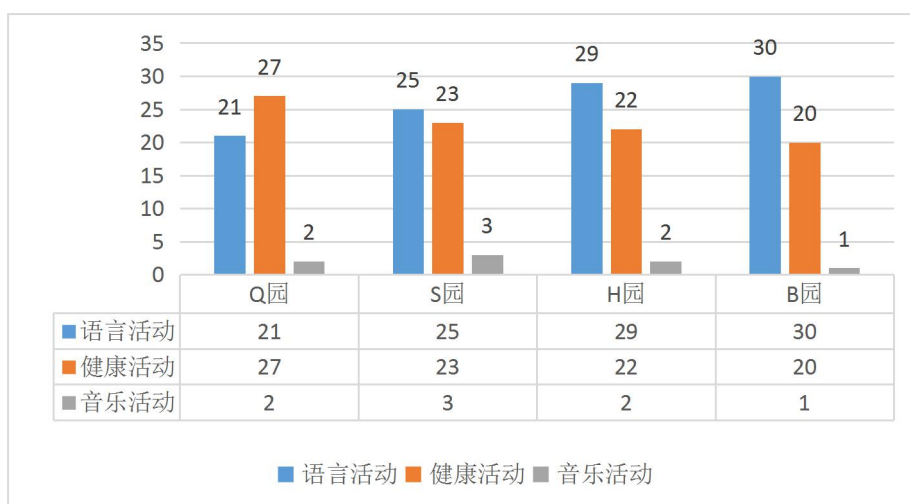


图 1.5 幼儿园餐前活动类型统计图

由图 1.5 可知，餐前教育活动涉及语言活动、健康活动以及音乐活动三类活动形式。从图 1.6、图 1.7 中可以看出，语言活动和健康活动组织的类型丰富、内容全面，其中，如图 1.6 所示，语言活动中涉及到讲故事、生活播报、语言游戏等七种活动形式，如图 1.7 所示，健康活动包括饮食营养、进餐文化以及进餐要求三方面的内容。丰富又多样化的餐前教育活动能激起幼儿的兴趣，不同形式与内容的活动也可以促进幼儿不同方面的发展。

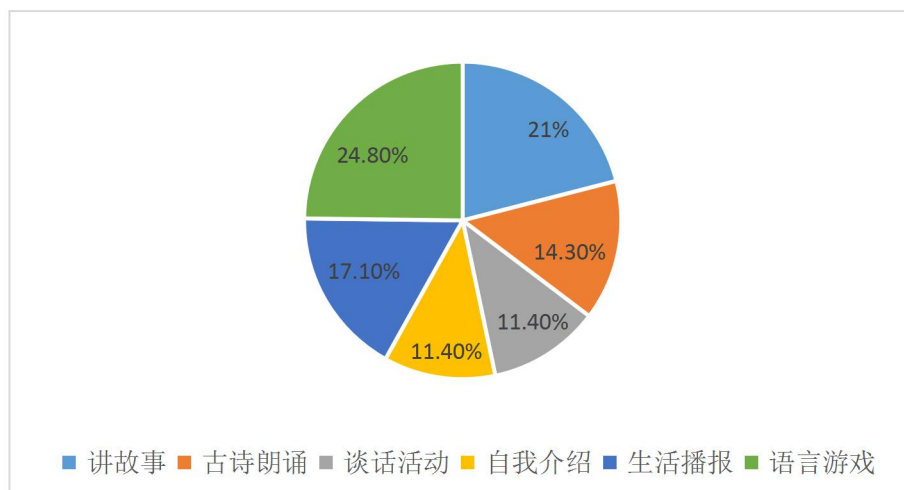


图 1.6 幼儿园语言活动中各类活动统计图

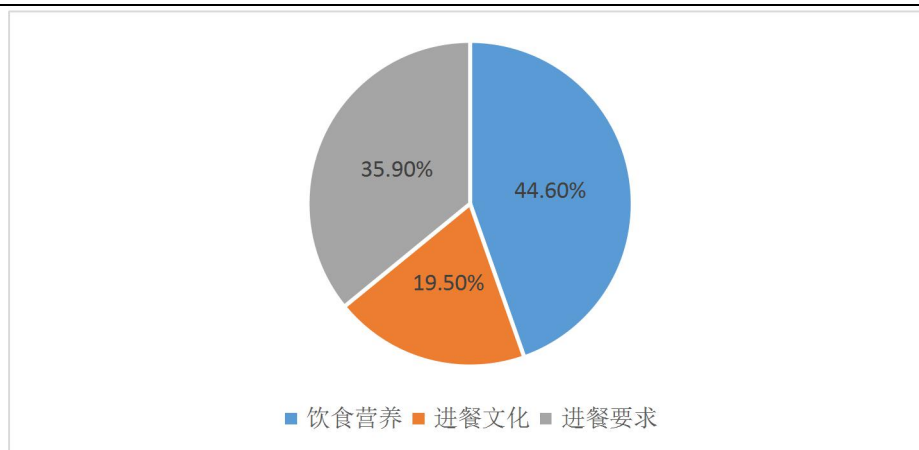


图 1.7 幼儿园健康活动中各类活动统计图

通过对幼儿园餐前教育活动类型的统计可以看出幼儿教师重视餐前教育活动类型的丰富性，但活动的实施效果与教师对活动的设计、组织等有着密切的关系。虽然教师为幼儿组织了形式丰富多样的餐前教育活动，但教师缺乏对餐前教育活动的计划，活动开展随意性强，没有设计，我们老师每天都很忙的，没那么多时间和精力，我们一般都是根据每天的实际情况和以往的经验来组织餐前活动就可以了（T8），由于缺乏计划性和随意性，导致活动的教育价值难以真正发挥。

案例—H1

园所：H 幼儿园

观察时间：10 月 30 日 10 点 43 分

户外活动结束后，幼儿进入盥洗室洗手、喝水、如厕，之后便坐在小椅子上等待教师安排餐前活动。主班教师在电脑前忙着整理表格，幼儿坐了一会后开始聊天、说话，东张西望，教室里有些嘈杂。这时主班教师注意到了这种情况，站起身走到阅读区，随手拿了一本绘本，坐下来对幼儿说：“好了，我们今天的餐前活动来讲一个故事，这个故事叫做《哪吒闹海》。”教师开始给幼儿讲故事，教师将绘本面向幼儿展示，边翻页边讲故事，但很多幼儿看不到就开始抱怨“我看不到啊”，教师见幼儿不停的吵闹，就对幼儿说：“好了，都坐好，谁也别看了，安静听老师讲。”教师继续给幼儿讲，但有些幼儿看不到画面就开始做小动作，不认真听故事。有些幼儿对故事非常感兴趣，认真的听教师讲故事，但绘本故事较长，主班教师才讲了几页，保育老师端着饭菜走进了教室，主班教师把绘本放下说：“好了，先去洗手吧，我们下次再讲。”幼儿恋恋不舍的去洗手，在盥洗室还能听到幼儿对故事的讨论。

讲故事可以培养幼儿的想象力、思维力、专注力等，对幼儿的语言发展也具有促进作用。此案例中的餐前教育活动教师选择了语言活动中的讲故事活动，但教师在活动开展前缺乏计划，随意选择绘本，对故事时长缺乏考虑，没能考虑到餐前活

动的时间限制,导致幼儿对绘本感兴趣,但教师却不能完整讲述故事,在此案例中幼儿既看不到故事画面,又听的不尽兴,而且由于教师的随意性和缺乏餐前计划,使部分幼儿在活动中自由散漫,造成了消极等待的现象,讲故事活动的对于幼儿发展的作用难以真正发挥。教师如果对故事提前设计,选择简短些的故事,并在活动开展中利用多媒体展现故事图片,讲故事能更好发挥活动效果。

教师缺乏对餐前教育活动价值的深入挖掘,缺乏活动的计划,也会造成活动流于形式的问题,导致幼儿在餐前教育活动中,幼儿说话、聊天等现象明显,幼儿并没有真正参与其中。

案例—B3

园所: B 幼儿园

观察时间: 12 月 3 日 10 点 46 分

今天的餐前活动是幼儿介绍食谱。教师会提前一天安排一名幼儿与家长查阅第二天食谱中食材的营养信息等,在第二天由幼儿做介绍。餐前活动开始了,教师让果果站到前面开始介绍食谱。“今天我们吃的是花卷,喝的是多彩蔬菜汤,还有菜是豆腐,还有,还有……”,教师见幼儿有些忘记了,赶紧小声提醒到:“还有五彩虾仁是不是?”果果点点头继续介绍:“还有五彩虾仁”。这时教室里的小朋友已经小声的讨论起来,“我最喜欢吃豆腐了”,“我不喜欢,我一点都不喜吃豆腐”,“我昨天在家刚吃了豆腐,我们家也有”……此时,介绍饭菜的幼儿还在继续:“豆腐有很多营养,小朋友吃了豆腐会补钙,能长高高……”教师见教室里叽叽喳喳的声音已经盖过了幼儿介绍饭菜的声音,“别吵了,你们还能听到果果说话吗?都安静些,你继续。”果果此时声音更小了,支支吾吾的介绍菜谱:“虾对我们的身体也是有好处的……”“声音太小了”,“我都听不到了”,幼儿开始抱怨果果的声音小,果果听了以后更加紧张,声音也越来越小,这时教师走过来,对她说:“你下去吧,以后介绍菜谱的小朋友声音都大一点啊,回家好好准备,你们以后也别吵,你吵的能听到小朋友的声音吗?好了,第一桌和第二桌的小朋友去洗手。”介绍菜谱到此结束,教师组织幼儿去洗手。

餐前活动蕴含丰富的教育内涵,教师开展幼儿介绍食谱的餐前活动,不仅能促进幼儿语言表达能力的发展,使幼儿的自信心得到增强,也可以体现进餐活动中幼儿的自主性,具有促进幼儿发展的教育价值,但观察发现,上述案例中的情况在餐前教育活动中经常发生,幼儿介绍食谱活动流于形式。大班幼儿处于皮亚杰认知发展阶段理论的前运算阶段,认识事物思维是具体形象的,但幼儿介绍菜谱多是背菜的形式,幼儿并没有亲眼看到食物,也就容易忘记菜名,介绍时幼儿又容易紧张、害怕,往往介绍时声音小,甚至沉默不语。教师在幼儿介绍完之后对于菜也没有相应的补充,丰富幼儿有关食物营养等方面的认知,介绍食谱的活动就匆匆结束。教师虽然安排幼儿提前准备,但教师没有提前计划、设计幼儿介绍食谱活动如何开展

才能发挥作用，把活动完全抛给幼儿，活动结束后教师也缺乏对活动开展情况的反思，使每次幼儿介绍食谱的活动都时常如此，活动流于形式。

（二）进餐过程中指导内容丰富多样，但对感恩教育内容涉及较少

进餐环节中教师对幼儿的指导是教师实施进餐教育的核心环节，观察发现进餐中教师对幼儿的指导内容比较丰富，笔者将教师进餐过程中对幼儿的指导归纳为进餐习惯、进餐纪律、生活能力、饮食营养认知以及感恩教育五个方面。其中，进餐习惯包括教师对幼儿进餐速度、进餐礼仪、进餐方法、进餐卫生以及不偏食、挑食方面的指导；进餐纪律指教师为了方便管理、维持进餐常规对幼儿进餐时的纪律要求；生活能力指教师在进餐时对幼儿生活能力的指导，侧重于对幼儿自我服务能力的培养；饮食营养认知主要指教师在进餐中对幼儿进行饮食营养方面的教育，提高幼儿的饮食营养认知；感恩教育主要指教师利用进餐活动让幼儿学会感恩，感恩保教老师的工作，感恩食堂的叔叔阿姨，懂得珍惜粮食。以下是教师进餐指导工作的分类：

- （1）进餐习惯：进餐姿势、不偏食、不挑食、独立吃饭、不剩饭、一只手拿勺，一只手扶碗、干稀搭配、饭菜搭配、细嚼慢咽、不掉饭粒、将垃圾放进垃圾盘里等
- （2）进餐纪律：不许说话、不许玩、不许东张西望、督促、提醒幼儿快点进餐
- （3）生活能力：幼儿自己剥虾，吃鱼时自己挑鱼刺
- （4）饮食营养认知：认识食物的名称、色彩、形状、营养，食物与人体健康的关系等
- （5）感恩教育：感恩保教老师的工作、感恩食堂的叔叔阿姨，爱惜粮食等

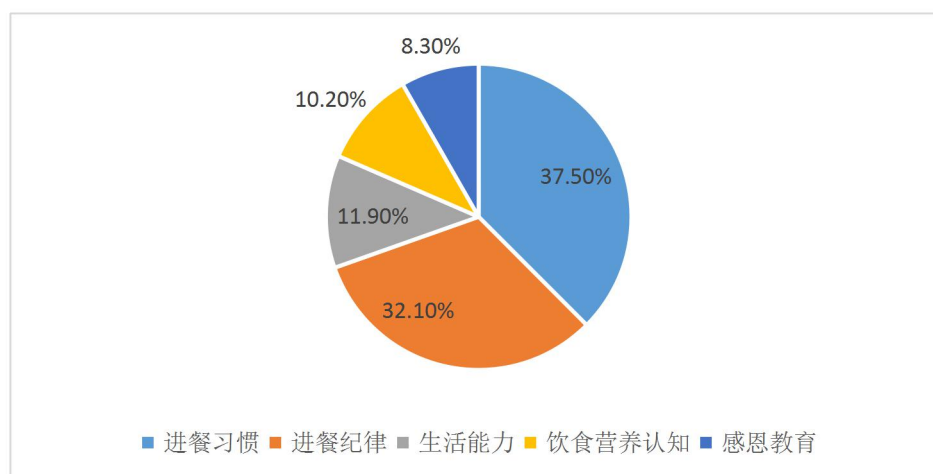


图 1.8 教师进餐指导内容统计图

从图 1.8 教师进餐指导内容的统计可以看出：教师比较注重的进餐指导内容是进餐习惯（37.5%），其次是进餐纪律（32.1%），生活能力、饮食营养认知方面的指导次之，分别占 11.9%和 10.2%，而感恩教育的指导涉及的相对较少，仅占 8.3%。

感恩是一种态度,亦是一种可习得的品质,感恩是美好人格的重要组成部分,儿童的人格建构离不开感恩教育。^[1]幼儿感恩教育强调的是从小处着手,通过日常生活和教育活动形成识恩和施恩的知觉,让他们学会如何感恩并形成感恩行为。^[2]作为生活活动的一部分,进餐环节可以让幼儿懂得感恩,学会感恩,感恩食堂的工作人员、感恩保教老师,学会爱惜粮食,杜绝浪费饭菜。然而从图 1.8 可以看出,教师对感恩教育的指导涉及的最少,重视程度最低,教师应充分利用进餐环节,向幼儿渗透感恩教育内容,让幼儿学会感恩。

(三) 餐后活动类型多样,但缺乏组织易流于形式

幼儿园餐后教育活动既有对先进完餐的幼儿组织自主阅读和折纸活动,还有统一组织的集体散步活动,活动形式比较丰富。但不管是餐后幼儿的自主活动还是集体散步活动都没能充分发挥活动的价值。

1. 餐后幼儿的自主活动

由于进餐速度不同,最快的孩子一般 15 分钟就结束,最慢的孩子需要 30 分钟以上才结束。为了防止早吃完饭的孩子们无所事事,教师会给幼儿安排专门的活动区域先进行餐后活动,以幼儿进行自主阅读和折纸活动为主,属于幼儿的自主活动,教师基本不参与。虽然教师为幼儿安排了餐后教育活动,期望幼儿通过活动获得发展,但笔者观察发现,餐后自主活动中教师给幼儿完全的自由,自主活动中幼儿聊天、玩闹现象严重,活动本身的价值没有充分发挥。

案例—S2

园所: S 幼儿园

观察时间: 10 月 14 日 11 点 43 分

有一些幼儿已经吃完了饭,他们搬着小椅子进入了教师规定的阅读区,开始餐后自由阅读。有几个幼儿挤在书架前,推来推去,“我要这本,我要这本”,“这是我先拿到的,我先看”,几个孩子在书架你争我抢,谁也不肯退让一步。另一边,几个幼儿聚在一起,手里拿着书开始聊天,小脑袋相互挨着,低声开心的有说有笑,时不时还爆发出阵阵的笑声,没有一个幼儿翻阅手里的图书。还有的幼儿则是一遍遍的换书,坐在位置上将拿来的书胡乱的翻一翻,就起身去换另一本书,每本书都只是简单的浏览一下,就去换,在阅读区频繁的换书,来回走动,完全没有静下心来去看书。

从案例中可以看出,在餐后的自主阅读活动中,幼儿聊天、说笑、频繁更换图书,将自主阅读的时间都花费在了选书、换书上,看书也是走马观花,几分钟就看一本书,几乎没有深入、认真的阅读,自主阅读活动的价值没有充分挖掘。餐后自主阅读活动有其自身独特的价值,饭后幼儿刚刚吃饱,不宜开展剧烈的活动,而阅

^[1] 耿书霞.以优秀传统文化为课程资源的幼儿园感恩教育[J].学前教育研究,2019(05):85-88.

^[2] 张晶.3 到 6 岁幼儿感恩教育研究[D].西南大学,2010.

读活动可以帮助幼儿安静下来,帮助食物消化。大班幼儿正处于幼小衔接的关键阶段,幼儿园中幼儿以游戏为基本活动,但小学阶段学习则是他们的主要任务,《指南》指出:“幼儿园的早期阅读教育活动,需要在帮助幼儿获得高质量的词汇、口语表达和倾听能力的基础上,提供机会让幼儿获得前阅读、前识字和前书写的经验,从而为进入小学之后的正式读写学习做好经验准备。”^[1]周兢指出:“作为早期阅读教育的关键——自主阅读尤为重要。”^[2]由此可见,自主阅读活动中可以为进入小学做好经验准备,幼儿园大班开展的餐后自主阅读活动有其独特的价值。但从上述案例中可以看出,餐后自主阅读活动的价值完全没有发挥,整个活动相对自由、散漫,幼儿在阅读活动中处于一种无所事事的状态,活动流于形式。



图 1.9 Q 园大班餐后自主阅读活动图片

幼儿园的餐后自主活动不但不能发挥其本身的价值,而且在活动中幼儿之间易产生矛盾。

案例—Q2

园所: Q 幼儿园

观察时间: 9 月 16 日上午 11 点 41 分

进餐结束后小杰坐在桌子前开始挑选折纸,刚拿到一张,航航就立马抢了过去,说:“这是我的”小杰站起来指着跟航航手里的纸说:“这是我的,明明是我先拿到的。”航航听到后并没有理他就拿着纸跑开了,小杰就在后面追他,两个人最后倒在保育老师铺好的床铺上开始争抢一张纸,小杰嘴里不停地说:“这是我的,这

^[1]教育部.3-6 岁儿童学习与发展指南[M].教育部印发,2012.

^[2]周兢.论早期阅读教育的几个基本理论问题——兼谈当前国际早期阅读教育的走向[J].学前教育研究,2005(01). 20—23.

是我的。”，航航也死死地抓着纸不放手：“这是我先看到的，是我的。”此时正看着没吃完的幼儿吃饭的教师和正在擦桌子的保育员都没有发现两个幼儿的争抢，最后两个幼儿把纸撕坏了，才各自离开。

以上案例在餐后幼儿的自主活动中经常出现，大班幼儿处于皮亚杰认知发展理论的前运算阶段，这个阶段的幼儿具有自我中心主义，幼儿更会从自身利益出发思考问题，因此，幼儿之间容易产生矛盾，这和他们心理发展的水平有着极大关联。教师对于活动价值的把握不够深入，对活动缺乏组织，幼儿在活动中过于自由，幼儿在活动中矛盾频发。



图 1.10 Q 园大班餐后折纸活动图片

2. 餐后幼儿的集体散步活动

餐后散步可以帮助幼儿消化，促使人体代谢活动的增加，有利于提高睡眠质量，餐后散步有其独特的价值。但目前幼儿园的散步活动缺乏目的性，《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中指出餐后散步活动时间为 10-15 分钟。^[1]观察中发现，幼儿园的散步活动时间常小于 10 分钟，有时甚至只有 5、6 分钟。由于部分幼儿进餐速度慢，挑食，导致进餐时间较长。幼儿的午睡时间为 12 点，午睡前教师要为幼儿留出如厕、洗手的时间，因此散步时间有限。在短暂的散步时间内，缺乏对散步活动的有效组织，幼儿排着队懒散的到户外或在走廊走了走就返回教室，尤其是天气变冷后，出去之前幼儿穿外套就需要很多时间，只出去溜达很短暂的时间就回到班级，幼儿又要脱掉外套并且叠好放到厨子里面，如以下案例所示，散步活动就像是为了完成“任务”一样，匆匆结束。

^[1] 中华人民共和国卫生部.托儿所幼儿园卫生保健工作规范[Z].2012.

案例—B1

园所：B 幼儿园

观察时间：11 月 20 日上午 11 点 50 分

今天午餐吃的是绿叶菜，很多幼儿不喜欢吃，一直磨磨蹭蹭的，进餐时间结束的比较晚，教师让幼儿洗完手，穿个小马甲去教室门口排队，准备去散步，幼儿都挤在衣帽间拿衣服，“老师，他挡到我拿衣服了”，过了一会幼儿终于在教室门口排好了队，此时是 11 点 50 分，教师带着幼儿在走廊里走了一会，教师就说：“好了，我们要回教室了，走了，走了，小朋友们，要回去睡觉了啊。”整个散步活动只有 6 分钟。



图 1.11 大班幼儿餐后散步活动图片

幼儿园“一日生活即课程”，散步活动作为幼儿园生活中的一个过渡环节，也作为进餐教育中重要的一部分，其中蕴含着许多随机教育的契机。在散步活动中幼儿能直接的观察、感知，能丰富幼儿的知识经验，如果教师能把握住幼儿学习与发展的契机，洞察散步活动中可能给幼儿带来的活动和经验，散步活动会获得一举两得效果。如以下案例所示，幼儿园的教师忽视了散步活动对丰富幼儿知识经验，培养幼儿观察力等随机教育价值。

案例—H3

园所：H 幼儿园

观察时间：11 月 8 日上午 11 点 52 分

午餐后，教师带着幼儿排好队到大厅散步，幼儿看到大厅里摆放着一个很大的潜水艇模型，幼儿都非常感兴趣，纷纷凑过去看，时不时地发出“哇~”的声音，队伍也慢慢的停了下来，很多幼儿都被吸引了，这时教师大声的说：“后面的小朋友

友干嘛呢？快点过来”，很多幼儿听了都无动于衷，完全被潜水艇吸引了，教师这时走过去说：“这是别的班的小朋友做的潜水艇，别看了，一会你们再弄坏了，快回队伍站好，快走吧！”。幼儿恋恋不舍的回到队伍中，幼儿还不停地讨论“好大啊”“我也想做一个”……

进餐活动中教师重视活动形式与内容的丰富性，在组织餐前、餐后活动，以及进餐过程中的指导，教师对活动的组织形式与内容都非常丰富，但教师缺乏挖掘各种活动的教育价值，使得活动的实施效果不理想。

四、培养幼儿良好的饮食习惯,贯穿于进餐教育活动的始终

（一）餐前教育活动重视提高幼儿的饮食营养认知

由图 1.5 对餐前教育活动类型的统计以及图 1.7 对健康活动中各类活动的统计可以看出，在餐前教育活动中，教师较多的利用餐前教育活动时间组织健康活动，教师通过介绍食物的名称、形状、性质以及食物营养与人的健康的关系等饮食营养的教育内容，提高幼儿的饮食营养认知；通过介绍不同地区、国家的饮食特征与文化，增进幼儿对不同地区、国家饮食文化的了解，如 S 园围绕着王哥庄馒头的口感、大小等的讨论，H 园的外教结合午餐吃水饺的契机，介绍牙买加家乡的水饺和煎馄饨做法与吃法等（见图 1.12）。



图 1.12 牙买加水饺和煎馄饨图片

（二）进餐环节重视纠正幼儿不良的进餐行为，培养良好进餐习惯

进餐环节是进餐活动重要的一环，也是教师对幼儿实施进餐教育的关键环节。教师通过在进餐过程中观察幼儿的进餐行为，及时发现幼儿不良的进餐习惯，并对幼儿进行指导，帮助幼儿养成良好的进餐行为。由图 1.8 对教师进餐指导内容的统计可以看出，教师对幼儿进餐习惯的指导最多，教师在进餐指导中对进餐习惯的重视程度最高，占 37.5%。可见，教师重视在进餐过程中帮助幼儿养成饮食卫生习惯，掌握进餐的方式方法，学会进餐礼仪，纠正幼儿挑食、偏食的行为。

案例—H2

园所：H 幼儿园

观察时间：11 月 5 日 11 点 16 分

糖糖是一个很喜欢吃米饭的孩子，每次主食为米饭时他会先把米饭吃光，再去吃菜，很少会饭菜搭配一起吃。今天中午的主食为米饭，糖糖取完餐之后坐到位置上开始吃饭，教师开始巡视幼儿进餐，“今天的饭好好吃啊，小朋友们都要吃的干干净净的啊！”“都要一口饭，一口菜哦，不能只吃菜，不吃饭，也不能只吃米饭，不吃菜啊！”糖糖虽然听到教师饭菜搭配吃的要求，但仍拿着勺子一口一口的吃着米饭，几乎没有吃菜。这时，教师走到糖糖身边跟他说：“不可以只吃米饭啊，老师知道你喜欢吃米饭，但也要一口菜一口饭搭配着吃，这样吃才能长高高啊，米饭搭配着这个菜吃更香呢，你试试”，说着老师拿着糖糖的勺子，帮他在米饭上盖了一勺菜，然后让他试一试，糖糖拿起勺子吃了一大口，教师笑着问他：“是不是这样味道很棒？”糖糖点点头，按照教师的方法饭菜搭配着继续吃饭。

以上案例中可以看出，对于幼儿将饭菜分开吃的进餐方式，教师耐心、温柔地提醒幼儿饭菜搭配，告诉幼儿饭菜搭配的好处，并帮幼儿在米饭上盖了一勺菜让幼儿先尝试，在教师的鼓励下幼儿尝试改变进餐方法。教师在进餐环节重视对幼儿进餐方法的培养，通过鼓励、引导的方式来改变幼儿不良的进餐方法，帮助幼儿形成良好的进餐习惯。

五、重视进餐活动的组织效率，教师代劳影响幼儿自我服务能力的发展

自我服务可以培养幼儿的独立性与责任心，促进幼儿精细动作发展及脑的发育，且利于形成健康的生活方式，自己照顾自己、自己控制自己，对幼儿建立自我概念有重要作用。^[1]进餐活动蕴含着培养幼儿自我服务能力的价值，进餐活动中教师要让幼儿在为自己服务、为集体服务、为他人服务中体会快乐与成就感，增强幼儿独立做事的信心。但观察期间笔者发现，在进餐活动中，教师为了追求活动的组织效率，教师代劳现象明显，教师的包办代替在一定程度上影响了幼儿自我服务能力的发展。

（一）自主取餐环节中教师代劳取餐

笔者所观察的四所幼儿园均采用幼儿自主取餐的形式，旨在利用自主取餐提高幼儿的自我服务能力，作为提升幼儿自我服务能力的重要环节，幼儿园设置幼儿自主取餐环节的初衷是为了改变传统的教师进行分餐的形式，将进餐活动的主动权归还给幼儿，让幼儿成为自己进餐活动的小主人，然而，幼儿自主取餐在真正落实的过程中，形式易改，观念难变，观察发现，幼儿自主取餐过程中常出现教师代劳的现象，幼儿难以实现真正的自主。自我服务能力是个体适应社会生活的基本能力之

^[1] 柳倩,周念丽,张晔.学前儿童健康学习与发展核心经验[M].南京:南京师范大学出版社,2016.

一，自我服务建立在动作发展基础之上，尤其是手部动作的发展。^[1]大班幼儿的动作技能还处在发展时期，取餐技能不够熟练，甚至部分幼儿取餐较慢，尤其是饭菜比较难取时，需要教师给予他们更多的机会去练习，更多耐心去等待，但观察中发现，教师为了节省取餐时间，不能够慢下来等待，直接帮幼儿取餐，让幼儿赶紧离开，以包办代替的方式剥夺了幼儿锻炼的机会。

（二）值日生辅助工作实际参与度低

幼儿园里小小值日生工作，不仅能使幼儿萌发爱集体、爱劳动的意识，还能让幼儿的手动实践能力在值日生工作中得到锻炼，提升幼儿的责任感和与同伴交往的能力，增强其自信心和为集体服务的自豪感。值日生工作对于幼儿自我服务能力的发展更是具有重要的教育价值，有利于培养幼儿自己事情自己做的独立意识。餐前准备工作以及餐后的整理工作是值日生工作开展的最佳环节，教师在餐前、餐后活动中都设置了值日生，辅助保育教师开展工作。四所幼儿园都提前制定了值日生计划表张贴在班级的值日生墙上（如图 1.13），对值日生的餐前、餐后辅助工作职责进行了规定，教师规定的值日生餐前工作职责主要工作包括监督小朋友洗手、擦桌子、摆放纸巾盒、餐巾盘以及进餐餐具，餐后值日生工作的任务包括擦桌子、扫地、收拾纸巾盒、餐盘盒、餐具以及监督幼儿洗手漱口，检查幼儿餐盘是否干净。



图 1.13 四所幼儿园值日生计划表

教师虽然详细规定了值日生的工作内容和职责，但忽略了值日生想参与工作的愿望，出现由保育教师代劳或随意找个小朋友代劳的现象，在实际进餐活动中值日生的参与度非常低。通过观察发现，值日生实际参与的餐前服务主要包括偶尔摆放纸巾盒、餐巾盘，整理进餐餐具，值日生工作由保育教师代替。餐后整理环节中值日生实际参与的餐后服务主要包括收拾纸巾盒、餐盘盒以及检查幼儿餐盘是否干净，而其他工作如擦桌子、扫地等工作基本由保育教师完成，值日生并没有参与其中。

案例—Q4

[1] 李季湄,冯晓霞.《3-6 岁儿童学习与发展指南》解读[M].北京:人民教育出版社,2013.

园所：Q 幼儿园

观察时间：9 月 23 日 10 点 53 分

取餐时间快到了，保育教师和配班教师进行着餐前准备工作，“今天的值日生是谁啊？跟保育阿姨去拿纸巾盒，还有餐巾盘。”配班教师边问边走到值日生表前，念了四个幼儿的名字，被念到名字的幼儿站起来走到盥洗室去拿纸巾盒和餐巾盘，保育阿姨安排两个幼儿来拿纸巾盒，两个幼儿拿餐巾盘。两个小值日生将纸巾盒拿到了餐室，开始分发摆放纸巾盒，剩下的两个小值日生将餐巾盘和毛巾拿到餐桌上，值日生需要将每块毛巾叠放整齐，然后将其放到餐盘里，再分发到每个小组，两个小值日生正在认真的叠着毛巾，他们每个人才刚刚叠好一块，这时保育阿姨走过来，把餐盘拿过去，很快的就叠好了剩下的毛巾，并且快速的将餐巾盘分发摆放到每组，然后对两个值日生说：“好了，好了，你们快回去吧，都弄完了，快回去坐好，回去！”两个幼儿有些失望的回到自己的位置坐下。

案例中的情况在进餐活动中经常出现，从案例中可以看出幼儿对于参与值日生工作充满了热情，但在进餐准备中保育教师代劳，值日生工作形同虚设，幼儿很少有机会能履行值日生的职责，保育教师只考虑实践效率，随意对待值日生工作，不仅损伤值日生的自尊，还剥夺他们在其中学习和发展的机会，影响幼儿自我服务能力的发展。

（三）进餐过程中教师“喂饭”，影响幼儿独立进餐

进餐过程中幼儿独立进餐是幼儿自我服务能力的体现，但观察发现，在进餐过程中教师存在喂饭行为。

案例—H4

园所：H 幼儿园

观察时间：11 月 12 日 11 点 28 分

幼儿进餐已经进行了一段时间了，多数幼儿的饭菜都吃的差不多了，也有一部分幼儿已经吃完了，但辰辰面前的饭菜几乎没有动，教师过去提醒他让他赶紧吃饭，但他一直坐在那里不吃饭。过了一会，配班教师走到他旁边，跟他说：“听话，快吃一点，你不能一点不吃啊，不吃饭怎么长高高”，说着把勺子递给辰辰，幼儿接过勺子，但依然没有吃，配班教师见状，拿了一个小板凳坐在他旁边，拿起勺子开始喂幼儿吃饭：“快吃吧！你再这样不吃饭，就饿着你，过了点就没有饭吃了啊！快点，张大口！”教师开始给幼儿喂饭。

此案例中教师存在喂饭行为，对于不吃饭的幼儿教师没有坚持让幼儿独立进餐，而是选择了喂饭，久而久之幼儿潜意识里会认为在幼儿园里教师喂饭是理所应当的，对此也会产生依赖和习惯，不愿意自己独立吃饭，不利于培养幼儿独立进餐的行为，容易养成幼儿不良的进餐习惯。教师喂饭也会影响幼儿学会服务自己，照顾自己。教育者应顺应幼儿的发展规律，对幼儿进行积极教育，提供给幼儿自我服务的机会，

满足幼儿自我服务的需求。^[1]教师应采取合理的教育方式正确引导幼儿学会独立进餐，不能为了追求进餐活动的组织效率而影响了幼儿自我服务能力的发展。

六、注重进餐活动中的秩序，缺乏对幼儿进餐情绪的关怀

轻松愉悦的进餐氛围应是进餐活动的第一位，韦斯曼认为“无论用餐时搭配何种类型的学习机会，教师应该永远记得进餐最重要的应该是愉悦和满足的情绪”。^[2]愉悦的进餐情绪是保证进餐质量的关键。幼儿园进餐活动各环节的常规要求，是保障幼儿安全、顺利进餐的保障，而教师却将这些进餐常规变成了幼儿必须遵守的进餐纪律，忽视了对幼儿情感的关怀。进餐活动的各个环节都有严格的秩序要求，幼儿要严格遵守进餐活动的纪律，具有规则意识，但教师在追求秩序的同时却忽略了幼儿的情绪情感。情绪影响食欲，也影响消化功能，愉快的进餐情绪不仅能增进幼儿的食欲，有利于食物的消化，而且还能促进幼儿养成良好的饮食习惯，反之，严肃、紧张的情绪会影响幼儿的食欲，影响食物的消化吸收，不利于幼儿的身体健康。

（一）幼儿严格遵守餐前、餐后洗手秩序

在餐前、餐后的洗手环节中，教师要求幼儿遵守洗手秩序，排队洗手，并且保持安静，对于幼儿在盥洗室聊天、玩闹的现象会批评训斥，维护洗手秩序。

案例—Q1

园所：Q 幼儿园

观察时间：9 月 12 日上午 10 点 56 分

盥洗室内，幼儿排队洗手，小菲正在打香皂，这时西西突然跑到小菲前面，挤了小菲一下，打开水龙头就开始洗手，“你插队，我还没洗完呢”，小菲说着就使劲挤了一下西西，西西也不甘示弱，两个幼儿在水龙头前面你推我搡，互不相让，这时配班教师刚好到盥洗室拿东西，看到两个幼儿在争执，也没有询问原因，就直接对幼儿说：“你们两个在干嘛，抢什么，老师不是说过，洗手时排好队，一个小朋友也不能说话，你们俩是不是说话了，一点也不遵守纪律，一会还想不想吃饭了？”说着，配班教师碰了小菲的胳膊一下，示意他到后面排队。“老师，我先来的，他插队！”小菲委屈的说到。“好了，都别说话了，除了安静洗手的声音，老师其他一丁点声音也不想听到”，配班教师严厉的对幼儿说完就出去了，盥洗室里立马安静了下来。小菲洗完手回到餐室，在整个吃饭过程中始终闷闷不乐。

此案例中教师只关注到了盥洗室里吵闹的声音，只希望幼儿能遵守洗手纪律，

^[1] 柳倩,周念丽,张晔.学前儿童健康学习与发展核心经验[M].南京:南京师范大学出版社,2016.

^[2] (美)韦斯曼,(美)亨德里克著;钟欣颖,张瑞瑞,杜丹译.幼儿全人教育[M].南京:南京师范大学出版社,2015.

保持安静。洗手环节保持安静固然是提高洗手效率，使洗手活动安全有序进行的保障，但以上案例中教师并没有关注幼儿产生矛盾的原因，单纯地对幼儿批评训斥，影响幼儿餐前的情绪，教师的批评使幼儿在进餐的过程中依然闷闷不乐，情绪也处于低落的状态，影响幼儿食欲，也不利于食物的消化吸收。

（二）过分追求安静的餐前教育活动

餐前教育活动的组织旨在调节幼儿良好的进餐情绪，通过餐前教育活动让幼儿以一种愉快、喜悦而又平和的心情进入到进餐过程中去，在进餐活动中有着不可忽视的作用。观察发现，教师重视活动的秩序，过分追求安静的餐前教育活动，却忽视了餐前教育活动中幼儿的情绪情感。

案例—S1

园所：S 幼儿园

观察时间：10 月 10 日上午 10 点 43 分

户外活动结束后，小朋友们上完厕所，喝完水坐到小椅子上开心地跟同伴聊着天，教室里叽叽喳喳，很是热闹。这时主班教师准备进行餐前活动，敲了两下桌子示意幼儿不要再说说话，但幼儿并没有安静下来，继续聊天，教室里依旧吵吵闹闹，教师见状，搬了一把椅子坐在教室的前面，用手拍了几下桌子，孩子们听到拍桌子的声音慢慢开始安静下来，怎么这么吵啊你们，这么想说话吗？给你们两分钟，使劲说，快点说吧！”孩子们看到教师真的生气了，没有一个孩子再说话，板板正正的在小椅子上坐好，不是很爱聊天吗？都不说了是吧，那我们开始介绍菜谱。”教师在多媒体上展现出当天的菜谱图片，开始介绍当天的饭菜，这时有几个幼儿小声的讨论“我昨天在家吃了鱼哎”“这个很有营养”……，“谁又在说话？刚才让你说怎么不说，这么爱聊天，一会别吃饭了，好好聊吧，一会别的小朋友吃饭你看着就行！”教师停下来，非常严厉的对幼儿说。教室里的气氛严肃而紧张，再也没有幼儿说话了，教师转过身去，继续介绍菜谱。

这时，阿姨端饭进来了，教师组织幼儿去洗手…

餐前教育活动保持安静，有利于幼儿调整和放松身心，为健康愉悦的进餐做好准备，但案例中教师过分注重餐前教育活动的安静，对于幼儿说话现象进行严厉批评，餐前教育活动氛围紧张，不但没有起到餐前教育活动对于调节幼儿良好进餐情绪的作用，反而让幼儿带着紧张、害怕的情绪进入进餐中。同时，餐前教育活动是引起幼儿进餐兴趣、提供幼儿饮食营养认知的最佳时机，如果教师一味地将餐前教育活动的关注点放在安静有序上，反而主次颠倒，没有认识到餐前教育活动的真正价值。

（三）进餐过程中注重进餐纪律，催促进餐

进餐过程中教师也非常注重进餐秩序，从图 1.8 教师进餐指导的统计可以看出，教师对进餐纪律的指导较多，占 32.1%，教师在进餐过程中常常要求幼儿要保持安

静，不许说话等等，笔者观察中发现，进餐过程中教师的催促声不断，无形中“吃得快”成为幼儿的目标，进餐速度作为一项纪律要求，在进餐纪律中教师指导的最多。在进餐过程中，教师催促幼儿的现象明显，在催促幼儿的同时却忽视了进餐中幼儿的情绪情感。

案例—S3

园所：S 幼儿园

观察时间：10 月 15 日上午 11 点 13 分

开始吃饭了，教师对全体幼儿说：“今天都要快快吃啊，老师看看今天谁吃的最快。”过了 10 分钟后，教师边催着其他吃饭比较慢的孩子边一个女孩身边：“丸子，你今天快点吃啊，你要是再慢慢吃今天下午我给你妈妈打电话说你今天不能回家啊。”丸子听了之后眼睛里开始有泪水，教师说到：“你哭也没用，老师不相信小朋友的眼泪，我数十个数，你必须全吃完，1，2，3.....”，小丸子听了老师的话，害怕的把盘子里剩下的饭的菜塞了满满一嘴，趁教师去督促其他幼儿，就站起来送餐具。

类似以上案例，在笔者观察的每一天都能听到教师不同的催促声：

现在开始吃饭，，都不许磨叽

你们几个快点吃啊，吃完快走.....

教师们除了语言催促孩子们快点吃饭，经常还会加上动作：

教师走到幼儿的身边拿起幼儿的勺子说：“来，把这一大口都吃下去。”

教师走到幼儿身边，把幼儿的剩下的菜都放进饭碗里说“快点吃。”

从上述案例中可以看到，进餐过程中教师的催促声不断，幼儿在教师的催促，甚至在教师无微不至的“强迫”下完成进餐任务。在进餐过程中教师过分关注进餐速度，“吃得快”成为幼儿进餐的目标，教师只重视保证幼儿的食量，忽视对幼儿的情感关爱，进餐这一原本愉快、温馨的活动对一部分幼儿来说已经成为了非常痛苦的事情，不仅给幼儿造成了很大的精神压力，还可能会造成消化不良，甚至形成一些消化道疾病，久而久之会严重影响了幼儿的身心健康。

在整个进餐活动中教师过于注重秩序，却缺乏对幼儿进餐情绪的关怀，幼儿在进餐活动中存在情绪压抑和焦虑的心理，不利于幼儿的身心健康发展。

第二章 教师实施进餐教育的影响因素

一个人行为的产生都会受到许多因素的影响，本研究针对观察中发现的问题编写了访谈提纲，对观察园所的教师进行了深度访谈，以其了解教师教育行为背后的影响因素。下面根据访谈内容进行总结和分析。

一、客观因素

（一）幼儿园的制度体系

1. 时间管理

每个幼儿园对班级的一日流程都有详细而严格的规定，幼儿园的一日生活表，一环扣一环，对每个活动环节都有细致的时间规定。表 3.1 是 S 幼儿园的一日生活作息时间表，从中可以看出时间安排详细而细致。其他三所幼儿园虽然与 S 园具体的一日时间安排有所不同，但四所幼儿园都是将一日生活时间分成若干时间段，对时间的划分都比较细致。

表 3.1 S 幼儿园幼儿一日生活作息时间表

时间	幼儿生活环节
07: 20-07: 40	入园
07: 40-08: 00	早餐
08: 00-09:00	活动区活动
09: 00-09: 30	加餐
09: 30-10: 00	集体教育活动
10: 00-11: 00	早操及户外活动
11: 00-11: 15	餐前活动
11: 15-11: 45	午餐
11: 45-12: 00	餐后散步
12: 00-14: 00	午睡
14: 00-14: 20	起床整理
14: 20-15: 20	小组活动、特色活动
15: 20-15: 40	加餐
15: 40-16: 30	户外活动
16: 30	幼儿离园

四园所幼儿的午餐时间是 11:15-11:45, 午睡时间是 12:00-14:00。

当问及“为什么餐前准备工作、餐后整理工作基本由教师和保育老师来完成, 值日生参与的非常少”时教师们答道:

孩子干起来太慢了, 餐前时间那么紧张, 让他们干根本来不及。(T5)

主要是时间来不及, 餐前要准备的事太多了, 我们也知道应该让孩子参与, 但时间确实不太够, 一般我们就干了, 这样比较快。(T10)

当问及“幼儿自主取餐过程中为何代替动作稍慢幼儿取餐”时教师们回答道:

耽误后面的孩子取餐啊, 其实我们对取餐时间大体也有一个限制, 我们希望孩子们能快点取餐, 不然取餐时间太长会耽误进餐, 就会影响大家的进餐时间。(T4)

小朋友一个挨着一个, 她不赶紧离开, 一不小心就扎堆儿了, 太耽误时间了!(T7)

当问及“为什么有时候餐后散步时间较短暂”时教师们回答道:

有时候确实短了点, 但也是没办法, 12 点就是午睡时间了, 在这之前还要上厕所、洗手, 时间太紧张了, 就只能溜达一下就回去!(T2)

要不时间上来不及了啊! 一会就要睡觉了, 虽然要求 11:45 就去散步, 但他们吃完的晚, 12 点就要躺下, 时间在那, 我们也没办法, 没有太多时间散步的!(T5)

从以上对教师的访谈可以看出, 教师对时间的关注度高, 教师的进餐教育行为受到幼儿园时间管理的影响, 教师比较遵守幼儿园的时间安排, 期望在规定的时间内组织幼儿活动。幼儿园的时间管理更多的是出于自身管理的目的, 追求高效、有序, 教师被动的接受幼儿园的时间管理, 在时间安排上幼儿园给教师的自主性非常有限, 教师为了完成时间任务, 经常在活动中出现赶时间的现象。从教师的访谈中可以看出, 教师出于对幼儿园时间管理的要求, 在幼儿自主取餐环节、值日生工作中都出现了教师代劳的现象, 教师追求时间效率的同时却影响了幼儿自我服务能力的发展。散步活动中教师出于对时间的关注, 缩短散步时间, 在散步活动中也错失了許多随机教育的机会, 活动开展流于形式, 忽视了散步活动对于幼儿的价值。

由表 3.1 中的一日生活作息时间安排、教师的访谈以及结合笔者的观察发现, 进餐活动中, 幼儿园对于保育教师取餐食的时间、幼儿取餐时间等也有较具体的安排, 幼儿园现有的时间安排时间分割过细, 教师对于活动的组织像是完成一个个时间安排下的任务, 活动形式看似丰富, 却没有考虑到活动对于幼儿身心发展的价值。幼儿园的一日生活时间安排应该是教师组织幼儿活动的指南针, 为教师提供指导, 但幼儿园现有的时间安排却成为活动的时刻表, 教师只能被动接受时间的安排。从访谈中可以看出教师重视时间效率, 期望幼儿在规定时间内完成相应的活动安排, 但却忽视了幼儿在活动中的体验以及活动所能带给幼儿的发展。幼儿园的时间管理影响教师的教育行为, 成为影响教师实施进餐教育的关键因素。

2. 班级师幼比

班级的师幼比会影响到教师的教育行为,成为影响教师实施进餐教育的一个重要因素。

当问及“为什么在进餐活动中比较强调纪律性”时教师们回答道:

孩子太多了,但就我们三个老师,必须要让他们遵守纪律,不然我们看不过来,就像洗手时,一定不能说话、玩闹之类的,不然太危险了!(T1)

孩子多,老师少,尤其是吃饭前和吃饭后,保育老师和配班老师都要忙着收拾卫生啊这些,有时候就一个老师看着四十个孩子,必须要遵守纪律,不然太容易出安全问题了,孩子们也很容易兴奋起来。(T4)

因为要通过这些纪律、规则保证进餐活动的开展,我们三个老师,却有四十个孩子,而且老师都有事情做,忙的不行,真的会看不过来,稍不注意就会有安全问题,这种情况下,一定要让他们遵守纪律。(T5)

通过访谈可以看出,在幼儿园大班额的现实情况下,教师通过严格的纪律来维持进餐秩序,保障幼儿在进餐活动中的安全,大班额下教师重视进餐活动的秩序性,对进餐秩序过度关注,却容易忽视幼儿在进餐活动中的体验,忽视对幼儿情绪情感的关注。在进餐活动的各个环节教师都有严格的纪律要求,对于幼儿不遵守纪律的行为教师会采取批评、指责的措施,容易使幼儿产生不良的进餐情绪,进而影响幼儿的健康。

幼儿园大班额的情况也会影响到教师的工作,通过观察,笔者深刻感觉到幼儿教师的工作内容的琐碎且繁重。教师在一天忙碌的工作中,又要组织各种教学活动,还要组织各项保育活动,除此之外,还要完成各种计划、总结等案头工作,还要回应家长的各种信息、幼儿数量多,教师数量少使得教师工作更加繁重。

我们有忙不完的事情,一上午就要组织很多活动,一停不停的,班里孩子多,老师又少,我们几个老师有时候真的是忙不过来,说实在的,孩子们午睡的时候,我们还要写各种计划呀、总结呀等,不过孩子门午睡时间也是我们最幸福的时间吧。(T1)

只要上班我们都是高度紧张,孩子们好动、自我保护能力差,40多个孩子却只有我们三个老师,真的是挺费精力的。(T5)

虽然我们孩子少一些,但幼儿园的工作是很多的,一上午活动接连不断地忙个不停,最让我们担忧的就是孩子们的安全问题,只要孩子稍微有点磕磕碰碰,都属于安全事故,所以老师们也都是高度紧张。(T7)

可见,班级师幼比的现实情况加上教师一上午高强度、高负荷的工作,不自觉地会影响到教师的心情与精力,影响到进餐中教师对幼儿的态度,教师进餐教育中对幼儿缺乏耐心。教师精力有限,在一上午高强度的工作之后,进餐活动中教师更期望幼儿保持良好的进餐秩序,保证进餐安全,而较少关注幼儿的情绪情感。

3.评价制度

幼儿园对于进餐活动有相应的评价制度,进餐活动中教师是否按照幼儿园的规定来进行保教工作也成为考核教师的一项指标。

当问及“幼儿园有哪些关于幼儿进餐的具体规定”时,教师回答道:

比如,取餐时这个餐勺、夹子怎么放啊,吃饭时碗要放到右上方,擦嘴巾要叠好放,这些都有要求,有时园长、保健老师进班都会看这些,我们在孩子们吃饭时也会很注意这些。(T1)

为了了解教师催促幼儿进餐速度的原因,对教师进行了访谈,当问及“为什么经常催孩子们的进餐速度”时,教师回答道:

孩子们吃得慢,一不小心就过了吃饭时间,我们幼儿园的保健老师每天都会进班级检查,数半小时内没吃完的人数。我们也知道催促他们不太好,但也是没办法。(T2)

我知道让孩子们吃的太快不太好,但是不催一催很多孩子都吃的太慢了,保健老师进班时,看到很多孩子没吃完有时候就会记下来的,我们也没办法,只能催一催了。(T4)

从对教师的访谈中可以看出,教师要遵守幼儿园制定的有关进餐活动的各种规章制度,并且这种进餐活动的常规管理会纳入教师能力的评价中,幼儿教师出于幼儿园的评价制度产生了对幼儿取餐、进餐的规则要求,对幼儿催促进餐的行为。

幼儿园进餐活动标准化、统一化的制度体系将幼儿教师限制在制度之中。在严格的制度体系下,教师被限制在制度的条条框框中,在幼儿园管理制度的高压下实施进餐教育,进餐活动变成一项程序化的任务,教师在进餐活动中对幼儿身心健康发展的关注力不从心,迫于进餐活动评价体系的压力,教师更关注活动的组织是否符合制度体系,而忽略幼儿发展的价值。在教师的访谈中可以了解到教师认可催促进餐对幼儿健康的不利影响,但幼儿园将幼儿的进餐速度作为一项评价标准,在进餐活动中保健大夫巡视记录,将其作为评价教师能力的一项指标,从而导致教师在严格的评价制度下不得不催促幼儿进餐。幼儿园的评价体系更关注教师是否按规定完成了相应的活动,而忽视了幼儿在进餐活动中的体验,影响幼儿进餐活动的质量。

(二) 家长的教育观念

家庭是幼儿进餐的主要场所,家长是对幼儿实施进餐教育的重要他人。家长的进餐教育观念是影响教师实施进餐教育的一个重要因素。

家长有关进餐教育方面的认知、家长的生活方式都会对幼儿产生影响,影响幼儿饮食习惯的形成,家长不正确的进餐教育思想,在生活中对幼儿的溺爱,容易给幼儿养成挑食、偏食、爱吃零食等不良的饮食习惯,幼儿将这些不良的饮食习惯带到幼儿园中,会影响教师开展的进餐教育。

很多家长不觉得挑食是什么问题,觉得孩子不喜欢就别让他吃了嘛,在家里都允许孩子挑食,这跟我们老师的想法不能统一,孩子也很难改变这些不好的习惯。

(T7)

我们几个偏胖的孩子吃那么多，我们在幼儿园会让他们少吃点，但家长不这么觉得啊！他们觉得小孩子胖点也没事，得吃饱了才行啊，但上次体检孩子现在的体重都已经超标了啊！（T11）

家长不正确的进餐教育观念，很大程度上对幼儿产生了影响，从而影响教师在园开展的进餐教育。

家长不正确的教育观念会反馈给教师，教师实施的进餐教育会受到家长反馈的影响，会因为家长的反馈而实施一些与自己的进餐教育观念相反或者出现与预期的积极效果相反的情况。

当问及“为什么给幼儿喂饭”时，教师回答道：

其实我们知道喂孩子不好，但如果不喂他，他就一直在那坐着不吃，是真的不吃，这样饿着他回家，家长肯定不愿意，有时家长会给我们打电话，还会去找园长，我们也是没办法，只能喂他吃饭。（T8）

我们也想锻炼幼儿，让孩子们学会独立进餐，但有些家长不以为然，那些自己不吃飯的孩子家长经常会跟我们说让我们喂喂她的孩子，我们也是没有办法才喂的！（T12）

综上，教师的喂饭行为就在很大程度上受到家长反馈的影响。进餐中教师知道应该锻炼幼儿的自理能力，不能喂饭，但受家长影响无奈选择喂饭。

良好的进餐教育需要家园的共同努力，幼儿家长的观念、生活方式、以及家长的反馈都会影响教师实施进餐教育。许多家长并没意识到自己进餐教育中存在的问题，在家庭里不加以引导，这样就使得教师在园对幼儿实施的进餐教育不能顺利延续到幼儿家庭中，影响教师实施进餐教育的效果。

（三）幼儿的个性特征

幼儿的年龄特征、个性特点会影响教师的观念和行为，教师会根据幼儿的年龄特征和幼儿不同的个性特点采取相应的教育措施。大班幼儿存在着好奇、好动，注意力不稳定，容易被周围事物所吸引，进餐中的专注性比较差的问题，所以在进餐过程中教师会一直指导幼儿进餐，在进餐过程中及时对幼儿存在的进餐行为问题进行指导，针对不同个性特点的幼儿，教师采取的方式方法也有所不同，教师表示她们会因材施教，每个孩子个性都不一样，在进餐中我也会根据他们的特点进行教育，像有的孩子挑食可以用一些贴画来激励他，有些孩子就需要教师耐心的鼓励才管用。

（T1）同时，大班幼儿爱模仿，在进餐过程中，同伴之间会相互模仿，这也影响了教师的指导行为，幼儿会学习模仿同伴间好的进餐行为，但是幼儿之间不良的进餐行为也会相互模仿学习，比如，在进餐时，有的幼儿挑食，如果教师允许他不吃，那其他幼儿看见后会模仿同伴行为选择不吃，教师出于对这种情况的考虑，就不会允许幼儿的挑食行为。

当问及“您允许幼儿挑食吗？为什么”时，教师回答道：

不允许他们挑食，因为如果允许一个孩子挑食，那所有幼儿都会跟他学，都会不吃，这样就给他们养成了挑食的习惯。（T2）

不允许的，我们也知道有些孩子确实对一些食物很反感，他也是真的吃不下去，取餐时他可能就不想取或者少盛一点，但我们还是会让他取足够量，因为如果我允许他不吃或少取了，那会有很多小朋友都会学他，会说不喜欢吃这个，不喜欢那个，挑挑拣拣，所以统一要求，都不许挑食的。（T4）

可见，幼儿爱模仿的特点在一定程度上也会影响教师进餐教育中的指导行为，取餐时教师会规定幼儿的取餐量，并且全部食物都要取，进餐时也不允许挑食。

二、主观因素

（一）教师的教育观念与行为间的偏差

一般来说，观念会指导行为，教师的进餐教育观会影响教师实施的进餐教育行为。教师正确的进餐教育观能使教师产生良好的教育行为；反之，如果教师不能认识到进餐教育的价值，或者存在错误的进餐教育观则会导致教师实施不适宜的教育行为。但是教育观念与教育行为之间的关系也不总是稳固的，教师的教育观念与教育行为之间存在的偏差也会影响到教师进餐教育的实施。

当问及：“您是怎样理解进餐教育的”时。教师答道：

在进餐活动中对孩子们进行的教育，老师通过进餐活动培养幼儿的进餐技能，还有一些好的饮食习惯这些吧。（T2）

我觉得是老师在早餐、午餐以及加餐环节对幼儿实施的教育吧，对幼儿进餐习惯进行教育，让幼儿改掉他们不好的习惯。（T7）

当继续追问：“您认为在进餐活动中开展进餐教育重要吗”时，教师回答道：

重要啊，现在的孩子在进餐中其实还存在很多的问题，进餐教育正是改掉他们不良的饮食行为的好机会，我们也很重视在进餐过程中改变孩子这些不好的习惯。（T4）

当然重要啊，他们这个年龄，正是形成好习惯的关键期，有一个好的饮食习惯多重要啊，我们老师也希望通过在幼儿园的进餐中让他们形成好习惯啊！（T12）

教师的角色意识也是教师教育观念的体现，笔者针对教师角色的问题对幼儿园的教师进行了访谈，了解在教师的观念中，她们认为自己在幼儿进餐活动中扮演的是什么角色。

当问及“您认为教师在幼儿进餐活动中担任的是什么角色呢？是监督者和管理者，还是引导者和观察者？”时，教师回答道：

我觉得是引导者和观察者，在吃饭时有的孩子吃饭慢，有的孩子吃饭快，这都需

要老师的观察,要引导、提醒那些吃的慢的幼儿快点吃。(T4)

我认为是观察者和引导者吧,要对他们不好的进餐习惯进餐观察啊,对进餐方法啊这些进行引导吧,不应该说是监督和观察。(T8)

当然是观察和引导了!我们老师和孩子都是平等的,而且老师做的事情都是以幼儿为主,我们在进餐中只是承担观察和引导的角色,在进餐中提醒孩子们不要说话,不要玩啊,要坐好这些。(T12)

通过以上对教师的关于进餐教育观念以及教师角色意识的访谈可以看出教师认可进餐教育的价值,在进餐活动中拥有正确的进餐教育观,具有利用进餐活动培养幼儿良好进餐行为的教育意识,不只是把进餐活动单纯的看作是让孩子吃饱饭的生理需求。教师观念中自己在进餐活动中的角色定位是引导者和观察者,教师能以幼儿为本,拥有正确的角色意识。但笔者通过在进餐活动中对教师的实际观察发现,在进餐活动中教师会偏离她们自己观念中认为的引导者和观察者,常常扮演监督者和管理者的角色。

如果教师认为自己在进餐活动中是引导者和观察者,教师能做到以儿童为中心,重视幼儿的主体性,关注幼儿在进餐活动中的情感体验,依据幼儿的发展特点有针对性的实施进餐教育,教师与幼儿处于平等的地位,教师只是在进餐过程中对幼儿起指引和导向作用,反之,如果教师认为自己是监督者和管理者,教师与幼儿并不是平等的关系,教师是进餐活动的管理者,教师指挥着进餐过程中幼儿的行为,幼儿在进餐中处于被监控和被指导的地位,在教师的角色权威下,幼儿更多的是顺应和服从,教师真正做到以幼儿为本。虽然教师具有正确的进餐教育观念,期望通过进餐活动促进幼儿的发展,但教师教育行为与教育观念之间的偏差让教师在进餐活动中更多的是对幼儿提出规则、纪律上的要求,不管是餐前、餐后的洗手环节,还是进餐过程中,教师都非常重视进餐秩序,在进餐教育指导中常伴随批评、指责的教育行为。

(二) 教师的职业倦怠感

职业倦怠是教师成长过程中比较容易出现的问题,许多研究表明职业倦怠普遍存在于幼儿教师这一特殊的群体中。幼儿的年龄较小,需要幼儿教师在生活、学习中要给予幼儿更多的耐心、细心,还需要具有爱心,这也决定了幼儿教师是一个情感消耗型的职业,幼儿教师的每日的工作繁重、琐细,既要照顾幼儿的生活,保障幼儿的安全,还要应对幼儿园组织的教研活动以及上级各种大大小小的检查等等,造成了教师的负担,加大了教师的工作压力,工作中的成就感低,易产生情感枯竭,造成教师的职业倦怠,使教师对工作丧失热情,工作态度消极冷漠,从而影响幼儿的发展。教师的职业倦怠感也会影响到进餐活动中的教育行为,影响教师进餐教育的实施。

当问及“您是否会感觉到工作积极性降低”时教师回答道:

有时会吧,有段时间这种感觉会比较强烈,有时候就会轻一些。(T1)

会,经常有这种感觉,尤其是在工作很忙的时候,事情越多反而积极性很差。(T2)

当然会了,在工作压力大的时候,虽然有很多的工作任务,但就是无心工作。(T7)

当问及“您在工作中常感到有挫败感吗”时,教师答道:

经常会有挫败感,我们做的工作要得到家长的支持,很多时候家长对我们做的工作不理解,家长的不肯定和抱怨常常会让我产生挫败感。(T1)

常常能感觉到挫败感,幼儿园工作多,有时候任务太多时经常会做不好,得不到领导的肯定,甚至还会批评,还经常会跟同事意见不统一,这些都经常会让我觉得非常有挫败感啊!(T2)

当继续追问“您认为这些会对您组织进餐活动产生影响吗”时,教师回答道:

我觉得会,心情很容易被影响到,在幼儿进餐时会对幼儿缺乏耐心,也不会花那么多心思去想怎么组织才能对孩子更好。(T2)

肯定会啊,在组织进餐活动时积极性不会那么高吧,对孩子也不会那么热情和耐心,就只是当做一个工作来完成吧!(T7)

通过以上对教师的访谈可以看出,许多教师出现了职业倦怠现象,教师在组织进餐活动时的工作热情和积极性都比较低,在幼儿进餐活动中对幼儿容易缺乏耐心,影响了教师对进餐活动的组织,从而也会影响幼儿进餐活动的效果。

案例—H5

园所: H 幼儿园

观察时间: 11 月 13 日上午 11 点 23 分

幼儿开始吃午饭了,今天饭菜里有豆腐,宜宜是一个很不喜欢吃豆腐的小朋友,但今天老师在餐前介绍了吃豆腐的好处,宜宜在吃饭时虽然不喜欢吃,但他还是将一块大大的豆腐塞进了嘴里,嚼了一会咽了下去,又夹起一块塞进嘴里,这时正好教师走到他身边,他迫不及待的向教师展示:“老师,你看,我吃了一块大豆腐!”教师正催着其他幼儿快点吃饭,听到宜宜的话只是简单的“嗯”了一声,宜宜以为教师没听见,声音又大了一点告诉老师自己吃了一块大大的豆腐,只是教师明显的不耐烦了:“你快点吃吧,别说话了,你看别的小朋友有说话的吗?把你的豆腐都吃干净,今天一块也不许剩下!”宜宜听了后满脸失望加委屈的低下头继续吃饭.....

此案例中可以看出,在进餐中幼儿迫切地想与教师进行交流,想要得到教师的认可和表扬,但教师只是冷冰冰的回应幼儿,影响幼儿的进餐心情。进餐中教师积极的情绪可以让幼儿感到进餐活动的温馨、愉快,也可以促进良好师幼关系的发展,反之,教师冷漠、烦躁等消极情绪会影响幼儿的进餐情绪,案例中的幼儿在得到教

师消极的回应之后情绪低落，幼儿这种不良的进餐情绪会影响其食欲及食物的消化，不利于身心健康。

通过以上访谈并结合笔者在进餐活动中对教师的观察可以发现，教师的职业倦怠影响教师实施的进餐教育，导致教师在进餐活动中忽视幼儿的兴趣，对幼儿缺乏耐心，活动中对幼儿的指导经常是采用冷漠或批评的方式进行等。

访谈总结：

通过以上对访谈结果的分析可以看出，教师的进餐教育行为受到诸多外部的客观因素的影响。这正如布朗芬布伦纳提出的生态系统理论，外系统虽然不能直接与教师发生关系，但对教师实施的教育能够间接的产生巨大的影响。幼儿教师是处于幼儿园组织机构中的基层单位，是开展保教工作的第一线。他们是幼儿园保育教育制度的执行者，受园长和执行管理层的指挥和意图行事，幼儿园的管理制度对教师有重要的影响。同时，幼儿是教师实施进餐教育的对象，教师在实施进餐教育时也会受到幼儿的个性特征的影响，作为对幼儿进餐教育有影响的重要他人，家长的进餐教育观念也会在一定程度上影响到教师进餐教育的实施。

除了客观因素的影响，教师的进餐教育行为还受到自身主观因素影响。尼尔等人的研究指出，教师的课堂实践与教师的知识、信仰有着密切的关系^[1]。幼儿教师对教育的信仰应体现在是否具有正确的教育观念，教师心目中的这些潜在信念和观念在落实到进餐活动中时与教师行为之间产生的偏差以及教师的职业倦怠都是影响教师实施进餐教育的主观因素。

^[1] 尼尔·本内特等著.通过游戏来教:教师观念与课堂实践[M].北京:北京师范大学出版社,2010.

第三章 研究建议

一、幼儿园方面

（一）幼儿园进餐活动由流程化转向模块化和弹性化

幼儿园的进餐活动注重规范化、流程化，各个环节的组织井然有序，以一日生活作息时间为依据，每个时间段都有详细活动时间安排，这在一定程度上保障了进餐活动的顺利开展，但过于注重规范化与流程化也会影响幼儿的进餐活动，为了实现规范性的进餐活动，幼儿根据一日活动计划不停地转换各种活动，不管教师还是幼儿在活动中都匆匆忙忙。幼儿园一日活动计划是为了避免教师活动时的盲目性，有助于将课程理念有计划地落实在每日活动中，是保障保育和教育质量的前提，但过度的细化管理会影响幼儿的自我管理，也会增加幼儿不必要的等待。笔者在观察和访谈中了解到教师出于对时间的担心，为了完成既定的活动任务缩短活动时间，甚至教师代劳完成，如散步活动时间不足，流于形式，在幼儿自主取餐和值日生工作中都出现了教师代劳的现象，不但影响进餐活动本身的教育价值，而且影响幼儿能力的发展。因此，幼儿园应改革一日活动的时间，使其更有利于大班幼儿进餐教育价值的发挥。

《纲要》中指出：“时间安排应有相对的稳定性与灵活性，既有利于形成秩序，又能满足幼儿的合理需要，照顾到个体差异”。^[1]这就允许幼儿园在组织一日生活时可以在把控好几个时间节点相对统一的情况下，可以打破时间限制，将几个零碎的活动归类为一个时间模块，允许教师和幼儿根据自己的需要，在同一时间模块中灵活地进行调整。例如，将幼儿入园、早餐、区角活动、加餐规划为上午的自主游戏时间模块，由原来的集体加餐环节调整为幼儿自主加餐环节，教师可以在生活区中设置加餐区，幼儿根据自己在游戏中的进展情况，决定其什么时间去吃，只要在自主游戏活动结束前吃完即可。这样保证了孩子根据自己的进餐速度从容地吃完再去游戏，也可以选择人少的时候见缝插针减少不必要的等待，最大限度的保障幼儿的游戏时间。再如，把餐前环节、午餐、散步、午睡整合为生活活动时间模块（11:00-14:00），教师可以将幼儿散步时间分为两批，后吃完午饭的孩子可以晚点进入午睡环节，充分保障散步时间，做到以幼儿为本。同时在散步时根据孩子们的需求，根据幼儿当前的兴趣和需要可以适度延长散步时间，顺应和满足孩子们的兴趣进行一定的观察讨论，发展其探索精神，最终促进幼儿的学习和发展。目前，教师为了保证按时进入午睡环节，即使孩子们在活动中有了新发现，好奇心促使他们流连忘返，也只能把孩子们赶紧拉回来，甚至因不能保障幼儿基本的散步时间，会

[1] 中华人民共和国教育部.幼儿园教育指导纲要(试行)[M].北京:北京师范大学出版社,2001.

埋下午睡中食物倒流窒息等安全隐患。同时,在充足的进餐时间保障下,教师也可以给幼儿更多锻炼的机会,保障幼儿的自助取餐、值日生工作。因此,幼儿园应从以幼儿为本的原则出发,有必要亟待改革一日活动时间,幼儿园要给予教师充分地信任,一日生活作息时间的执行要具有弹性,允许教师在执行时可以适当对时间进行调整和支配,也有助于提升教师的专业素质。

（二）幼儿园进餐活动评价内容转向关注每个幼儿进餐质量

科学、合理、规范化的幼儿园管理制度是幼儿园各项工作顺利开展的基本保障,为幼儿在园的生活、学习提供了保障。笔者通过观察以及访谈了解到,进餐活动作为幼儿园一日生活的重要环节,进餐活动中幼儿园也期望通过各种评价制度来保障幼儿进餐的顺利开展,如进餐活动中对幼儿取餐及进餐行为规范性的评价,在进餐活动中关注幼儿取餐时餐勺的摆放是否正确,进餐时餐盘、擦嘴巾的位置是否符合要求,保健大夫会以幼儿的行为是否符合标准来评价教师,因此如果幼儿的行为稍微不符合评价标准,教师就会采用批评的方式纠正幼儿的行为。进餐速度更是作为幼儿园一项重要的评价标准,在进餐活动中教师催促幼儿进餐的声音也常常此起彼伏。进餐现有的评价内容更多的关注幼儿外在的行为表现,但却忽略了进餐活动评价内容是否有利于幼儿身心发展。过分标准化、表面化的进餐评价内容不但不能促进幼儿的发展,反而影响幼儿的身心健康,因此幼儿园要调整现有的评价体系。

幼儿园进餐活动评价体系应关注评价内容是否对幼儿身心发展有利。幼儿园的评价体系要关注教师在进餐活动中是否依据幼儿的个体差异来实施进餐教育,如对于进餐速度过快的幼儿教师是否有目的的引导幼儿要学会细嚼慢咽,对于进餐速度较慢的幼儿是否采用合理的方式引导,而不是一味的催促进餐;幼儿园要评价教师在进餐活动中对幼儿情绪情感的关心如何,是否为幼儿营造了一个温馨和谐的进餐氛围;要关注进餐活动中教师是否重视培养幼儿的自我服务能力,幼儿的自主性如何,在进餐活动中幼儿的参与度如何,是否发挥了值日生的作用;关注每个幼儿在进餐活动中的获得感和体验,教师组织的进餐活动可以给幼儿带来哪些方面发展。幼儿园的评价体系只有关注这些方面,教师才能真正的去关注幼儿个体,只有从幼儿为本的角度出发对进餐活动进行评价,才能提高每个幼儿的进餐质量,促进幼儿的发展。

（三）进餐活动由重秩序转向关注幼儿进餐情绪

进餐时间应该是幼儿一日生活中最幸福的时刻,但观察中发现目前幼儿园进餐活动中教师注重进餐秩序,缺乏对幼儿情绪情感的关心,教师以管理者的身份参与幼儿进餐活动,催促幼儿进餐,洗手环节、餐前教育活动以及进餐中都不许幼儿说话,对幼儿不正确的进餐行为教师往往采用批评的方式进行,营造了一个紧张而严肃的进餐氛围,可能会对部分幼儿造成压抑的情绪和焦虑的心理。

因此,幼儿园可以实行教师陪餐制度,为幼儿营造一个温馨和谐的进餐环境,

可以在保证幼儿在遵守基本进餐常规的前提下给幼儿适当的自由,如允许幼儿自己选择进餐位置,选择进餐同伴,与自己喜欢的小伙伴坐在一起进餐,允许幼儿在不影响其他小朋友的情况下,轻声的与同伴谈一谈,说一说,饭菜的味道、饭后的游戏计划等,改进幼儿机械被动、默默完成吃饭任务的局面。转变教师在幼儿进餐过程中服务者和管理者的角色,让教师与幼儿围坐在同一餐桌上共同进餐,在进餐过程中教师与幼儿进行交流互动,可以让幼儿感受到像家庭里与家人共同进餐般的温暖和愉悦。同时,允许幼儿有根据自己进餐小组的意愿邀请教师加入或谢绝一起进餐的自由,教师与幼儿之间建立起平等和谐的伙伴关系。实行教师陪餐制度,还有助于教师能够及时关注到幼儿的个体差异,针对不同的幼儿在进餐过程中有针对性的进行指导。幼儿园应以幼儿为本,协调各方关系,在进餐中积极推进教师陪餐制度,增加对幼儿进餐情绪的关怀,提升幼儿在进餐过程中的幸福感,有效促进幼儿身心健康发展。

同时,教师的职业倦怠会影响教师在幼儿进餐活动中的热情与积极性,忽视对幼儿进餐情绪的关注,影响幼儿进餐活动的质量,而幼儿园忙碌的工作容易使教师产生职业倦怠感,笔者观察中发现,幼儿教师的工作忙碌而辛苦,经过一上午繁忙且高强度的工作,教师得不到休息,在进餐活动中难免会懈怠,对于幼儿也不免会缺乏耐心和细心,在进餐活动中对幼儿的情绪和需求关注较少,同时教师也更期望幼儿能够遵守秩序,过分追求安静的进餐活动,却忽视了进餐教育的价值。

幼儿园应适宜安排教师的休息时间,让教师的心情得到调节,可以在每天上午实行教师轮流休息的制度,每天上午给每位教师 10-20 分钟的休息时间,由两名教师组织幼儿活动,教师轮流进行休息,让教师能在短暂的休息中,得到些许放松,转换心情。上午经过短暂的休息,中午教师能再次以高度的激情投入到进餐活动中去,把进餐活动真正的当成幼儿园教育的一个重要环节,而不是认为进餐活动中教师可以得到放松、休息,教师经过短暂的休息,可以调整心情,缓解消极情绪,能以热情去为幼儿组织一个愉快、温馨的进餐活动,关注幼儿的进餐情绪,把进餐活动当做是一个教育契机,耐心地回应每个孩子的个性化需求,使其在进餐中得到学习和发展。

(四) 幼儿园多渠道提升家长进餐教育认知

家庭是幼儿进餐的主要场所,家长是对幼儿实施进餐教育的重要他人,家长对教师实施进餐教育的理解、支持和配合是进餐教育顺利开展并取得效果的重要条件和保障,只有充分发挥家园共育的作用,才能使进餐教育的效果最大化,通过家园合作提高进餐教育的质量。家长不正确的进餐教育观念、认知会影响幼儿饮食行为的形成,进而影响教师在园实施的进餐教育。如笔者在观察期间发现,大班幼儿在进餐中仍然存在教师“喂饭”的现象,笔者针对教师的这一行为向教师进行了访谈了解到,教师产生该行为的原因是受到家长反馈的影响,家长不正确的进餐教育观念

反馈给教师,影响教师的进餐教育行为。

幼儿园应转变家长观念,帮助幼儿家长不断形成科学、正确的进餐教育观念。讲座、家长培训会是转变家长进餐教育观念,提高家长进餐教育方面认知的有效途径,幼儿园可以邀请饮食营养领域的专家进园开展有关进餐教育的讲座、培训会,为幼儿家长提供专业的有关幼儿进餐方面的指导。还可以通过召开家长会,教师向家长介绍幼儿在园的情况,幼儿园关于进餐教育的目标、教育内容、实施策略,让家长了解幼儿园进餐教育的开展情况,方便家长在家对幼儿进行监督和指导,家园形成合力。家长培训会、讲座及家长会在开展前,幼儿园要提前与家长做好沟通,调查家长在进餐教育方面存在的困惑、问题、想要得到的指导等内容,从家长需求出发,有针对性的制定活动主题、内容,这样才能更好地吸引家长的参与,解决家长的问题。除此之外,还可以通过开展亲子活动,邀请家长进园参与幼儿进餐活动,让家长通过切身感受来增进对进餐教育的感知和认同。

随着信息技术的发展,网络平台在家园共育中发挥着越来越重要的作用,信息网络具有时效性,教师与家长能进行即时性沟通。幼儿家长可能因工作繁忙无法到园参与活动,与教师进行面对面的沟通,可以通过线上沟通,了解家长在进餐教育中存在的问题,幼儿在家的进餐表现,并将幼儿在园的情况及时向家长进行反馈。有效的沟通能使教师在园的进餐教育在幼儿家庭中得到延续,保持家园进餐教育的一致性。

二、教师方面

(一) 保障幼儿的主体性,培养幼儿的自我服务能力

幼儿的进餐技能是在不断的试误和练习的过程中熟练起来的,作为进餐活动的主体,要确保幼儿在进餐活动中的自主性,让幼儿拥有动手操作和实践的机会,让其在实践中得到熟练和提升。目前,幼儿园创设了自主取餐,旨在提升幼儿的自我服务能力方面做出了努力。但事实上,观察中发现,在进餐活动中教师代劳现象较明显,自主取餐中,如汤品被老师分发到幼儿的餐桌上,取餐时稍微慢一点,直接被教师代替取餐等,值日生工作中,幼儿实际参与度低。进餐活动的许多环节一不小心被教师代劳,幼儿失去了亲自操作的机会。

教师应给予幼儿充分的信任,把进餐活动的主动权交给幼儿。如学会等待,让幼儿自主取餐,并允许幼儿根据自己的饥饿感适当调整取餐量,进餐过程中鼓励幼儿自主增添饭菜,无论是米饭类还是面食类都使用筷子进餐。同时,应确保进餐活动中发挥值日生的作用,培养幼儿初步的责任感。餐前准备环节和餐后整理环节中教师要让值日生积极参与,辅助保育教师整理进餐用品以及擦桌子、清扫地面等力所能及的工作,避免有名无实的现象,积极创设能支持幼儿实现自我管理和自我服

务的环境,允许他们以自己的节奏“慢慢来”,逐渐熟练和提升劳动技能。在长期的实践活动中,培养爱劳动的习惯,感受到帮助别人、为集体服务的幸福感和自豪感,增强自信,在自我服务、为他人和集体服务的实践活动中获得自我成长。

（二）深入挖掘进餐活动的教育价值，重视进餐活动中的感恩教育

儿童的品德教育是一个长期的过程,教师要利用日常生活中的进餐活动环节,渗透感恩教育,培养幼儿感受爱的能力。但观察中发现,教师在进餐活动中较少涉及到感恩教育,教师要通过进餐环节的每一件小事去让幼儿学会感恩,如餐前或餐后有意识地引导幼儿去厨房观察叔叔、阿姨为他们精心准备餐点或整理而忙碌的情景,让幼儿明白食物的来之不易,使得他们慢慢懂得尊重别人劳动成果的道理,在进餐中不挑食,学会爱惜粮食,不浪费食物;组织幼儿进餐前或进餐后安排值日生去感谢厨房的叔叔、阿姨为我们精心制作的美食;参与值日生工作体验保教老师们和值日生的辛苦。这种实地观察和体验,让儿童能够对他人的行为产生共情,产生感恩之心,培养儿童在生活中感受爱的能力,最终培养他们能够分享爱、付出爱的能力。能够感知来自父母、老师、亲朋好友的爱,能够滋养自己的心灵,懂得感恩才能使自己的心灵永远莹润,才能使幼儿的精神生活更加精彩。

（三）做好情绪管理，防止负面情绪影响进餐教育质量

幼儿教师工作压力大,容易产生负面情绪,教师将负面情绪带入到幼儿的进餐活动中,教师容易受负面情绪的影响而随意组织活动,在进餐活动中容易消极、懈怠,教师不但不能以饱满的热情指导幼儿的进餐活动,反而容易在进餐活动中向幼儿有意无意的发泄自己的消极情绪,进而影响幼儿的进餐情绪,进餐中不良的进餐情绪易影响幼儿的身心健康。教师的情绪管理与进餐教育的质量有着密切的关系,因此,在进餐活动中教师要做好情绪管理。教师在工作中要学会调节自己,学会放松身心,减轻工作压力的办法,使自己能保持工作热情,同时,教师还要不断加强对进餐教育价值的认识,教师提高对进餐教育的价值的认识才可以更重视进餐活动对幼儿发展的作用,能更好的控制自己的情绪,时刻提醒自己不能在进餐活动中放松对自己的要求,要真正投入的去组织进餐活动,有意识的去提高进餐活动的质量。

结语

笔者通过观察法调查了幼儿园大班进餐教育的现状，总结了进餐教育的特点及存在问题，通过对教师的访谈了解到幼儿园的制度体系、家长的教育观念以及幼儿的个性特征是影响教师实施进餐教育的客观因素，教师的教育观念与行为间的偏差、教师的职业倦怠感是影响教师实施进餐教育的主观因素，在此基础上，笔者从幼儿园和教师两个方面提出了有针对性的建议。

对所开展的研究工作笔者进行了以下反思：

第一，由于时间和精力限制，本研究的研究对象只选取了青岛市某区的四所幼儿园的四个大班班级，样本数量较少，对其他地区开展的进餐教育活动缺乏关注，本研究中关于进餐教育的特点、存在问题，以及影响教师实施进餐教育的因素多是针对所选的四所幼儿园进行的阐述，因此，本研究的结果推论到其他地区或其他幼儿园时可能适切性有限，代表性不足。本研究对大班进餐教育现状的考察可能缺乏广度和一些深度。

第二，由于笔者能力有限，对收集到的观察资料及访谈资料的分析还不够深入。虽然本研究暂时告一段落，但关于进餐教育的研究尚未结束。

参考文献

著作类:

- [1] 陈向明.质的研究方法与社会科学研究[M].北京:教育科学出版社,2000.
- [2] 中华人民共和国教育部.幼儿园教育指导纲要(试行)[M].北京:北京师范大学出版社,2001.
- [3] 教育部基础教育司.《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].南京:江苏凤凰教育出版社,2002.
- [4] 顾荣芳.学前儿童健康教育论[M].江苏教育出版社,2004.
- [5] 陈秀云,陈一飞.陈鹤琴文集[M].南京:江苏教育出版社,2007.
- [6] 尼尔·本内特等著.通过游戏来教:教师观念与课堂实践[M].北京:北京师范大学出版社,2010.
- [7] 教育部.3-6岁儿童学习与发展指南[M].教育部印发,2012.
- [8] 中华人民共和国卫生部.托儿所幼儿园卫生保健工作规范[Z].2012.
- [9] 李季湄,冯晓霞.《3-6岁儿童学习与发展指南》解读[M].北京:人民教育出版社,2013.
- [10] 中华人民共和国教育部.幼儿园工作规程[Z].2016.
- [11] (美)韦斯曼,(美)亨德里克著;钟欣颖,张瑞瑞,杜丹译.幼儿全人教育[M].南京:南京师范大学出版社,2015.
- [12] 柳倩,周念丽,张晔.学前儿童健康学习与发展核心经验[M].南京:南京师范大学出版社,2016.
- [13] Wilbum, Reudene E.Sharing Meal Time Experiences in Preschool [M]. Understanding the Preschooler,2000:61-67.

期刊类:

- [1] 马冠生,胡小琪,吴瑾等.父母提示对儿童少年饮食行为的影响[J].中国学校卫生,2002(12):486-487.
- [2] 周兢.论早期阅读教育的几个基本理论问题——兼谈当前国际早期阅读教育的走向[J].学前教育研究,2005(01).20-23.
- [3] 施用海.关于日本的食育[J].中国食物与营养,2007(10):4-6.
- [4] 曾果,芮漂,冉隆蓉,张衡,王文蕾.成都市学龄前儿童肥胖影响因素的病例对照研究[J].现代预防医学,2007(18):3484-3486.
- [5] 朱爱喜.幼儿进餐环节的教育价值[J].课程教材教学研究(幼教研究),2009(2):68-69.
- [6] 李莉.在愉快的情绪中培养幼儿良好的进餐习惯[J].贵州教育,2011(17):24-26.
- [7] 刘鹏.中华饮食谚语、成语中的食育思想述析[J].经济研究导刊,2011(34):253-255.
- [8] 李琼符,刘长秀,蔡骊娆.幼儿园营养规范管理和食育、体育的尝试[J].广西教育,2011(9):28-29.
- [9] 俞彩方.幼儿良好进餐习惯和劳动习惯的培养策略[J].考试周刊,2012(86):190.
- [10] 姚艳玲.健康快乐成长从良好饮食习惯开始——浅谈小班幼儿养成教育中饮食习惯的培养[J].家教世界,2013(22):15-16.

- [11] 顾荣芳,高健.家长的幼儿饮食营养教育观念与行为[J].学前教育研究,2014(09):38-44.
- [12] 孙冬梅.关于我国民办高校推行食育的有效方法的探讨[J].现代交际,2015(06):160-162.
- [13] 陆一鸣,王冠华,钱国宏,韦国锋,文建强.浅谈丹麦健康促进工作的经验及启示[J].卫生职业教育,2015,33(16):155-157.
- [14] 纪巍,毛文娟,代文彬,于大吉.关于我国推进“食育”的思考[J].教育探索,2016(02):38-41.
- [15] 骆晓莉.推行食育课程促进师幼共同发展[J].今日教育(幼教金刊),2016(8):20.
- [16] 张秋萍.幼儿园食育课程的建构与实施[J].学前教育研究,2018(08):70-72.
- [17] 耿书霞.以优秀传统文化为课程资源的幼儿园感恩教育[J].学前教育研究,2019(05):85-88.
- [18] Ikuno Teruko.The Parent-Child Relationship and Eating Behavior(Eating Behavior and Mind-Body Balance)[J].Japanese Journal of Psychosomatic Medicine,1989,29(3).
- [19] Nicklas TA. Dietary studies of children and young adults(1973—1988):the Bogalusa heart study[J]. American Journal of the Medical Science,1995,310(s),101-108.
- [20] Katja kroller,Dorte,Jahnke,Petre Warschburger.Are maternal weight,eating and feeding practices associated with emotional eating in childhood[J].Department of Psychology University of PotsdamKarl-Liebknecht-Str,2013:25-30.
- [21] Julia Burt,Laurette Dube,Louise Thibault,Reut Gruber.Sleep and eating in childhood:a potential behavioral mechanism underlying the relationship between poor sleep and obesity[J]. Sleep Medicine,2014(1).
- [22] AnaM.Obregon,MacarenaValladares,Gary Goldfield. Association of the dopamine D2receptors1800497 Polymorphism and eating behavior in Chilean children[J].Nutrition,2016.

学位论文类:

- [1] 江琳.成因与对策:幼儿健康饮食行为研究[D].南京:南京师范大学,2004:42-54.
- [2] 张晶.3到6岁幼儿感恩教育研究[D].西南大学,2010.
- [2] 崔爱丽.幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究[D].南京师范大学,2011.
- [3] 刘鹏.中国古代食育思想述论[D].浙江工商大学,2011.
- [4] 马美容.营养教育课程对幼儿饮食认知、饮食行为的影响[D].浙江师范大学,2012.
- [5] 谢晓颖.幼儿园餐点环节中教师教育行为研究[D].福建师范大学,2014.
- [6] 高保盛.基于营养教育课程的中班幼儿健康饮食行为养成的实证研究[D].鞍山师范学院,2014.
- [7] 刘晶.小班午餐活动组织现状及对策研究[D].河北师范大学,2015.
- [8] 金鑫.幼儿进餐活动组织现状个案调查[D].辽宁师范大学,2015.
- [9] 孙睿.从“不挑食”到“不过分挑食”[D].四川师范大学,2015.
- [10] 郝聪慧.小班幼儿饮食行为特点的研究[D].辽宁师范大学,2017.

- [11] 刘庆.4-6 岁幼儿的饮食行为及引导[D].华中师范大学,2017.
- [12] 史艳丽.幼儿进餐环节中教师指导行为的个案研究[D].鞍山师范学院,2017.
- [13] 刘德泽.3-4 岁幼儿进餐教育现状研究[D].南京师范大学,2018.
- [14] 郝冬辉.幼儿园进餐活动中教师指导观念的研究[D].湖南师范大学,2019.

附录 1：幼儿园进餐教育观察表

观察单位： 幼儿园 观察日期： 餐别： 幼儿总人数（ ） 男（ ） 女（ ）			
餐前	餐前准备	内容	实施效果
		保育准备 (桌面清洁、消毒；教师、保育员穿戴、洗手情况；餐具、纸巾、毛巾的准备；桌椅的准备等)	
		幼儿餐前洗手	
		值日生工作	
		取餐	
		进餐位置	
	餐前教育活动	活动内容	活动效果
	补充：		
	餐中	教师的教育内容	教育内容
幼儿		用餐时间	<20
			20-30
			30-40
			>40
		补充：	

餐后	餐后教育活动	活动内容				活动效果			
	餐后整理工作	幼儿卫生、清洁 (餐后擦嘴、洗手、漱口 等个人卫生)							
		保育工作 教室桌面、地面的清洁; 餐具、纸巾、毛巾的整理; 桌椅的收拾等							
		值日生工作							
进餐 环境	卫生	餐室							
		教师、保育员							
		幼儿							
	餐具配备	勺子: 把/人	筷子: 双/人	碗: 个/人	盘子: 个/组	擦嘴巾: 条/人	纸 巾 盒: 盒/组	其 他:	
	用餐人员	老师幼儿分开吃							
		老师幼儿一起吃							
	是否播放音乐	是							
		否							
	补充:								

附录 2：幼儿园大班进餐教育访谈提纲

个人信息部分：

姓名： 年龄： 性别： 教龄： 学历：
主班教师○ 配班教师○ 保育老师○

1. 幼儿园关于幼儿进餐有哪些具体规定？（如：对教师的要求、幼儿进餐时间、幼儿食量要求等）
2. 您选择餐前活动内容时最关注的是什么？有提前设计相应的活动内容吗？
3. 观察中发现每天都安排了值日生，但一些餐前的准备工作、餐后的整理工作都是由教师和保育老师来完成的，值日生参与的非常少，原因是什么？
4. 在观察中发现是幼儿自主取餐，这样做的目的是什么？幼儿自主取餐过程中教师为何代替动作稍慢一些的幼儿取餐？
5. 为什么在进餐活动中比较强调纪律性？
6. 为什么在进餐过程中比较重视幼儿的进餐速度，经常催促孩子们的进餐速度？
7. 在进餐时您允许幼儿挑食吗？为什么？
8. 有时老师会给幼儿喂饭，为什么？
9. 为什么有时餐后散步的时间比较短暂？
10. 您认为教师在幼儿的进餐活动中担任的是什么角色呢？是监督者和管理者，还是引导者和观察者？
11. 您是怎样理解进餐教育的？您认为在进餐活动中开展进餐教育重要吗？
12. 您会根据幼儿在园的进餐问题与家长沟通交流吗？主要沟通哪些方面的内容？家长的态度如何？
13. 您在幼儿进餐教育上存在什么困难？
14. 您是否会感到工作积极性降低？您在工作中常感到有挫折感吗？您认为这些会对您组织进餐活动产生影响吗？

攻读学位期间的研究成果

- [1] 段秀青.山东省省编教材中传统文化在幼儿园课程中的应用状况[J].人文之友,2020(02):295.
- [2] 段秀青.大班幼儿进餐教育中存在的问题及解决对策[J].当代幼教,2020(06):23-25.

致谢

时光荏苒，转眼间两年的研究生生涯即将结束。犹记得收到录取通知书时的开心与期待，回首两年的研究生时光，有过迷茫、有过焦虑，亦收获了太多的成长与温暖。现在就说再见了，除了满满的不舍，更多的则是道不尽的感恩。

感谢我的导师——何京玉老师。两年中对您有太多的感谢，您关心我的学业，教我如何学习、如何思考，在您的教导下，不断提高研究能力；您关心我的生活，在生活的小事中教我如何去做人和做事。老师严谨、踏实的学术作风、认真的工作态度以及真诚待人的品质都令我非常敬佩。在我面临论文压力的时候，您不厌其烦地指导我，提示我论文写作的思路，让我能够有目的、有方向的修改，这一路走来，跌跌撞撞，您是最坚实的力量！

感谢学前教育系的王芳老师、孙玉洁老师、孙欣老师、卜凡帅老师对我论文提出的宝贵意见，两年的学习生活中，在各位老师的带领下，使我不断深入学习专业知识，汲取学术营养。

感谢我的校外导师吕荣老师，老师不但为我提供了实践的机会，还给予了我支持与鼓励，与老师的相处让我受益匪浅。感谢为我的论文提供帮助和支持的各位园长，为我提供了研究的场所，感谢幼儿园的各位老师们在实习过程中对我的包容与全力支持，让我收集到宝贵的论文资料，我的论文才得以顺利完成。感谢幼儿园的小朋友，是你们的可爱与天真为我的研究增添了一抹亮色。

感谢我的舍友以及同专业的同学们，在学习上我们一起探讨问题，互相帮助，在生活中我们相互陪伴，是你们让我的学习和生活充满了能量与温暖，是你们让我的研究生生活如此的丰富与难忘，与你们在一起的这段时光我会一直珍藏。

最后，感谢父母，父母的关心、惦念与全力支持成为我强大的后盾，父母的支持让我一直有勇气去追求自己想要的东西。

这个阶段的终点亦会成为另一个阶段的起点，在今后的工作和生活中，我会继续努力，砥砺前行！

学位论文独创性声明

本人声明，所呈交的学位论文系本人在导师指导下独立完成的研究成果。文中依法引用他人的成果，均已做出明确标注或得到许可。论文内容未包含法律意义上已属于他人的任何形式的研究成果，也不包含本人已用于其他学位申请的论文或成果。

本人如违反上述声明，愿意承担由此引发的一切责任和后果。

论文作者签名：段香青

日期：2020年6月18日

学位论文知识产权权属声明

本人在导师指导下所完成的学位论文及相关的职务作品，知识产权归属学校。学校享有以任何方式发表、复制、公开阅览、借阅以及申请专利等权利。本人离校后发表或使用学位论文或与该论文直接相关的学术论文或成果时，署名单位仍然为青岛大学。

本学位论文属于：

保密 ☐，在 年解密后适用于本声明。

不保密 ☒。

（请在以上方框内打“√”）

论文作者签名：段香青

日期：2020年6月18日

导师签名：何京云

日期：2020年6月18日

（本声明的版权归青岛大学所有，未经许可，任何单位及任何个人不得擅自使用）