学校代码：10739　　分类号：_____　　学号：201808010018

天水师范学院

教育硕士学位论文

小班幼儿良好进餐行为培养策略研究

学　院：　教师教育学院

学位类别：　教育硕士

学科领域(方向)：　学前教育

研究生姓名：　何容

指导教师：　张悦红

完成日期：　2020年6月

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

学校代码：10739　分类号：　学号：201808010018

天水师范学院

教育硕士学位论文

小班幼儿良好进餐行为培养策略研究

学 院：　教 师 教 育 学 院

学 位 类 别：　教 育 硕 士

学科领域(方向)：　学 前 教 育

研 究 生 姓 名：　何 容

指 导 教 师：　张 悦 红

完 成 日 期：　2 0 2 0 年 6 月

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

天水师范学院学位论文独创性声明和使用授权说明

学位论文独创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。尽我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写的研究成果，也不包含为获得天水师范学院或其他教育机构的学位或证书所使用过的材料。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

作者签名：何容　　2020年6月16日

学位论文版权使用授权书

本学位论文作者完全了解天水师范学院有权保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅。本人授权天水师范学院可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索和传播，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编、出版本学位论文。

作者签名：何容　　导师签名：

2020 年 6 月 16 日　　2020 年 6 月 16 日

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

天水师范学院

TIANSHUI NORMAL UNIVERSITY

教育硕士学位论文

小班幼儿良好进餐行为培养策略研究

A Study on the Cultivation Strategy of Children's Good Eating Behavior in the Junior Kindergarten

研 究 生	何容	培养学院	教师教育学院
学科专业	学前教育	申请学位	教育硕士专业学位
导师	张悦红 副教授	校外导师	李晓霞 小学高级
答辩日期	2020 年 6 月 13 日	答辩委员会主席	郑名 教授

二〇二〇年六月

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

摘 要

儿童期是行为习惯养成的重要阶段，养成健康的进餐习惯不仅能满足机体生长发育的需求，也能促进良好性格与品质的形成。有效地开展进餐教育，能够帮助幼儿形成文明的进餐意识，转变健康态度，养成良好的进餐习惯和生活方式，促进幼儿身心全面和谐发展。

本研究主要采用观察法和访谈法，以H幼儿园某小班30名幼儿为研究对象，对幼儿早餐、午餐、晚餐时的在园进餐行为进行观察，从幼儿餐前洗手情况，进餐独立性，进餐速度，进餐专注性，挑食偏食情况及餐后整理积极性六个方面进行分析，发现少部分幼儿有餐前洗手意识，大多数幼儿洗手方法不正确；进餐独立性强，但存在教师家长主动喂饭情况；在园进餐速度整体偏快，个别幼儿进餐速度过快或过慢；进餐时易受外界干扰；挑食偏食情况因人而异，涉及多种食物种类；餐后整理积极性高，有主动擦嘴、整理桌面意识，但忽视了餐后漱口。通过整理观察与访谈资料，笔者总结出影响小班幼儿进餐行为的因素主要包括幼儿自身发展特点，食物特征及烹调方式，教师性格特征及教育理念，幼儿园进餐环境，家庭饮食观念及习惯。

如何针对小班幼儿的进餐特点开展进餐教育，巩固、迁移幼儿已有的良好进餐行为，改正其不良进餐行为，笔者提出了相应对策：依据幼儿自身发展特点引导其进餐行为；根据幼儿喜好加工食物，增加幼儿对食物悦纳度；教师提升进餐教育水平；幼儿园构建适宜进餐环境；家长树立正确饮食教育观念。通过开展有效的进餐教育，可以在培养幼儿良好进餐行为的基础上发展其自我管理、自我服务及服务他人的能力，为今后的生活打下坚实稳定的基础。

关键词：小班幼儿；进餐行为；进餐教育

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

Abstract

Childhood is an important stage in the development of behavior habits. Developing healthy eating habits can not only meet the needs of the growth and development of the body, but also promote the formation of good character and quality. Effective meal education can help children form a civilized sense of eating, change their healthy attitude, develop good eating habits and lifestyle, and promote the overall and harmonious development of children's body and mind.

In this study, 30 children in a small class of H kindergarten were taken as the research objects to observe their eating behaviors in the kindergarten during breakfast, lunch and dinner. The six aspects of children's washing hands before meals, independence of eating, speed of eating, concentration of eating, picky eating, and enthusiasm of finishing after meals were analyzed. It was found that a small number of children had pre meal behaviors Hand washing awareness: most children's hand washing methods are not correct; eating independence is strong, but there are situations in which teachers and parents take the initiative to feed food; eating speed in the park is generally too fast, and some children eat too fast or too slow; eating is easily interfered by the outside world; the situation of picky eating varies from person to person, involving a variety of food types; the enthusiasm of post meal finishing is high, and there is a sense of initiative to wipe the mouth and clean the desktop, But the gargle after meal was ignored. Based on the data of observation and interview, the author concludes that the main factors that affect children's eating behavior include children's own development characteristics, food characteristics and cooking methods, teachers' personality characteristics and education concepts, kindergarten dining environment, family eating concepts and habits.

How to carry out meal education according to the meal characteristics of small class children, consolidate and transfer the good meal behaviors of children, correct their bad meal behaviors, the author puts forward the corresponding countermeasures: guide their meal behaviors according to their own development characteristics; process food according to children's preferences, increase children's food acceptability; improve the level of meal education by teachers; construct appropriate kindergarten

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

Food environment; parents set up a correct concept of food education. By carrying out effective meal education, we can develop children's ability of self-management, self-service and serving others on the basis of cultivating their good eating behavior, and lay a solid and stable foundation for their future life.

Key words: the Junior Kindergarten children; Eating behavior; Dining Education

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

目录

摘 要.....I
Abstract.....II
绪论.....1
（一）问题提出.....1
（二）研究目的及意义.....2
（三）文献综述.....3
（四）核心概念界定.....10
（五）研究对象及研究方法的选择.....10
（六）研究理论基础.....14
一、小班幼儿进餐行为现状及分析.....16
（一）小班幼儿餐前洗手情况.....16
（二）小班幼儿进餐专注性.....19
（三）小班幼儿进餐独立性.....23
（四）小班幼儿进餐速度.....27
（五）小班幼儿挑食、偏食行为.....29
（六）小班幼儿餐后整理积极性.....35
二、小班幼儿进餐行为影响因素分析.....39
（一）幼儿自身发展特点对幼儿进餐行为的影响.....39
（二）食物特征及烹饪方式对幼儿进餐行为的影响.....40
（三）教师性格及教育理念对幼儿进餐行为的影响.....41
（四）幼儿园进餐环境对幼儿进餐行为的影响.....43
（五）家庭饮食观念及习惯对幼儿进餐行为的影响.....44
三、培养小班幼儿良好进餐行为的策略.....47
（一）依据幼儿发展特点引导其进餐行为.....47
（二）多途径增加幼儿对食物的悦纳度.....50
（三）教师提升进餐教育水平.....52
（四）幼儿园构建适宜进餐环境.....56
（五）家长树立正确饮食教育观念.....59

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

结语.....63
参考文献.....64
附录.....68
学位论文数据集.....72
致谢.....73

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

绪论

（一）问题提出

1.开展进餐教育的必要性

继 2016 年中共中央、国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》之后，2017 年 6 月国务院正式印发了《国民营养计划（2017—2030）》（以下简称计划），宣传并推广了《膳食指南》，表明了国家对大众营养的重视和决心。《计划》中提出了六大行动，其中包括“生命早期 1000 天营养健康行动，提高婴幼儿的营养健康水平；指导学生营养就餐，超重、肥胖干预等”[①]内容，由此可见，健康饮食、营养进餐的理念应当引起全民重视，从幼儿阶段开始，培养幼儿科学、健康的进餐行为。

近些年来随着我国居民生活水平的提高，人们的饮食结构和习惯也在悄然发生变化，主要表现为谷类制品摄入量显著减少，水果、小吃、糕点、饮料类摄入量呈不断上升趋势，禽肉类、蛋类、豆制品类食物摄入量缓慢增长出现下降，并逐渐向稳定回归,各年龄群体普遍存在挑食、偏食等不良进餐习惯。[②]《中国学龄前儿童膳食指南》（2016）及《学校食品安全与营养健康管理规定》（2019）的出台也表明开展幼儿及青少年进餐教育的重要性，《3-6 岁儿童学习和发展指南》中强调“教师应帮助幼儿养成良好的饮食习惯。”开展有效的进餐教育能够帮助幼儿养成良好进餐行为，纠正不良进餐习惯，促进身心健康发展。

2.幼儿进餐习惯的可塑性

进餐活动是一日生活中的重要环节，也是幼儿园健康教育的重要组成部分。《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）强调“寓教育于一日生活当中”。教师均能认识到进餐教育的重要性，但由于进餐活动的单调性、重复

① 茹荣芳. 学前儿童营养与保健[M]. 北京:清华大学出版社.2019:9,10.

② 刘鹏. 我国居民膳食结构变化趋势及影响因素分析[D]. 山西:山西财经大学. 2016:59.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

性，教师也容易懈怠，疏于组织与管理，使幼儿养成不好的进餐习惯。

《纲要》中提出“必须培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力”。强调良好的生活习惯不仅能够帮助儿童适应集体生活，更能培养幼儿独立自主能力，获得生活技能，快乐地成长。此外，“幼儿的能力和习惯形成是日积月累的，并具有反复的特点，养成良好习惯、适应共同的生活是幼儿园生活教育的重要目标。”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。健康的进餐习惯可以满足幼儿的营养需求，使各个器官与系统发育正常，具备一定的抵御疾病的能力，促进生长发育与智力发展。

学前期是个体发展的关键时期，当前阶段的幼儿接受能力强，行为可塑性大，是养成良好生活习惯的最佳时机。《纲要》中对于小班幼儿健康领域的要求是“会正确洗手，饭前便后洗手，饭后擦嘴与漱口；会使用小勺独立进餐，接受健康的食物。”在这一时期养成的良好习惯容易成为动力定型；反之，如果养成了不良的习惯也难以纠正。[①]

3.幼儿园小班进餐行为的多样性

针对幼儿园小班进餐行为的观察发现，不同教师对幼儿进餐行为的关注点与指导不尽相同，班级内进餐氛围及幼儿进餐表现不同。例如有的班级内进餐时由教师统一端饭，有的班级则是幼儿自己端饭、传饭，有的班级幼儿进餐过程中桌面保持得非常干净，而有的班级则强调幼儿餐后桌面的整理自主。

如何根据小班幼儿进餐特点更好地开展进餐教育，巩固、迁移幼儿已有的良好进餐行为，帮助幼儿改正不良进餐行为，缩小家园进餐表现的差异性，最终养成科学的饮食理念与进餐习惯是笔者意欲探讨和解决的主要问题。

（二）研究目的及意义

1.研究目的

通过观察小班幼儿进餐行为，了解其进餐表现及概况，挖掘、探析影响幼儿进餐行为的因素，探讨科学开展进餐教育的方法，总结、补充培养幼儿良好进餐行为的策略研究，以帮助幼儿巩固好的进餐行为，改正不良进餐行为，最终养成

① 顾荣芳．幼儿饮食行为与健康教育[M]. 人民教育出版社, 2015:4.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

健康的进餐习惯，为幼儿今后的生活打下坚实的基础。

2.研究意义

（1）理论意义

从学术价值来看，当前对于小班幼儿的进餐行为存在一定的探索空间，本研究可以在学术方面做出积极探索，基于对小班幼儿进餐行为的观察，了解小班幼儿进餐现状及其影响因素，针对小班幼儿进餐特点提出针对性、实操性的培养对策，丰富关于小班幼儿进餐行为的研究内容，深化、完善进餐教育方面的研究，为幼教同仁、幼儿家长提供一定的参考。

（2）实践意义

①结合观察与访谈对小班幼儿进餐行为进行梳理，能够对小班幼儿进餐现状有更全面地掌握，从而总结幼儿进餐中的良好表现，了解其优势与不足。

②通过对小班幼儿进餐行为及影响因素的分析，为教师在开展进餐教育，实施进餐指导方面提供一定的启发。

③力图在了解小班幼儿进餐行为现状及总结前人理论的基础上，探讨、丰富培养小班幼儿良好进餐行为的可操作性策略，为教师及家长在巩固幼儿良好进餐行为、纠正不良进餐行为方面提供指导，提高教师及家长对于幼儿进餐行为、开展进餐教育的认识。

（三）文献综述

笔者以“幼儿进餐行为”、“幼儿饮食行为”、“幼儿进餐教育”“饮食营养教育”“食育”作为关键词在知网中进行检索，并对收集到的文献资料进行整理，总结出国内外关于幼儿进餐行为的研究情况如下：

1.关于幼儿进餐行为的研究

（1）国内

以“幼儿进餐行为”“饮食行为”作为关键词进行搜索，得到的大多是关于“饮食行为”的研究，主要研究内容包括幼儿饮食、进餐行为现状，幼儿饮食中存在的问题及对策，饮食行为的影响因素几个方面。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

对于饮食行为、进餐行为的定义，不同学者有着不同的侧重点。姚利润（2016）认为良好饮食习惯包括：吃饭定时定量、吃饭要专心、吃饭细嚼慢咽、注意饮食卫生。[①]刘庆(2012)认为饮食行为主要包括其饮食习惯、饮食偏好、饮食礼仪三个方面。[②]郭婧晰（2015）将饮食行为划分为饮食独立性、挑食偏食、专注度、进餐速度、吃零食行为五个方面。[③]综上所述，不同学者将饮食行为划分为不同维度来进行分析，而“进餐行为”只是作为“饮食行为”的一个方面进行观察。研究主要分析了进餐专注性、独立性、挑食偏食行为及白开水引用情况、吃零食情况、饮食礼仪等方面，对于进餐环节中的“餐前准备”“餐后整理”情况少有提及。

在幼儿饮食行为、进餐行为现状方面，不少学者通过问卷调查的方式进行了研究。郭婧晰（2015）的研究结果显示“部分幼儿进餐不够独立，挑食偏食现象严重，进餐专注度不高，速度过快或过慢、离园后吃零食行为普遍。”[④]敖春美(2010)的研究表明“幼儿挑食偏食频繁，进餐规率性差，速度慢、时间长。”[⑤]魏梅、袁丽娟（2008）在调查中发现，33.3%的幼儿存在吃饭时间太短的情况。[⑥]在幼儿进餐行为现状方面，已有研究分析了幼儿进餐中存在的一些问题，独立性不足、专注度低、速度过快或过慢、摄入零食过多、挑食偏食严重等，这些均是幼儿进餐中客观存在的一些情况，幼儿年龄尚小，存在各种进餐问题是正常的，如何更好地引导、帮助其形成良好进餐习惯，是我们成人应当关注的重点。

对于幼儿进餐行为的影响因素总结较为全面，刘志军，王广海（2017）的研究表明，幼儿的睡眠问题会影响其饮食行为问题，并且睡眠阻抗、入睡延迟、睡眠持续时间、日间困倦以及异态睡眠对饮食行为问题的影响程度存在差异。[⑦]崔爱丽（2011）认为影响幼儿饮食行为的因素主要有家庭、幼儿园、生物、社会文化和心理因素五个方面，同时发现不同气质类型（难养型、易养型、中间型）与幼儿的饮食行为有一定关联，存在同一气质类型的幼儿饮食行为不一定完全相同，饮食行为类似的幼儿气质类型也可能完全不同的情况。[⑧]敖春美（2010）通

① 姚利润.幼儿饮食习惯的调查分析[J].时代教育,2016(08):90.

② 刘庆. 4—6 岁幼儿的饮食行为及引导[D].上海：华东师范大学,2017:1.

③ 郭婧晰. 4—6 岁幼儿不良饮食行为调查研究[D].辽宁：鞍山师范学院, 2015:12.

④ 郭婧晰. 4—6 岁幼儿不良饮食行为调查研究[D].辽宁：鞍山师范学院, 2015:1.

⑤ 敖春美.3—6 岁幼儿饮食习惯调查研究[J].延安职业技术学院学报,2010(08):5.

⑥ 魏梅,袁丽娟.2—6 岁儿童生活习惯、饮食行为问卷调查[J].中国妇幼保健,2008(23).

⑦ 刘志军, 王广海. 幼儿睡眠异常与饮食行为关系研究[J].中国学校卫生, 2017(38):1508.

⑧ 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, 2011:62,63.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

过发放家长问卷调查了 3—6 岁幼儿饮食习惯，结果表明家长不当的教育行为会导致幼儿养成不良饮食习惯，幼儿身体健康状况、运动量，教师和同伴之间的影响等也会有所影响。[①]陈旭微（2012）认为家长的学历，幼儿自身性别、性格等均会影响其食物选择，且存在显著差异，例如父母学历较高的儿童偏爱牛奶、豆制品等，活泼外向的儿童挑食偏食情况少。[②]此外成人的态度及评价，饮食营养教育知识、态度及行为，也会影响幼儿进餐的主体性。[③]顾荣芳教授（2014）认为家长饮食观念与教育行为会直接影响幼儿健康饮食行为的养成。[④]不同年龄阶段的幼儿家长教育观念与行为存在明显差异，且对于幼儿洗手行为、专注性的看法存在性别差异。从研究成果中可以看到，影响幼儿进餐行为的因素是多样的，除了幼儿自身发展特点、气质类型等内在因素外，进餐时周围环境、人物等均会产生较大影响，这也提醒我们要更全面地认识、分析幼儿进餐行为及其背后成因。

（2）国外

进餐行为不仅对儿童身体健康有影响，对其心理健康也有不容忽视的影响。国外很早就意识到了进餐行为对于幼儿的影响，美国学者布朗有一项关于‘食谱与性格形成’的研究，研究表明幼儿对于食物的接纳程度会影响其成年后的包容程度，例如不爱挑食的幼儿通常适应环境能力更强，强调应激发幼儿对于食物的好奇，鼓励幼儿尝试接受更多类型的食物。[⑤]Diane Tomlinson ,Heather Wilkinsoner(2009)的研究结果显示饮食对儿童的认知发展、对儿童在学校的行为表现存在影响,饮食营养摄入不足也会给儿童身体和精神造成不良影响。[⑥]Catharine R.Gale,Christopher N.Martyn,LynneD.Marriott(2009)对 241 名 6 个月或 12 个月的儿童进行了长达四年的饮食调节，让这些儿童从婴儿期开始饮食以蔬菜、水果及家庭自制食物为主，最后的智力测验结果显示这些儿童智力分数较高，记忆力较好。[⑦]日本也有研究表明蛋白质摄取量过少、不喜欢蔬菜水果

① 敖春美. 3－6 岁幼儿饮食习惯调查研究[J]. 延安职业技术学院学报, 2010(08):54.

② 陈旭微. 幼儿家庭进餐行为主体性研究[D]. 南京:南京师范大学, 2014:3.

③ 陈旭微. 幼儿家庭进餐行为主体性影响因素分析[J]. 陕西学前师范学院学报, 2017(07):79—81.

④ 顾荣芳, 高健. 家长的幼儿饮食营养教育观念与行为学前教育研究[J]. 学前教育研究, 2014(09):92.

⑤ 顾荣芳. 学前儿童健康教育论[M]. 南京:江苏教育出版社, 2009:178.

⑥ Diane Tomlinson,Heather Wilkinson,Paul Wilkinson.Diet and Mental Health in Children.Child and A dolescent Mental Health,2009(14):148-15.

⑦ Catharine R.Gale,Christopher N.Martyn,LynneD.Marriott etc.Dietary patterns in infancy and cogtive and neuropsychological function in childhood.The Journal of Child Psychology and Psychiatry,2009(50):816-823.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

的儿童性格会比较内向。[①] 人格心理学家多拉德和米勒认为家长在喂饭时的情感态度会对幼儿产生影响，主动进食的幼儿今后性格也会偏向积极主动，人际关系融洽和睦而被动进食的幼儿有可能今后性格较为冷漠，对外界的抵触感较强。[②]

在饮食偏好及影响因素方面，国外相关研究开始得较早。Spearman（1995）对幼儿饮食偏好及生长发育情况进行了相关研究，发现幼儿生长发育状况其饮食偏好、食欲好坏、睡眠情况等密切相关，生长发育缓慢、营养不良的幼儿在薯类、粗粮及腌制食品的摄入量与其他幼儿存在明显差距。[③]国外还有许多学者研究了幼儿吃零食行为，Cathro 和 Hilliam(1994)对法国、意大利、英国、德国和西班牙 5 个欧洲国家的儿童零食行为进行调查，发现各国幼儿均存在零食摄入量过多的情况，幼儿吃得最多的零食是甜食、薯片及碳酸饮料，随着年龄增长，幼儿吃零食行为的比例呈上涨趋势。Breslow(2005)基于对健康饮食行为的长期追踪研究，认为每天坚持吃早餐和点心是有效保持身体健康的方法之一。[④]国外的研究内容比较广泛，除了涵盖幼儿进餐行为、饮食行为外，也有专门关于幼儿早餐行为、吃零食行为的研究，且既有以问卷形式开展的量化研究，也有长期的追踪观察研究。

2.关于进餐教育的研究

（1）国内

中华文化源远流长，从古代起就有重视进餐教育的意识。《论语》中提出“食不言，寝不语。”《弟子规》中“或饮食，或坐走，长者先，幼者后。对饮食，勿择捡，食适可，勿过则。”等，都是进餐教育的一种体现。健康的进餐行为能够为幼儿生长发育保驾护航，因此进餐教育的开展具有重要意义。

在进餐教育开展现状方面，刘德泽（2017）的调查发现幼儿教师存在教育理念与行为不一致情况，餐前活动比较丰富，餐后活动比较单一且缺少对于组织情况的反思，进餐时教师会遇到两难问题——如何平衡进餐秩序和保证幼儿心情愉悦之间的平衡，对于幼儿挑食问题是否应当给予其自主性等。除教师因素外，幼

① 赵东玲. 日本儿童食育教育现状论析[J].黑河学院学报, 2014:2.

② 刘德泽. 3—4 岁幼儿进餐教育现状研究[D].南京：南京师范大学, 2017:10.

③ Murphy A S,Youatt J Pjioerr S L,Sawyer C A,andrews S L.Kindergarten students’ food preferences are not consistent with their knowledge of the Dietary Guidelines.Journal of the American Dietetic Association, 1995.Vol.95(2):19—23.

④ 常春.健康相关行为.中国健康教育[J],2005,21(9):662-665.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

儿园方面存在没有将环境、资源很好利用起来，进餐教育中的显形教育重视程度不够等问题。[①]段晓娅（2013）的研究中提到管理者及教师知道餐前安静活动的重要性，但在实际中往往因为各种因素而不能较好地开展，教师容易忽略幼儿餐前及进餐中的心理状态，存在催促、喂饭、强制添饭的情况。[②]进餐活动是一日生活中的一个重要环节，具有比较繁琐、重复性强的特点，因而教师容易失去耐心，出现教育理念与教育行为的偏差，如何更加科学有效地开展进餐教育，发挥进餐教育对于促进幼儿全面发展的价值也是笔者意欲探索的重点。

针对幼儿进餐中存在的问题，许多一线教师结合实践经验提出了开展进餐教育的一些策略。李莉霞、晋丽（2013）认为可以从“创设愉悦轻松环境、合理安排进餐时间、游戏引导幼儿进餐、多以鼓励代替训斥”几个方面，因人而异地开展餐桌教育，重视餐桌教育对于幼儿的价值。段永霞（2017）认为进餐教育中应重点关注进餐姿势、餐前活动量、进餐情绪几个方面，通过游戏来训练幼儿的进餐姿势，每天保证充足的户外活动量，以餐前安静活动、少盛多添等方法营造轻松愉悦的进餐氛围，保证幼儿进餐时的愉快情绪。[③]姚艳玲（2013）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、家园配合的方法。[④]在关于培养幼儿进餐行为、饮食行为的对策方面，已有研究大多是一线教师基于自身教学经验而得来的，比较具有实践价值，能够为幼儿进餐行为的培养提供一定的借鉴经验。

2009 年 7 月学前幼儿“食育”教育走进郑州幼儿园，标志着我国“食育”开始步入幼教课堂。[⑤]（陆意玲，2012）陆意玲，陈兴乐等（2013）的研究表明在幼儿园开展了两年的食育后，幼儿良好饮食习惯指标提高了 3%—21%，愉悦情绪指标也上升了 9.2%。[⑥]食育在我国的开展与普及虽尚处于起步阶段，但科学开展食育活动的积极作用是有目共睹的，我们可以借鉴国外成功经验，完善、丰富我国食育活动的开展。

除了以上几点，餐桌教育不够完善也是我国进餐教育的一个不足之处。李莉

① 刘德泽. 3—4 岁幼儿进餐教育现状研究[D].南京：南京师范大学,2017:10.

② 段晓娅.教师组织幼儿用餐活动的研究[D].武汉:华中师范大学,2013:58.

③ 段永霞.论培养幼儿良好进餐习惯的几点做法[J].课程教育研究,2017.(07):41.

④ 姚艳玲.健康快乐成长从良好饮食习惯开始一一浅谈小班幼儿养成教育中饮食习惯的培养[J].家庭教育与学前教育,2013.11,70.

⑤ 陆意玲.谈幼儿的食育.宁波教育学院学报,2012(14):99,100.

⑥ 陆意玲,陈兴乐等.在幼儿园开展系统的食育教育的试验效果评价［R］.杭州：中国营养学会第十一次全国营养科学大会,2013.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

霞，晋丽（2013）认为较他国而言，我国的幼儿园餐桌教育不够完善，餐桌礼仪存在一定的缺失情况，幼儿对进餐礼仪知之甚少，吃相不雅、坐姿不端，存在进餐礼仪意识与行为脱节的情况。[①]张雪（2015）认为同国外一些国家相比，我国幼儿餐桌礼仪意识较弱，独立性较低，存在随意挑食弃食的情况，缺乏感恩和环保意识。[②]以上学者的观点说明我们因对幼儿的餐桌教育引起重视，在尊重幼儿的同时开展科学合理的餐桌教育，从小开始逐渐培养幼儿餐桌礼仪。

（2）国外

在美国学者布朗（2008）“食谱与性格形成”的研究中，认为饮食习惯与个人性格密切相关，父母应重视学前儿童对于不同类别食物的好奇心，因为一个人在幼年接受的食物类别越多，其成年后性格的包容度就越大。[③]根据日本《学校保健统计调查》发现，现在学生群体中“小胖墩、豆芽菜”明显增多，这与其饮食行为密切相关，培养孩子的进餐习惯不是教师一个人的职责，与国家中的每个人都息息相关，应当全民重视。[④]

在进餐教育方面，Hearron 与 Hildebrand 认为不应在进餐时对幼儿进行“说教”，否则会影响幼儿进餐情绪，不利于身体健康，同时教师也不应采取奖励的方式来诱导幼儿进餐，会使幼儿形成依赖。[⑤]Anita Olds（2001）强调要重视环境对于幼儿进餐行为的作用，并将幼儿对于环境的需求分为“鼓励运动的环境”、“保持舒适的环境”、“助长能力的环境”、“鼓励控制感的环境”四种，根据不同情况为幼儿创设相应环境。[⑥]国外的进餐教育比较强调关注幼儿进餐时的内在需求，例如环境营造、情绪感染等，倡导幼儿在进餐中的放松愉悦。

国际上，许多国家已经开始引用日本的“食育”概念，将食育与饮食营养教育相结合。“食育”概念是由日本养生学家石冢左玄在其著作 《食物养生法》（1986）提出的，2005 年日本颁布《食育基本法》，2006 年起实行“食育推进基本计划”，每隔五年进行重新计划。日本食育内容丰富，包括食物尝试、营养健康知识、饮食习惯、饮食文化、烹调知识、感恩意识、环保意识等各个方面，同时强调食育要从婴儿开始抓起，引起全民重视。欧盟国家虽然没有将食育立法，但有比较严格的食品安全法规体系，以消费者至上为原则，涵盖了“从农田到餐

① 李莉霞，晋莉.浅谈当前我国幼儿园餐桌教育.开封教育学院报,2013(33):103.

② 张雪.国外孩子餐桌礼仪教育的启示[J].亚太教育,2015(35):91.

③ 顾荣芳.幼儿饮食行为与健康教育[M].人民教育出版社, 2015:56.

④ 伊萨. 儿童早期教育导论（第六版）[M]. 北京：中国轻工业出版社,2012:408.

⑤ 荷尔瑞恩，希尔德布兰德著，严冷等译.《幼儿园管理》.上海：华东师范大学出版社,2011:252.

⑥ Olds,A.R.Child care design guide. New York：Mc Graw Hill[M], 2001.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

桌”的所有食物链。英国所有学校都要参加“食品两星期”活动，让家长和学生在课堂活动中了解何为健康食物。[①]美国的饮食营养教育主要包括两方面，一是由政府倡导的，针对幼儿重要他人（significant others）的营养教育和培训项目，旨在通过人际与大众传媒进行营养知识的传播与推广，二是针对幼儿开展有计划的、随机的饮食营养教育，将幼儿作为饮食活动的主体，重视参与式的饮食教育，并对相关项目进行长期追踪研究，进一步推动饮食营养教育及项目的发展。[②]

3.对已有相关文献的述评

综上可以看出，关于幼儿“进餐行为”“饮食行为”已有比较丰富的成果，既有关于饮食习惯方面的研究，也有专门针对吃零食行为、早餐情况的研究。国内外学者的不同见解及研究成果为笔者开展研究提供了理论基础与参考。

对于饮食行为的研究维度主要包括进餐专注性，进餐速度，挑食偏食情况，白开水饮用情况，吃零食行为几个方面。而“进餐行为”只是作为“饮食行为”的一部分而进行研究，只针对幼儿“进餐行为”的研究较少，对于进餐活动中的餐前准备和餐后整理情况也鲜少涉及，因此笔者在研究中加入了“餐前洗手情况”及“餐后整理积极性”两个维度，旨在更详细了解幼儿在进餐活动中的完整表现。

在研究对象方面，关于幼儿进餐行为的研究主要是针对三个年龄段儿童的，只以小班幼儿作为研究对象的较少，因此本文将小班幼儿进餐行为及培养对策作为研究主题。

在研究方法上，对于幼儿饮食行为的研究主要采用量性研究，通过发放家长及幼儿问卷的形式，了解幼儿在家的饮食行为与习惯，基于幼儿进餐行为的观察研究较少。且小班幼儿认知水平低，语言表达有限，无法准确表达自己的进餐需求与感受，更需要成人细心观察、耐心引导，因此笔者采取质性研究的方法，对小班幼儿进餐时的具体表现进行观察、记录。

研究者将以前人的理论为基础，以实习所在的幼儿园为例，通过观察记录小班幼儿进餐行为，了解小班幼儿进餐时的具体表现，结合对教师及家长的访谈探析影响幼儿进餐行为的因素，总结归纳培养幼儿良好进餐行为的对策，丰富关于小班幼儿进餐行为方面的研究。

[①] 生吉萍, 刘丽媛. 国内外饮食教育发展状况分析[J]. 中国食物与营养, 2013(19):5,6.

[②] 陈旭微.美国幼儿饮食营养教育的实施背景与形式对我国的启示[J].学前教育研究,2016(03):17-20.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

（四）核心概念界定

1.幼儿进餐行为

许琳琳（2012）认为进餐行为就是3—6岁幼儿在进餐开始到进餐结束的整个过程中所表现出的所有的行为，具体来说就是处在进餐环境中的幼儿，与食物、餐具等事物以及与他人互动中所表现出的各种行为。[①]陈旭微（2014）认为幼儿进餐行为是指在一定健康意识支配下，3—6岁幼儿表现出与进餐活动有关的习惯或行为倾向。[②]

本研究中将幼儿进餐行为定义为在3—6岁幼儿在进餐前、进餐时、进餐后一切有关进餐的行为与习惯，包括进餐量、进餐专注性、进餐独立性、进餐时长、餐桌礼仪、挑食偏食情况、餐前洗手及餐后整理积极性等。

2.进餐教育

孙青（2010）将幼儿进餐教育界定为进餐中教师对幼儿的进餐习惯、进餐行为、进餐礼仪、生活能力等方面进行引导和教育。[③]钱琴（2013）认为幼儿进餐教育就是在用餐前、用餐时、用餐后所实施的一切教育行为以及在日常生活中涉及进餐内容的一切教育活动。[④]

本研究中将幼儿进餐教育定义为以科学进餐理念为指导的，由教师、家长及幼儿园任意一方发起的旨在培养幼儿良好进餐行为的一切教育活动，包括显性的教育，也包括隐性教育。

（五）研究对象及研究方法的选择

1.研究对象

以天水市H幼儿园某小班30名幼儿作为观察对象，其中男生14名，女生16名。观察、记录30名幼儿早餐、午餐、晚餐的进餐行为与表现，观察时间为

① 许琳琳. 幼儿家园进餐行为比较研究[D]. 南京：南京师范大学,2012:5.

② 陈旭微. 健康进餐行为是一种值得追求的可能生活方式——论幼儿健康进餐行为养成的意义[J]. 内蒙古师范大学学报, 2015(28):34.

③ 孙青. 对幼儿进餐教育的思考[J]. 教育教学研究, 2007(46):110.

④ 钱琴. 幼儿进餐教育的现状及策略的调查研究[J]. 教研探索, 2011(04):142—143.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

小班幼儿入园后的第一学期。

小班幼儿初入幼儿园，处于适应阶段，行为习惯正在逐步养成，此时对于幼儿的进餐教育将影响其进餐行为习惯的形成，因此笔者选取小班幼儿为研究对象，旨在更有针对性地帮助幼儿奠定良好进餐行为的基础。

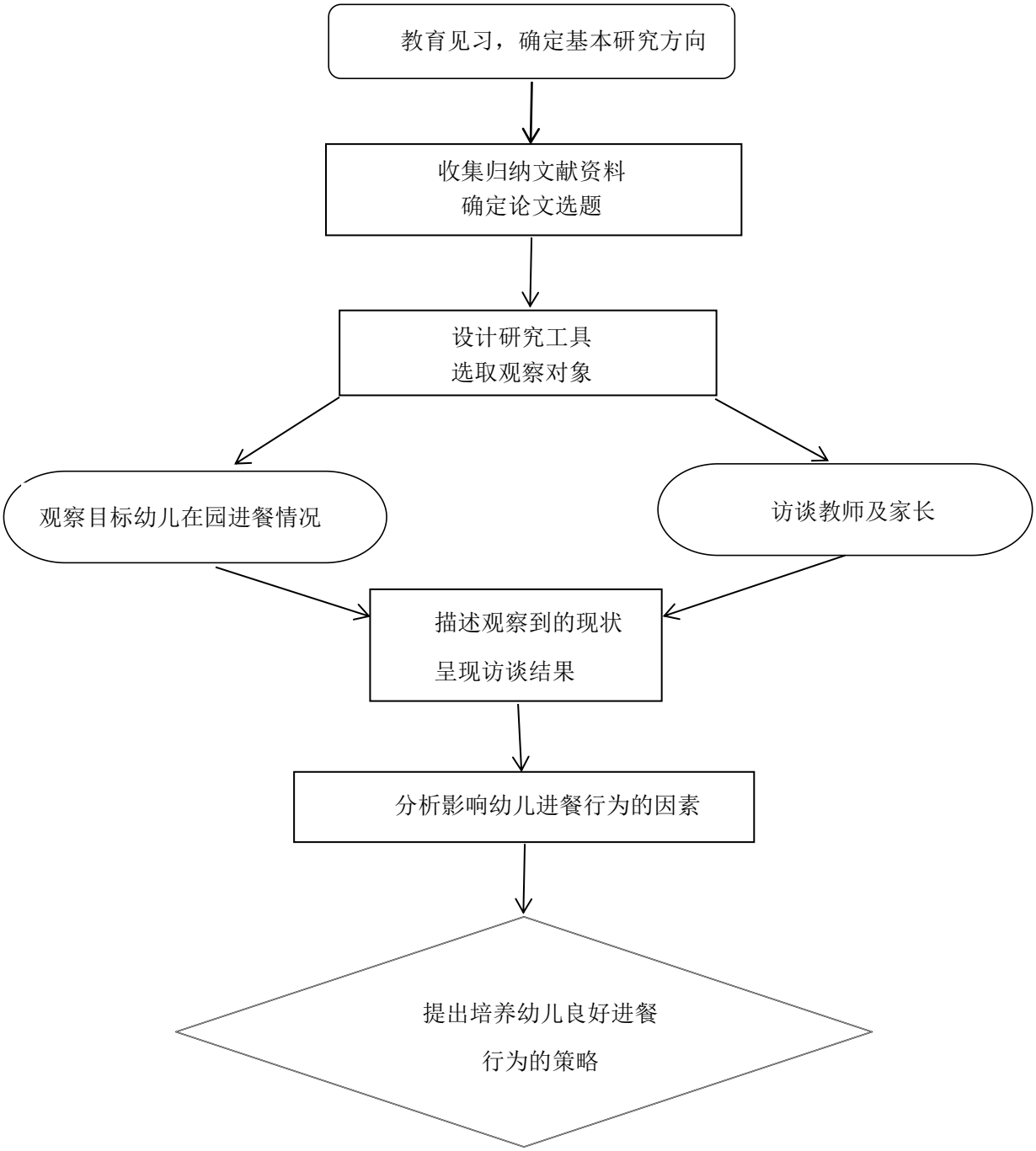
个案园概况：

天水市 H 幼儿园创办于 1992 年，是甘肃省一级一类幼儿园，也是第一批甘肃省示范性幼儿园，先后获得过市级文明单位、市级卫生先进单位、天水市行风评议先进单位、天水市家庭教育示范家长学校，园内开设有专门的美德课程。该园重视食品卫生安全，是天水市第一个成为食品卫生监督量化分级管理 A 级单位的幼儿园。

笔者选取该幼儿园作为个案园的原因主要是：(1)园内重视食品卫生安全，教师整体素质较高，重视幼儿教育；(2)该园为笔者实习所在幼儿园，对园内环境、幼儿及教师比较熟悉，方便观察、收集材料，为论文后续的撰写工作做足准备。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

2.研究思路



通过观察小班某班 30 名幼儿早餐、午餐、晚餐的进餐行为，了解小班幼儿进餐行为的特点及表现，结合对教师、家长的访谈，探析影响幼儿进餐行为的因素，总结、归纳培养幼儿良好进餐行为的途径与方法。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

3.研究方法

（1）观察法

研究者在天水市 H 幼儿园某小班对 30 名幼儿进行五周的观察，观察时间为小班幼儿入园第一学期，主要采用时间观察法和事件观察法，在幼儿早餐、午餐、晚餐进餐时进行观察、记录，以 6 名幼儿为一组，每组观察一周。观察内容主要为小班幼儿进餐时长、专注性、挑食偏食行为、餐前洗手情况、餐后整理情况，同时对进餐过程中发生的个案事件进行详细记录，在来不及记录的情况下录制视频，事后进行资料整理补充。在开始观察前进行了两天的预观察，对观察记录表中的一些内容进行了调整、更换。正式观察结束后，在其他两个小班各进行了两天的补充观察，主要目的为了解其他班级中幼儿进餐情况及教师的引导策略，进一步了解小班幼儿进餐行为，更完善地总结归纳出小班幼儿良好进餐行为的培养策略。

（2）访谈法

本文中访谈的主要对象为幼儿教师和部分家长，对部分的访谈主要以非结构化访谈为主，以了解幼儿及家长在家进餐的一些基本情况。对于教师的访谈采取结构化访谈与非结构化访谈相结合的形式，更深入了解幼儿进餐行为及教师对于进餐教育的一些看法和理解，总结归纳教师们培养幼儿良好进餐行为的方法。

（3）研究工具

为了便于观察和收集数据，笔者制定了《幼儿进餐行为观察记录表》、《个别幼儿进餐行为观察记录表》及《访谈提纲》（详见附录表 I 、II、III、IV）

《幼儿进餐行为观察记录表》是笔者用于观察、记录幼儿进餐行为的辅助工具，通过对幼儿进餐专注性、进餐时长、挑食偏食情况、餐前准备情况、餐后整理情况的观察，从幼儿自身的角度对其进餐行为进行一个呈现。

《个别幼儿进餐行为观察表》也是记录幼儿进餐行为的一个辅助工具，通过记录具体事件来了解不同个体之间的进餐行为，丰富对于幼儿进餐行为的认识。

《访谈提纲》主要用于访谈幼儿教师，采用结构化访谈和非结构化访谈相结合的方式。结构化访谈主要包括幼儿进餐专注性，进餐时长，进餐独立性，餐前洗手情况，餐后整理情况几个维度，了解教师对于幼儿进餐教育的一些观点与见解。随机访谈主要在幼儿进餐或教师开展进餐教育后进行，当笔者对于幼儿的某个进餐行为观察不细致或不理解时，会访谈教师，内容主要是关于幼儿一些基本情况及教师的引导策略。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

（六）研究理论基础

1.班杜拉社会学习理论

班杜拉认为学习是个体通过对他人的行为及其强化性结果的观察，从而获得某些新的行为反应，或已有的行为反应得到修正的过程。[①]强调观察学习、榜样学习的作用，认为儿童会通过观察别人而进行学习，这些观察以心理表象或其他符号表征的形式储存在大脑中，来帮助他们模仿行为。

幼儿天生喜爱模仿，且模仿学习能力强，班杜拉认为最能引起儿童模仿的榜样主要有四种，分别为儿童心目中最重要的人（父母或老师），同性别的人，曾获得荣誉、出身于高层社会及富有家庭的儿童，同年龄同出身阶层的儿童。而有独特行为甚至曾受到惩罚的人一般不会是儿童的模仿对象。因此教师、家长，周围的同伴，绘本、动画中的卡通人物等都有可能成为幼儿模仿和学习的对象，通过树立良好的榜样，可以激发儿童学习榜样行为，帮助幼儿建立和巩固良好的进餐行为，从而养成能够受益终生的习惯。

班杜拉认为，强化可以是直接强化，即通过外界因素对学习者的行为直接进行干预，强化也可以是替代强化，即学习者如果看到他人成功被赞扬的行为，就会增强产生同样行为倾向；如果看到失败或受罚的行为就会抑制发生这种行为的倾向。强化还可以是自我强化，即行为达到自己设定的标准时，以自己能支配的报酬来增强、维持自己的行为的过程。

班杜拉的社会学习理论可以解释幼儿进餐行为中模仿他人的一些表现，也可以为教师、家长开展进餐教育提供一定的思路与指导，借助榜样、强化的作用来培养幼儿良好进餐行为。

2.顾荣芳的“学前儿童健康行为养成层递假说”

顾荣芳教授的“学前儿童健康行为养成层递假说”认为学前儿童健康教育的目标系统由获得健康知识、改善健康态度和养成健康行为构成，其中核心目标是健康行为的确立和保持，而健康行为主要包含日常健康行为，饮食健康行为，保障安全的行为，乐意锻炼身体的行为，保持愉快的行为，乐于接受疾病预防与治

① 莫雷.教育心理学[M].北京:教育科学出版社.2007:43.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

疗的行为六个方面。

从健康行为特征视角，将学前儿童健康行为发展层级分为初级水平、中级水平、高级水平三个方面，并根据健康行为的有利性、一致性和规律性特征来区分三种水平。其中有利性是指任何健康行为必须具有利己、利他的特点，既有利于幼儿自身健康，也直接间接地有益于社会及他人。一致性强调学前儿童的内在动机和外在表现趋于相同，即健康行为是幼儿自愿为之，而不是在成人逼迫下被动完成。规律性是指健康行为应是连续的甚至自动化的。

从儿童主体性视角，将学前儿童健康行为划分为四个发展层阶，分别为（一）经他人帮助的健康行为；（二）经他人提醒的健康行为；（三）自我努力的健康行为；（四）自动化的健康行为。

对于学前儿童健康行为的培养，可以从儿童的“初步健康认识”入手，引起幼儿的认识，激发幼儿的“好奇与模仿”意识，“在他人帮助下完成健康行为，”初步形成健康态度。在健康认识和健康态度初步形成后，儿童能够尝试通过意志努力控制自己的行为，达到“自我努力的健康行为”阶段，长此以往，逐渐形成健康态度，生成自动化的健康行为，甚至在一定时间内将健康行为转化成健康习惯。[①]

3.陶行知“生活即教育”理念

我国教育家陶行知先生提出“生活即教育”、“课程源于生活”的理念。“生活即教育”是陶行知生活教育理论的核心，他认为“生活教育是生活所原有，生活所自营，生活所必须的教育”。[②]即生活与教育是一回事，是同一个过程，教育不能脱离生活。教育要通过生活来进行，无论教育的内容还是教育的方法，都要根据生活的需要。生活决定教育，教育改造生活。

幼儿园开展教育的内容也应当是来自于生活，并服务于幼儿的生活。进餐活动作为一日生活的重要环节，具有促进幼儿全面发展的教育意义。进餐教育的开展应源于对幼儿进餐过程及一日生活中的表现，从幼儿的一日生活中生成教学目标、教学内容等，以丰富多样的教育形式帮助幼儿养成良好的进餐行为及生活习惯，为以后的生活做准备。“生活即教育”理念为教师和家长提供了开展进餐教育的理论基础。

① 顾荣芳. 学前儿童健康教育论[M]. 南京:江苏教育出版社.2009:107—112.

② 孙培青,杜成宪.中国教育史[M].上海:华东师范大学出版社.2019.475.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

一、小班幼儿进餐行为现状及分析

俗话说，萝卜青菜各有所爱，有人爱吃菜，有人好吃肉，有人偏爱辛辣刺激，也有人好食用清淡口味。受到遗传、环境等不同因素的影响，我们每个人的饮食口味不尽相同，进餐习惯也不同，陈鹤琴先生认为“习惯养得好，终生受其福，习惯养不好，则终生受其累。”这说明习惯是从小到大慢慢养成的，养成良好的进餐行为习惯将使儿童受益终生。

（一）小班幼儿餐前洗手情况

整体而言，小班幼儿洗手意识比较薄弱。幼儿抵抗力差，容易感染疾病，因此需要特别注意饮食卫生，防止病从口入就是其中之一。如何正确洗手是幼儿初入园时的教学内容，教师会以集体教学的方式，教幼儿主要洗手步骤——挽袖子，打肥皂，搓手心，搓手背，搓指缝，搓手腕甩甩手，擦擦手。

笔者观察的幼儿园当前处于过渡阶段，临时园所中设施有限，洗手间为两班共用一间，设置教室外过道处，洗手池有四个水龙头，每个水龙头间以纱网横向串联着三块肥皂，洗手池旁安装了壁挂炉，24 小时提供热水。

触摸是幼儿获取对于外界认知的方式之一，保持手的干净卫生能够有效预防病原体传播，而最有简单有效的方法就是勤洗手，尤其是用肥皂认真洗手后，菌量会明显减少，因此重视洗手是控制细菌感染的关键。笔者观察小班幼儿餐前洗手情况具体如下：

在笔者的观察中，幼儿主动洗手的情况较少，占到 20%，而 80%的幼儿需要教师提醒。且根据笔者观察情况来看，多数幼儿洗手方法不正确，一般只是打开水龙头，冲冲手指头，少数幼儿会有打肥皂的习惯，但也只是搓搓手指，没有完全将手洗干净，打肥皂后搓手时间应当在 20 秒以上，以确保搓到手掌、手背、手指、指缝、手腕等，很明显幼儿的洗手时间是不够的。

《纲要》中要求小班幼儿“餐前便后洗手”，但笔者观察的班级中很少有幼儿便后洗手，这说明幼儿尚未意识到洗手的重要性。幼儿园进餐活动前的如厕和洗手是连续进行的，所以教师没有刻意强调便后洗手，而是将如厕、洗手、进餐

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

作为一整套流程进行，幼儿知道吃饭前要洗手，却忽略了上完厕所后也要洗手，平时生活中更要勤洗手。

【案例 1】小研上完厕所后径直走向教室，教师提醒“你还没有洗手哦，快来洗手。”小研噘着嘴，摇摇头，教师说“必须洗手呀，我们要吃饭了，你为什么不洗手呢？”小研说“烫！”教师说：“来，我帮你洗，现在不烫了。”小妍转身跑回了教室，教师没有再让她洗手。

【案例 2】晗晗浸湿手后在肥皂上左右来回蹭着，教师提醒说：“够啦，肥皂太多啦。”晗晗没有搓手就直接开始冲水，然后关了水龙头。教师说：“没有冲干净啊，你的肥皂太多了。”晗晗又冲了一下还是没洗掉，教师帮她搓洗了一下，说“好了，现在冲掉。”

【案例 3】强强冲了一下水后，两手伸开分别放在左右两边肥皂上蹭了两下，然后直接用水冲掉，关水走回了教室。

【案例 4】小可双手放在水龙头下冲了冲水，打上了肥皂，然后双手分别五指并拢搓了几下手指头，将手上肥皂冲掉了。

【案例 5】梓涵打开水龙头后伸出两只手，手掌朝上，尝试接住水流，然后用右手去堵水龙头，一边堵一遍转头冲右边小朋友笑笑，教师看到后说“快点洗手，不要玩了，洗完的赶紧回教室。”梓涵关掉水龙头走了。

根据案例及观察情况，小班幼儿餐前洗手情况如下：

1.部分幼儿有餐前主动洗手意识，大多数仍需教师提醒

幼儿洗手的健康意识较弱，尚处于健康行为养成的“初级水平”阶段，需要在他人帮助、提醒下完成洗手。幼儿园中的餐前洗手环节通常与如厕活动相连，由班级教师组织幼儿统一进行，先如厕、后洗手，有专门的老师监督提醒。笔者观察到，小班幼儿的洗手活动几乎每次都需要教师口头提醒，如果教师不提醒，只有个别幼儿会主动洗手，其他会径直走回教室，忘记洗手。

2. 幼儿洗手方法不准确

对于个人来讲，洗手这件事本身就容易产生惰性，拿成人来说，许多成人嫌麻烦，时常会偷懒不洗手，或洗手不认真，幼儿亦会如此，有的小朋友会专注于“玩水”而忽略了洗手。从案例中可以看到，幼儿洗手步骤过于简单，有的只是打开水龙头冲一下手指，有的会重复打上过多香皂导致冲不干净。整体而言，小

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

班幼儿搓洗手的时间较短，远不足 20 秒，且洗手方法不准确，只洗了手掌、手指，忽略了手背、指缝、手腕等。

3.幼儿洗手时教师缺少细节提示

对于洗手行为的“健康认识”不足，说明成人对于幼儿洗手意识及行为的引导不够。关于洗手方法的教育通常是在小班幼儿入园第一个月，作为培养常规的一个内容来进行，教师会通过开展专门的教育活动或在带领幼儿如厕时进行反复教学，在之后的一日生活中，教师依然坚持每天提醒幼儿餐前要洗手，但指导言语不准确，关于正确洗手方法、洗手步骤的提醒很少再出现，且存在催促较多的情况，时常会说“手没脏，不用打香皂了。”“洗完快走，后边小朋友在排队呢。”“打肥皂，搓，使劲搓，然后冲掉。”久而久之，幼儿的惰性会增强，洗手时不认真，逐渐忘记正确的洗手方法。

应注意发挥观察学习、榜样学习的作用，让那些初步形成了洗手意识的幼儿带动其他幼儿，同时教师加强关于正确洗手方法的提醒，这样才能保证幼儿逐渐养成的洗手习惯是正确的。

4.忽视了便后洗手

《纲要》中要求小班幼儿“餐前便后洗手”，但笔者在观察中发现，基本上所有的幼儿都没有做到便后洗手。幼儿在园洗手行为基本上只发生在餐前准备活动中，知道饭前洗手是为了洗掉细菌，不把细菌吃进肚子里，但尚未形成“勤洗手”的意识，因此成人要加强对于幼儿洗手行为的引导，养成勤洗手、认真洗手的习惯，而不只是餐前洗手。

笔者访谈了几位老师对于幼儿洗手行为的一些看法，发现教师们对于幼儿行为的认识不尽相同。

教师 1：“我们是男女生分开上厕所洗手的，会有一个保育老师监督，很多小朋友喜欢玩水，玩肥皂，所以保育老师主要负责提醒小朋友认真洗手，看着小朋友们不要玩，不要一个人一直洗，影响后边排队的小朋友。”

教师 3：“我觉得小朋友洗手的话得看情况吧，有时候不怎么脏，就跟他们说不用打肥皂，冲一下就好了。如果不催他们的话就会玩水，弄的衣服上袖子里到处都是水，那样会感冒的。”

教师 7：“我们班会有一名老师在教室门口等待小朋友，挨个检查他们洗手

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

了没有，对于小班幼儿来说，现在主要是让他们养成洗手的意识吧，知道必须要洗手。”

教师 8：“我觉得洗手本身也是小朋友对于水、肥皂的一种感知吧，他们通过触摸水、肥皂什么的，能自己感受洗手的过程，慢慢拓展到对周围一切的探知，但是因为幼儿园里孩子多，我们顾不过来，所以也不可能让他们一直洗手，有时候会提醒一下。”

教师对于洗手行为的看法不同，对幼儿开展洗手教育的侧重点也会不同，例如有的老师强调养成幼儿洗手的意识和习惯，有的老师则比较看重洗手方法的正确性。无论是在幼儿洗手时践行监督、指导，还是在教室门口逐个检查幼儿洗手情况，教师的出发点都是为了让幼儿养成餐前洗手意识，但对于小班幼儿正确洗手方法及步骤的提醒要加强，以确保手部干净卫生，防止病从口入，也为幼儿逐渐养成洗手习惯做准备。

（二）小班幼儿进餐专注性

进餐时过度的分心会影响餐食温度，也容易导致幼儿呛食、漏食，因此笔者将进餐专注性作为一个研究维度，旨在观察幼儿进餐时的分心情况。幼儿注意力集中时间有限，尤其是小班幼儿，注意时间通常为 3—5 分钟左右，[①]且刚刚进入幼儿园，还处在适应阶段，因此专注性较低，容易被周围事物干扰而分心。进餐活动相较于教学活动而言，本身就是一个比较放松的情境，在为身体提供能量供给的同时舒缓心情，缓解半日生活、一日生活后的劳累，我们成人的进餐活动通常也伴随着思考、发呆、聊天、看电视等行为，但放松的同时也要有一定的规则，即幼儿整体进餐速度要适中，进餐时的坐姿等行为要规范，不能一直漫无目的地吃饭，强调进餐专注性旨在保障幼儿进餐速度、餐食温度适当，对幼儿的专注力也是一种训练。

笔者通过前两天的预观察，将幼儿进餐专注性划分为比较专注，有时专注，有时分心，经常分心三个维度，划分依据是幼儿进餐时说话、东张西望、含饭发呆、玩耍等分心行为出现的频率，出现分心行为频率高、次数高的儿童为“经常分心”，很少出现或几乎没有分心行为的幼儿为“比较专注”。考虑到幼儿注意

① 吴荔红. 学前儿童发展心理学[M]福州：福建人民出版社. 2014:139.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

力有限及进餐活动本身的随意性、放松性，因此在笔者对幼儿进餐专注性的观察中，幼儿只要没有出现因分心而影响到正常进餐的行为，即为进餐比较专注，个别幼儿幼儿偶尔的一两句交谈或发呆不计入分心行为中。

在所观察的幼儿中，进餐比较专注的有47%，有时专注有时分心的幼儿占30%，而经常分心的有23%。整体而言幼儿进餐专注性情况大致为一半幼儿比较专心，一半幼儿存在经常性或偶尔的分心。

结合笔者观察情况，幼儿在园进餐的分心行为大致可分为三方面，（一）玩食物和餐具，具体表现有幼儿喜欢舔勺子或将勺子放在嘴中咬着，将碗和盘子推来推去、敲一敲，手拿食物捏来捏去，个别幼儿存在舔盘子、拿着食物轻轻触碰自己嘴巴及牙齿的行为，这类分心行为时常在幼儿不想吃、不爱吃当天的食物时发生，且幼儿间相互模仿频率较高，例如吃田园果蔬汤或大杂烩时，由于所含蔬菜较多，幼儿喜欢度低，会咬着勺子发呆，进餐速度缓慢，吃小馒头时，由于馒头没什么味道，吃上去有点干，幼儿经常捏在手中，边捏着玩边吃，有时甚至到进餐结束也没有吃完馒头；（二）东张西望或含饭发呆，这是幼儿分心频率最高的一种行为，与进餐环境的放松性及幼儿注意力特点有关，在集体环境中进餐时难免会有各种人物、事件的发生，吸引幼儿注意，且进餐活动本就比较放松，偶尔伴随着放空、发呆是正常现象；（三）与同伴交谈或游戏，这种情况较常发生在先吃饭的幼儿之间或先吃完饭与未吃完饭的幼儿之间，当一名幼儿先进餐完毕后，幼儿会自发地出现交谈、游戏行为，并试图吸引其他同伴的注意及加入，这就需要教师把握好幼儿整体进餐时长，兼顾到先吃完与未吃完的幼儿，避免相互干扰与消极等待。关于幼儿进餐专注性的部分观察案例如下：

【案例6】吃了一口面条后，强强整个身体左转坐到了椅子左侧，右手拱成蛇形，前后前后地晃动着手，仰头靠在椅背上，右手不断由左向右地滑动，教师提醒“快吃，吃完饭要回家呢。”强强将椅子向前拉好，开始吃饭，右手拿着勺子将碗中米饭压平，左手拱成拳头在桌上蹭了蹭，吃了几小口米饭，然后左手摊开竖着向桌子上劈了一下，又吃了一口饭后，双脚离开地面开始上下晃腿，一边晃腿一边伸出右手食指在墙上点点，教师问“谁还要吃饭？”强强举手，教师说“你碗里的饭都是满的，先把碗里的吃完。”强强用勺子翻动两下米饭，舀了四五粒放进嘴里，这时发现了掉在桌上的米粒，开始一粒一粒捡米吃，吃完转过头看了看老师，又继续吃饭。就这样每吃一口，就玩一会儿，每口只吃四五粒米饭。进餐十分钟左右时，周围小朋友们都开始喝汤，强强大口的将米饭扒进嘴里，也很快喝完了汤。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

【案例 7】这天早餐中有小馒头和鹌鹑蛋，梓涵吃了一半馒头后，将剩余一半放在手中捏了一会儿，然后将一颗鹌鹑蛋放在馒头上，双手慢慢端起保持平衡，笑着拿给左边小朋友看了看，将蛋放回盘中后，玩起了馒头。梓涵一次将馒头揪下一点，在桌上搓成几个小球后吃进嘴里，又捏了几个更大些的小球，逐渐吃完了馒头，桌上撒下许多馍馍屑。（见图 1）

【案例 8】梓洁吃了半碗饭后，整个后背靠在椅子上身体放松地坐着，双手垂在椅子两侧，上下晃了晃腿后发呆了一会儿，然后坐起身捡了两粒桌上米粒吃，右手握勺放在嘴里转了几下，舀了一大口米饭放进嘴里，左手托着脸，边嚼边观察着班上老师，又吃了一大口，边嚼边转身趴在椅背上，这时旁边小朋友吃完饭起身送碗，梓洁转过身来，大口将饭吃完，盛了碗汤。梓洁看了看老师，又看看窗外，站上椅子往窗外瞧了瞧（见图 2），坐回座位后大口喝完了汤。

【案例 9】晗晗喝完粥吃完鹌鹑蛋后，将餐具整理放进盆中，拿着剩下的大半个馒头回到座位，揪了一块下来吃，冲对面吃馒头的小朋友笑了笑，举起右手的一块馒头说“看，飞船，喔！”

图 1 :幼儿边吃馒头边捏着玩

图 2：幼儿进餐时起身偷看窗外

图 3：幼儿进餐时与同伴交谈，用食物做游戏

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

笔者针对幼儿在家进餐时的专注性情况及家庭成员进餐时是否会聊天、看电视，对家长进行了访谈：

家长 5：“他每次吃饭的时候必须要看电视，如果不看电视就一口饭都不吃，我们也没办法，只能让他边看边吃。”

家长 9：“我们家孩子本来就比较调皮，有点好动，在家吃饭时我们从未要求过他不能讲话，他还有个姐姐，我们家吃饭时会一起聊天，他和姐姐有时会玩，没有刻意要求过这方面内容。”

家长 10：“我家孩子碰见不爱吃的东西就不吃，一直玩，特别是绿菜，他都不爱吃，要么不吃要么就去玩了。”

家长 14：“在家吃饭时我们是要求她不能说话的，我们大人也尽量不说吧，因为要培养她的进餐习惯嘛。”

家长 16：“吃饭的时候是不允许她说话的，怕孩子呛到，大人有时候会聊天，但她不怎么说话。”

家长 21：“吃饭时候不能看电视，因为会分心嘛，我们大人有时候会聊天，但小朋友尽量不让他说。”

家长 25：“她平时话特别多，在家也是，吃饭的时候会一直聊天，我们会提醒她少说话赶紧吃饭，但她还是说，可能本身就比较爱说话吧。”

从家长访谈中可以得知，幼儿在家进餐时存在看电视、玩闹等分心行为，家园进餐专注性比较一致，一方面，性格活泼好动的幼儿进餐专注度始终不高，另一方面，在园进餐分心行为较多的幼儿家庭进餐氛围比较宽松，幼儿进餐时会和家人聊天。

结合观察案例与访谈结果，总结出小班幼儿进餐专注性主要有以下特点：

1.进餐时易受外界干扰，存在多种分心行为

幼儿本身专注力有限，好动而不好静。在进餐这样一个比较“安静”的氛围下，教师、家长及同伴的对话、聊天会使幼儿分心，周围环境中的事物也会吸引幼儿注意，当进餐时班内突然进入一位教师时，幼儿会好奇地观察着老师的言行举止；当成人聊天时，幼儿也会聆听聊天内容；当周围同伴交谈、玩闹时，幼儿更是容易加入其中。

靠窗、靠墙坐的幼儿进餐时容易出现触摸窗台、墙面装饰的行为，这说明进餐时的环境布置也会干扰幼儿。

幼儿进餐时的相互模仿会导致分心。幼儿好奇心强，喜爱模仿，且食物、餐

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

具，是部分幼儿进餐分心时经常用来游戏的工具，当看到其他同伴玩餐具、食物时，出于好奇，幼儿会模仿同伴吃勺子、敲打餐具等行为。

进餐时的一些突发情况也会引发幼儿模仿，出现分心，例如有幼儿打喷嚏时，教师会提醒其捂住嘴巴，这时许多幼儿会模仿一下打喷嚏的行为，互相被对方的行为逗笑，幼儿之间开始讨论，进餐氛围出现一定混乱，需要教师进行制止。

2.自控能力不同，专注度也不同

在笔者观察的案例中，有一半的幼儿进餐时比较专注，其表现为虽然会被外界环境所吸引，但自控能力较好，能够自己调节进餐速度，及时将注意力转回进餐活动中，即使幼儿正在观察其他事物，也始终没有停止咀嚼、吃饭。

而性格比较活泼好动的幼儿，自控能力有限，容易分心，即便周围没有发生什么吸引幼儿的事件，幼儿自己会“闲不住”，摸摸这儿，看看那儿，忍不住想玩一玩再吃、边玩边吃。

3.进餐专注性与饮食习惯有关

幼儿遇到不爱吃的食物时会分心，通过发呆、游戏的方式拒绝食物，消极等待进餐结束，例如幼儿园中吃馒头时，许多幼儿会捏着馒头玩，或将馒头放在桌上拿起空盘子玩，而面对喜欢吃的食物时，自然而然得专注性高，食欲好。

家庭进餐氛围比较宽松的幼儿习惯于进餐时交谈、游戏，因而分心行为较多，而家庭进餐时要求比较严格、较少聊天的幼儿在园进餐时也鲜少交谈。

除了以上几点之外，笔者注意到在观察的幼儿园中，需要添饭时，幼儿只需向教师举手示意，添饭是举手，喝汤是举拳头，面包、馍馍等可离开座位排队自取，教师以此策略减少了让幼儿分心的机会，对于提高专注性有一定帮助。

（三）小班幼儿进餐独立性

陈鹤琴先生认为“凡是孩子能做的事应让孩子自己去做，不要代替他。”幼儿的独立性是从实践中逐渐培养起来的。进餐独立即意味着幼儿自己能够正确使用餐具完成进餐。研究表明，幼儿在 9 个月时已经会用勺子，2 岁以上幼儿能够

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

独立进餐。[①]

幼儿在园独立进餐能力较强。小班幼儿均已具备用勺子独立进餐的能力，只是技能尚不熟练，但在集体生活的氛围中，幼儿看到别的小朋友独立进餐，自己也会受到感染，不让老师喂饭。在面对挑食比较严重的幼儿时，教师偶尔会为了帮助幼儿改正挑食行为而喂饭。其余情况下均为幼儿自己独立进餐，他们一手抓勺一手扶碗，在吃面条等不容易用勺子舀到的食物时，会自己尝试想办法辅助进餐，例如手捏住面条放在勺子上，把嘴巴凑到碗边吃饭等。

初步掌握进餐技能是独立进餐的前提，幼儿手部肌肉群的发展，能够为其提供一定的抓握力量，使其初步掌握进餐姿势与动作，即一只手抓着勺子，另一只手扶着碗来吃饭。幼儿能够做到独立进餐离不开家长的训练与帮助，在小班入园前幼儿园通常会举行小班年级的家长会，教师会向家长强调在家中逐渐取消喂饭，让幼儿自己独立进餐，以帮助幼儿今后能够更快适应幼儿园生活。家长在家时对幼儿独立进餐已进行了训练，因此幼儿入园后基本能做到独立进餐。且对于3岁的幼儿来说，一手抓勺一手抓碗吃饭是没有什么难度的，只是可能动作熟练程度不够，会洒在桌子上衣服上，仍需不断加强练习。

通过园内发放给家长的调查问卷可知，大部分幼儿在家时未剥过鸡蛋皮，但入园后幼儿的鸡蛋、鹌鹑蛋都是由自己剥皮的，除个别幼儿外，其他幼儿都能剥好，一开始时蛋皮会撒的到处都是，经过几次尝试后大部分幼儿均能熟练地将蛋壳放入盘中，这既是对幼儿独立性的训练，也是对幼儿耐心的锻炼。

笔者在预观察中发现小班幼儿均已具备独立进餐能力，但有时幼儿进餐慢，挑食，不舒服时教师会主动给幼儿喂饭，因此在笔者将幼儿进餐独立性划分为幼儿独立进餐和教师主动喂饭两个维度。幼儿偶尔由于身体不适等原因引起的喂饭不列入统计当中。

总体来看小班幼儿进餐独立性较好，独立进餐的幼儿占到80%，教师主动喂饭的有20%，教师喂饭行为也不是每次进餐都会发生，这与幼儿当时的情绪、身体状态，当天进餐情况也有联系。笔者观察到的部分案例如下：

【案例10】开始进餐后，一一双手放在腿上不吃饭，教师走上前说“你先尝一口，今天的肉肉可香了。”一一没有理会老师。老师又问“不想吃吗？”一一点头，侧趴在了桌子上。当进餐进行到13分钟左右时，大部分幼儿进餐完毕开始如厕、整理着装，一一端起碗开始吃饭，教师问“我喂你吧？”一一答，“你

① 苟增强，刘建伟等. 幼儿园健康教育与活动指导[M]. 北京：北京师范大学出版社. 2017:82.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

去赶紧给小朋友帮忙。”大口地吃完饭喝完汤，整个吃饭过程只用了五分钟。

【案例 11】熙熙小口小口的吃着面条，在进餐 15 分钟左右时，班上大部分小朋友都吃完离开座位了，熙熙还剩下小半碗，一边嚼一边看着教师给另外两名吃得慢的小朋友喂饭，教师问 “好吃吗？”熙熙答“好吃。”教师走上前给熙熙喂饭，熙熙大口吃着，几乎没有怎么嚼就咽下去了，咽下后吧唧了两下嘴，教师说“我知道你不爱吃这个，那也得吃，不用表演成你很爱吃的样子，能吃完就行。”

【案例 12】子涵碗中剩下了菠菜、冬瓜、胡萝卜，教师说“吃了胡萝卜眼睛会变得像小兔子一样亮哦，吃了菜菜长个子。”然后开始给子涵喂饭，一喂进子涵嘴里，他就咳嗽一下并发出干呕，教师尝试了三次都吐出来了，就放弃了喂饭。

在笔者观察的班级中，教师会主动给吃得慢及挑食的小朋友喂饭，但幼儿人数多，教师人手不够，有时容易失去耐心，出现言语或指导不当的情况，例如案例 6 中的教师言语表达不准确，并未起到鼓励幼儿的作用。

关于幼儿进餐独立性，笔者对教师及家长进行了访谈：

教师 5：“现在基本上不给孩子们喂饭了，他们情绪已经稳定下来了，都能自己吃,除非有时候个别的身体不舒服,我们就喂着吃一点,其他的都是自己吃。”

教师 2：“有时候还是会喂饭啊，因为有时候小朋友会挑食，不想吃不爱吃什么的，我们就会喂一下，尽量减少挑食嘛，还有的吃得实在太慢了，喂的话两口就吃完了。”

家长 4：“我们家是有阿姨照顾她的，因为我和她爸爸有时候忙不过来，所以阿姨可能喂饭次数比较多，而且她吃饭特别慢，自己吃着吃着就不想吃了。”

家长 5：“家里边基本上都是喂着吃的，我们家孩子吃饭没耐心，每次都要看着动画片才吃饭，不吃蔬菜，不爱吃硬的，我们一般边放动画片边给他喂饭。”

家长 8：“现在家里还是经常会喂饭，暑假的时候已经开始训练让他自己吃饭了，但是他吃得特别慢，老是含在嘴里不往下咽，还有软烂的绿菜也不咋吃，但是我们喂他他就吃得快。”

家长 10：“有时候她撒娇让我们喂，有时候我觉得太久没喂了，就想喂一次。”

家长 12：“我们从很早之前就不喂了，他吃饭吃得快，也没啥挑食的，吃饭问题上我们不操心。”

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

家长 19：“有时候还是会喂饭，我们是从入园前开始让他独立吃饭的，但是他吃得慢，撒的到处都是，还不爱吃菜，所以有时候我们就喂他吃。”

家长 20：“现在我们在家也还是经常会给他喂饭，因为基本上是奶奶带他，他喝牛奶慢，嚼东西也特别慢，还不爱吃带筋的菜，喂他的话吃得比较好，有时候不喂了他会撒娇让我们喂，奶奶就喂了。”

家长 24：“我早上上班来不及了会喂一下，其他都是她自己吃。”

在笔者访谈的家长中，大部分家长现在在家还是会偶尔喂孩子吃饭，喂饭的原因主要是考虑到孩子吃饭比较慢，有一定的挑食行为，吃饭时容易撒得到处都是等，一小部分家长已经完全不给孩子喂饭了，且较早开始训练幼儿独立进餐，这几位幼儿在园进餐表现也比较好，基本没有挑食行为，个别幼儿在家喂饭频率较高，在园进餐时也比较依赖老师。

结合观察与访谈情况，小班幼儿进餐独立性具有如下特点：

1.具备独立进餐的能力，个别幼儿对喂饭有一定依赖性

可以看出，在情绪积极，幼儿愿意、乐意吃饭的情况下，小班幼儿完全能够自己用勺子完成进餐，不需要成人的帮助。而面对不爱吃，不愿吃的食物时，教师和家长为了确保幼儿的进餐量和营养需求，会通过喂饭策略减少幼儿的挑食，增加幼儿进餐量。但这也恰恰使得幼儿进餐技能不熟练，对喂饭产生依赖，甚至懒得自己吃饭。

2.独立进餐时技能不熟练，不良姿势较多，饭菜易撒出

由于进餐技能不熟练，抓握勺子方法错误，幼儿桌面、衣物上会掉撒食物残渣，这是正常现象，通过不断地提醒与强化练习能够有效减少饭菜撒出，成人要不断地提醒幼儿“慢点吃，不要撒到衣服上。”“一手扶碗，一手吃饭。”与此同时也要关注幼儿进餐时的不良进餐姿势，例如吃饭时一手扶头单手吃饭，吃饭时趴在桌子上咀嚼等，让幼儿养成吃饭时坐端坐正的习惯。

3. 家园进餐独立性要求不一致

在幼儿园的集体生活中，小朋友的数量远多于教师人数四位教师要同时照顾到班上的全部幼儿，很难照顾得面面俱到，也顾不上给每位小朋友喂饭，且教师比较重视对于幼儿各方面独立性的培养，会鼓励、要求幼儿独立完成进餐。当幼

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

儿看到周围的小朋友们都自己抓着勺子吃饭时，幼儿之间也会相互观察、模仿，以“别的小朋友们能做到的，我也可以做到”的心态完成独立进餐。但在家里通常是几位大人照顾一个孩子，对幼儿的专注度较高，特别是爷爷奶奶辈的，比较宠孩子，担心孩子自己做不好，因而幼儿的依赖性较强，独立性发展不足。总体而言，小班幼儿完全具备独立进餐的能力，但在幼儿园表现的比在家中更具独立性。

无论家长还是教师，应当放手让幼儿做其力所能及的事情，只有这样要求幼儿，让幼儿在锻炼中成长，才会提高幼儿独立水平。

（四）小班幼儿进餐速度

《卫生保育工作常规》第五条中提到，幼儿进餐时间 20—30 分钟是正常的，适宜的进餐时长与速度可以防止幼儿呛食，也能通过细嚼慢咽使食物更易被吸收。

笔者观察发现，小班大部分幼儿进餐速度偏快，，存在个别幼儿进餐速度过快或进餐速度过慢的情况，同一班级内的幼儿会出现进餐时长差间隔较大的情况。笔者结合预观察情况将幼儿进餐时长划分为 10 分钟内，11—20 分钟，21—30 分钟，30 分钟以上。由于幼儿每次进餐时长不一定相同，故笔者将幼儿进餐时长的数据进行了整合，以每位幼儿大多数情况下的进餐时长作为衡量数据，统计结果如下：

幼儿进餐时长不一，进餐速度存在过快或过慢的现象。3%的幼儿进餐速度过快，时长过短，57%的幼儿进餐速度较快，时长较短，37%的幼儿进餐时长合理，速度适中，3%的幼儿进餐时间过长。大部分幼儿的进餐时长在 15 到 25 分钟之间。

【案例 13】梓洁吃了一口饭后靠在椅背上发呆，一会儿看看老师，一会儿摸摸墙面装饰。又吃了一口饭后边嚼边看老师，10 分钟左右，有小朋友开始送碗，梓洁坐起身开始大口吃饭，三分钟就吃完了。

【案例 14】这天早上晨晨晚到了 15 分钟，他开始进餐时，其他幼儿吃的差不多了。教师提醒“没吃完的小朋友抓紧，快点儿吃”。晨晨将半个馍馍塞进嘴里，嘴巴被撑得鼓鼓的，尝试将粥也塞进嘴里，六分钟就完成了进餐。

【案例 15】这天午餐是西红柿鸡蛋面，平时进餐速度慢，挑食较多的小旭

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

大口大口地吃着饭，七分钟左右就吃完了一碗，然后走到每位老师面前说“老师我吃完啦！”。

根据笔者观察情况，小班幼儿进餐时长具有以下特点：

1.整体进餐速度偏快

幼儿进餐时，教师存在口头化的不当催促，关于“细嚼慢咽”“慢慢吃”的提醒较少，且有的幼儿会互相比赛进餐速度，使得小班幼儿整体进餐速度较快，咀嚼不充分。特别是幼儿不爱吃的菠菜、海带等，往往由于没有嚼烂，卡在喉咙里，引起不适，导致幼儿对于这种食物产生排斥。因此不能将“吃得快”等同于“吃得好”。

2.进餐时长不均衡

一方面，进餐速度过快与进餐速度过慢的幼儿之间时间差较大。例如幼儿13，基本上每次吃饭只吃一碗，教师给多少就吃多少，而教师给幼儿打第一碗饭时通常不会打满，幼儿总是能在十分钟内完成进餐，进餐速度过快。而有的幼儿因吃饭慢、挑食等原因，进餐时长在35—40分钟左右，中间产生了近半个小时左右的时间差，先吃完和未吃完的幼儿之间会出现一定的干扰。

另一方面，有的幼儿进餐速度呈现先快后慢或先慢后快的情况。这种情况主要发生在易分心的儿童身上，例如案例中的梓洁，进食第一碗时速度较快，5分钟左右吃完，第二碗、第三碗时出现一定的分心，速度逐渐减慢，最终进餐时长在25分钟左右。案例中的强强通常在进餐刚开始时容易分心，当其他小朋友开始吃第二碗或吃完送碗时，强强就会着急，突然加快进餐速度，虽然整体时长在20—30分钟内，但这种先慢后快的进餐速度势必伴随着咀嚼不充分，不利于消化吸收，长此以往对消化系统也有伤害。

3.进餐速度受多种因素影响，存在个体差异

幼儿本身的情绪状态、食欲好坏会影响进餐速度及时长。情绪积极愉悦时，幼儿食欲佳，专注度高，进餐时不会过于拖沓。在面对可口、喜欢吃的食物时，进餐时长也较短，例如观察案例中的小旭，是班上挑食种类较多的一名幼儿，但非常爱吃面食，每次吃面食时他进餐速度快，也不挑食，而果蔬汤、米饭炒菜类则进餐速度慢，挑食现象比较严重。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

幼儿进餐速度与所吃食物有一定关联。在吃比较软嫩、易咀嚼的食物时进餐速度较快，例如面包、面条等，大口进食的幼儿通常只嚼四五下或不怎么嚼就咽下去了。

部分幼儿本身专注性较低，易受周围环境影响，进餐速度过慢。例如进餐时教师的言语，班内幼儿提出上厕所等情况，会使其注意力从吃饭移到其他的事情上，出现分心，跟去上厕所等，进餐速度变慢，时长增加。

4.教师干预情况对幼儿进餐速度影响大

在笔者观察的幼儿园中，早餐时教师会和幼儿共同进餐，教师单独为一桌，当教师忙于自己进餐时，对幼儿的言语提醒会减少，口头化的催促较少，因此幼儿进餐速度会比较慢，时长适中。

而午餐晚餐时教师不当催促较多，时常随口说出“快点儿吃”“抓紧”“就剩你一个啦，我在等你啊。”使得幼儿情绪紧张，不断加快进餐速度以减少时长，这不利于幼儿身体健康。当教师让先吃完的幼儿进入下一项活动时，部分未吃完的幼儿也会开始着急。

综上所述，进餐速度对于幼儿身体健康影响较大，进餐速度过快的话，餐食温度过高，不仅容易在传饭、端饭、吃饭时烫伤幼儿，也可能在进食过程中对肠道消化系统造成损伤。进餐速度过慢的话，餐食可能凉了，特别是进入秋冬以后，饭菜凉得快，喝下较凉的牛奶、饭汤，容易肠胃着凉，引起身体不适。餐食温度降低后口感也变得不好，且进餐时长过长会使人产生不想再吃的想法。

如何平衡好进餐时长与进餐专注性，让幼儿在适中的进餐速度下完成进餐，在保障细嚼慢咽的同时不会过于拖沓，是教师和家长应当关注的一个重点。

（五）小班幼儿挑食、偏食行为

相较成人来说，儿童对于营养的需求更高，儿童需要依靠食物供给能量、热量，以及保持器官运作和修补受损组织，并且依靠食物中的营养素帮助体内新细胞增生，如果缺乏营养将会影响儿童造血、肌肉、骨骼及大脑的发育功能。[①]挑食、偏食行为一定程度上会影响儿童的营养摄取，因而要进行科学合理的引导、

① 李海芸,江琳.幼儿营养与幼儿园膳食管理[M].北京：北京师范大学出版社.2015:82.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

纠正，帮助幼儿改善挑食偏食行为。

1.小班幼儿挑食行为

每个人或多或少都会几种或者几种不喜欢吃、不吃的食物。在不同的时期，口味也有可能发生变化，比如不再爱吃自己以前喜欢的食物，或者突然能够接受自己之前不吃的食物。笔者结合观察情况对 30 名幼儿的挑食情况进行整理，具体情况如下：

表 1　幼儿挑食情况表

幼儿编号	挑食情况
幼儿 2	花生
幼儿 4	肥肉，西红柿，菠菜，鸡蛋（蛋黄），冬瓜，油菜
幼儿 5	花生，紫菜，菠菜，胡萝卜
幼儿 7	牛奶，枸杞
幼儿 8	红豆，枸杞
幼儿 9	银耳，枸杞
幼儿 11	枸杞
幼儿 17	牛奶，扁豆
幼儿 18	冬瓜
幼儿 20	枸杞
幼儿 21	肥肉
幼儿 24	牛奶，枸杞，胡萝卜，紫菜，菠菜，银耳，西红柿，蛋黄，油菜
幼儿 28	扁豆
幼儿 29	扁豆
幼儿 30	紫菜

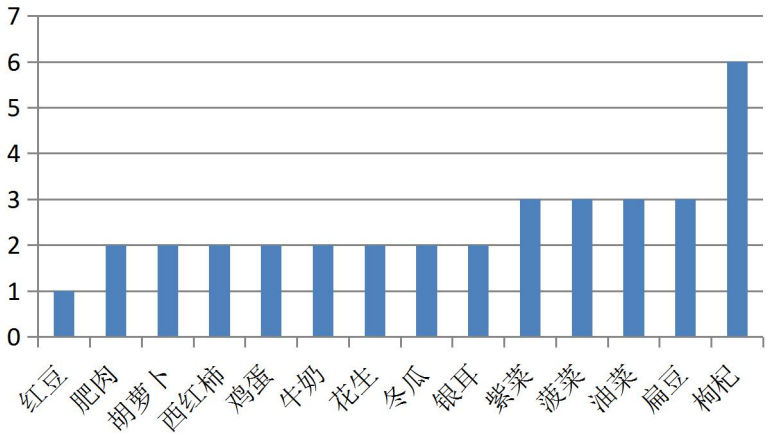


图 4　不同食物挑食人数条形统计图

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

	早餐（8:20）		午餐（11:10）		午点（2:50）	晚餐（5:00）	
	餐 名	重量	餐 名	重量		餐 名	重量
星期一	粥：小米山药红枣粥（单） 百合红枣莲子粥（双） 主食：小馒头 五香豆干	2.0 1.0 适量	主食：炸酱面	3.0	西点 鲜牛奶	主食：米饭 菜：家常豆腐 香菇油菜 汤：菌汤	1.0 2.0 2.0
星期二	汤：番茄紫菜蛋花汤 主食：芝麻酥饼（单） 花生酥饼（双）	2.0 1.0	主食：米饭 菜：地三鲜 汤：四蔬汤	1.0 2.0 2.0	西点 水果	主食：大肉包（单） 大肉卷（双） 汤：紫菜虾皮冬瓜汤	2.5 2.0
星期三	鲜牛奶 主食：提子面包（单） 鸡蛋糕（双）	3.5 1.0	主食：西红柿鸡蛋面	3.0	蒸红薯 水果	主食：米饭 菜：双花炒肉丝 汤：鲫鱼汤	1.0 2.0 2.0
星期四	粥：八宝粥 主食：小馒头 五香鹌鹑蛋	3.5 1.0 2个	主食：米饭菜：炒三丝 红烧鸡腿（单） 红烧排骨（双）汤：萝卜汤	1.0 2.0 2.0	荞面发糕 水果	主食：鸡丝碎面	3.0
星期五	粥：五谷杂粮粥（单） 南瓜粥（双） 主食：葱油小花卷 五香牛肉	2.0 1.0 适量	主食：打卤面(单) 臊子面（双）	3.0	玉米糕 水果	主食：小馒头 菜：什锦杂烩	1.0 3.0

图 5　　H 幼儿园 10 月份食谱

	早餐（8:20）		午餐（11:10）		午点（2:50）	晚餐（5:00）	
	餐 名	重量	餐 名	重量		餐 名	重量
星期一	粥：南瓜粥（单） 百合红枣莲子粥（双） 主食：小馒头 五香鹌鹑蛋	2.0 1.0 适量	主食：五彩面	3.0	西点 鲜牛奶	主食：米饭 菜：肉末炒三鲜 汤：鲫鱼汤	1.0 2.0 2.0
星期二	汤：番茄紫菜蛋花汤 主食：芝麻酥饼（单） 荏籽酥饼（双）	2.0 1.0	主食：米饭 菜：白菜烧豆腐 什锦炒饭（双）汤：四蔬汤	1.0 2.0 2.0	西点 水果	主食：大肉包（单） 大肉卷（双） 汤：紫菜虾皮冬瓜汤	2.5 2.0
星期三	鲜牛奶 主食：全麦面包（单） 鸡蛋糕（双）	3.5 1.0	主食：炸酱面	3.0	蒸红薯 水果	主食：米饭 菜：双花炒肉丝(单) 蒜苔炒肉丝（双） 汤：青菜海带豆花汤	1.0 2.0 2.0
星期四	粥：八宝粥 主食：小馒头 五香豆干	3.5 1.0 适量	主食：米饭 菜：炒三丝 红烧鸡腿（单） 红烧肉（双）汤：萝卜汤	1.0 2.0 2.0	荞面发糕 水果	主食：鸡丝碎面（单） 鸡丝馄饨（双）	3.0
星期五	粥：五谷杂粮粥（单） 小米红枣山药粥（双） 主食：小馒头 五香牛肉	2.0 1.0 适量	主食：扁豆面(单) 臊子面（双）	3.0	玉米糕 水果	主食：小馒头 菜：什锦杂烩	1.0 3.0

图 6　　H 幼儿园 11 月份食谱

从统计数据可以看出，在笔者所观察班级中幼儿挑食最严重的食物是枸杞，30 名幼儿中有 6 名不吃枸杞，占到了 20%。其次是扁豆、紫菜、菠菜，油菜挑牛奶的各有 2 人，还有 1 位幼儿不吃红豆。在 30 名儿童中，有 1 位儿童挑食比较严重。

图 7：幼儿剩余的包子“皮”

图 8：幼儿剩余的银耳、枸杞、花生

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

图 9:幼儿剩余的冬瓜、油菜、胡萝卜

图 10:幼儿剩余的海带、胡萝卜

【案例 16】子涵吃掉了大部分面条，碗中剩下几根面条和菠菜，他舀出一片菠菜放在桌子上，右手握勺，用勺子压着菠菜左右来回蹭着，其他小朋友都吃完了，老师来给子涵喂饭，面条和菠菜一喂进嘴里，子涵就开始干呕，老师说："嚼一嚼，咽下去。"子涵吐回碗里，教师又尝试为了两次，最终以失败告终，倒掉了剩余面条。

【案例 17】小旭左手伸进碗里捏住一片菜叶扔到了地上，将碗推到了自己的左侧一边，右手拿起勺柄放在嘴里，舔了几下勺子，然后将碗拉到自己前面，舀了一口汤喝，嘴皮上沾上了一小片菜叶和面条，他用左手将嘴上的面条取下来，甩一甩，又放在嘴皮上左右来回蹭蹭，接着用右手取下嘴上的菜叶，准备放进右边小朋友的碗里，教师制止了他。

【案例 18】这天的午饭是香菇油菜和扬州炒饭，小熙不爱吃油菜，因此吃得很慢。班上小朋友都吃完后，教师来给小熙喂饭，喂进嘴里后，小熙干呕了一下，教师问："能吃完吗？"小熙点头，于是教师一勺一勺地喂小熙吃完了饭，中间干呕了几次，但一直努力咀嚼坚持吃完了。

【案例 19】这天的早餐有八宝粥，强强吃了鹌鹑蛋和半个馒头后开始和旁边小朋友做游戏，配班老师提醒"别玩了，快把粥喝掉，一会儿就凉了。"强强说"我不爱吃这个。"指了指自己的碗，教师问："不爱吃哪个啊？"强强说"这个。"教师问："银耳吗？"强强答"嗯，这个，还有这个。"教师问"枸杞吗？"强强回答"嗯，不爱吃，我爱喝黑色的粥，我妈妈给我做了黑色的粥。"教师说："哦，那是黑米粥，你尝尝我们幼儿园的八宝粥，也可好喝了。"强强将右手食指放入嘴中，没有回答老师，这时主班老师提醒到"没吃完的小朋友快点啦，我们要出去散步啦。"强强开始喝粥，最终喝完了八宝粥。

【案例 20】一天，童童喝了几口汤，舀了一根面条吃，两手扶着碗一直看

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

着老师，老师问：“怎么了？”童童答：“老师，我不想吃。”老师问：“为什么不想吃？不想吃菜吗？”童童说：“我不喜欢吃菜，不好吃，嚼不动。”老师说：“菠菜很有营养的，吃了会长高哦。”童童还是不愿吃饭，老师说“那你把面吃完，菠菜留着。”童童吃完了面。另一天，童童很快吃完了面，老师问：“童童今天怎么吃这么快呀？不是不爱吃菠菜吗？”童童说：“我没有不爱吃菠菜啊，我最爱吃菠菜。”

结合案例与观察情况，小班幼儿挑食行为具有以下特点：

（1）挑食种类较多，挑食表现不一

幼儿拒绝的食物中有茄科、豆类、藻类、绿菜等各种种类，说明幼儿对于食物的接纳程度不一样，处于各种原因，不同种类的食物均有幼儿挑食。

幼儿挑食行为表现存在个体差异，有的幼儿面对不爱吃的食物时会恶心、呕吐、吃不下，有的可以尝试吃掉一些，剩一些，还有的幼儿虽不爱吃，但能尝试努力吃完这种食物。

（2）幼儿不认识部分挑食的食物

在观察中笔者发现，不喜欢吃银耳、枸杞、扁豆的几位幼儿并不知道这是什么食物，说不出食物的名字，而不挑食的幼儿也并不了解这几类食物的名称。说明幼儿对于食物的认知较少，成人的相关引导做得不够，幼儿对于食物的排斥可能与不熟悉这种食物有一定关联。

（3）幼儿挑食行为具有阶段性

挑食行为是个人饮食口味的一种表现，在不同时期，个人口味可能发生一定变化，这与幼儿进餐的情绪有一定关系，与餐食的口味也有一定关联。幼儿饮食的口味也是不断变化的，今天不愿吃的食物，可能在今后的某一天突然愿意尝试，而以前爱吃的食物，也有可能某天突然不想吃，这种现象都是常有的。例如幼儿有时会说“老师，我今天不想喝粥，我想吃馍馍”或者“老师，我今天不想吃馍馍”，这种情况发生的时间不固定，发生在谁身上也不确定。

从幼儿对于绿色蔬菜的接受度也能看到阶段性特征。初入园时幼儿挑食最多的食物为菠菜、油菜等绿色蔬菜，这也是家长在访谈中提到最多的“孩子不爱吃菜”的情况，但随着入园时间的增长，幼儿对于绿色蔬菜的接受率普遍上升，从能够尝试少吃一点，到完全能接受绿色蔬菜，离不开教师家长的引导及幼儿园对于蔬菜烹调方式的调整改进，在笔者正式观察阶段，绿色蔬菜已不是幼儿挑食人数最多的食物种类。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

（4）幼儿挑食与食物的口感、烹调方式有一定联系

同一食物采用不同烹调方式口味也会发生变化，幼儿接受程度也会相应发生改变。汤类食物中的油菜幼儿往往会剩余，但炒菜中的油菜挑食情况较少。例如笔者观察的幼儿豆豆，有 4 种挑食的食物，其中包括西红柿和蛋黄（此处蛋黄指水煮蛋），但在吃西红柿鸡蛋面时，幼儿很爱吃，通常能吃 2 碗，她会将西红柿挑出来或留在碗里，将面和鸡蛋吃掉。幼儿小旭不吃早上的水煮鸡蛋，但是西红柿鸡蛋面中的鸡蛋会全部吃完。

笔者就如何应对幼儿挑食偏食行为，对教师进行了访谈：

教师 3：“告诉小朋友这个有营养，小兔子最爱吃胡萝卜，吃了胡萝卜眼睛像小兔子一样，有的孩子会听，有的还是不吃，就喂着吃几口次，有的小朋友喂一喂就会吃了，有的实在不吃就算了。”

教师 5：“小班正是幼儿习惯的养成阶段，如果现在就养成挑食的习惯，到了中大班以后不吃的食物会更多，不利于幼儿的营养健康状况。”

教师 7：“对于挑食的幼儿可以逐渐加量，刚开始的时候少给他一点，跟幼儿商量‘我今天少给你一点，但是都要吃完，可以吗？’让孩子知道有营养的食物虽然不爱吃但也要吃完，逐渐加量，让幼儿养成每顿饭都要吃完的习惯。”

教师 8：“小班幼儿比较容易引导，教师要求他吃完的话孩子们基本也能做到，所以尽可能要求他们要求他们都吃完。”

教师 9：“小朋友的挑食就和我们成人一样，总会有一两种不爱吃的，只不过有的是完全不吃，有的是虽然不爱吃但也能尝试吃掉，而且幼儿挑食也是具有阶段性的，同一样食物可能以前不爱吃，突然有一天又喜欢吃了，幼儿既然出现了挑食，必然是已经对这种食物做过了尝试，确认自己不喜欢这个味道、口感之类的，所以拒绝这个食物，所以我们也应该尊重幼儿的食物喜好，按照孩子的口味做菜，实在接受不了的食物就不要强迫他吃了，可以不断尝试激发幼儿对于这种食物的兴趣,让幼儿自发的愿意吃、喜欢吃,也许有一天他自己突然就想吃了。”

教师 10：“主要就是哄着他们吃，跟他说这个吃了有营养，胡萝卜吃了眼睛漂亮，菠菜吃了长个子什么的，小朋友不爱吃的就不强迫，特别是喂进嘴里又吐出来的话，就不要让他再吃了，不然小朋友会有抵触感。”

引起幼儿挑食的原因有许多，由于小班幼儿表述能力有限，我们也不能准确了解每位幼儿内心的想法。首先，食物本身的颜色、口感、味道是一方面，例如黑色的木耳，小朋友会感到害怕而不喜欢，菠菜带有一些药味且嚼不烂，所以幼儿不喜欢。其次，挑食也与幼儿的情绪状态有关，有时候幼儿心情愉悦，突然愿

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

意接受这种食物，就会自己吃完，有时候心情不好、食欲不佳，也会拒绝食用某种食物。此外，挑食也有可能是受周围其他人的影响，例如幼儿的父母，或者座位附近的小朋友有挑食行为，幼儿也会模仿，挑拣自己的食物。正如教师 9 在访谈中所说的，我们要科学看待幼儿的挑食行为，尽量地引导幼儿减少挑食，如果幼儿排斥反应剧烈，就不要强迫幼儿，尝试以其他途径激发幼儿的进餐兴趣。

2.小班幼儿偏食行为

偏食行为指对于某个或某一类食物的偏好倾向。整体而言，幼儿偏好肉类食物、口味偏甜的食物、吃起来比较有味道的食物，例如面包、蛋糕、肉包、肉夹馍、臊子面等都是幼儿比较喜欢吃的几种食物。对于幼儿之间，存在偏食的个体差异，例如有的爱吃面食，有的喜欢吃干的，还有的喜欢吃带汤的。

根据笔者观察情况，幼儿偏爱口味鲜香的肉类食物，例如肉包、肉夹馍、炸酱面，这几种食物调味料放的恰到好处，吃起来比较有味道，颇受幼儿喜爱，但同样作为肉类的羊肉泡馍，由于带有一定的膻味，幼儿不大喜欢。

偏食行为与饮食习惯有关。有研究表明，当今社会居民的膳食结构中肉类摄入过多，谷类、蔬菜类摄入不足，随着人们生活水平的提高，肉类几乎是家家户户每天都能吃到的食物，吃习惯了肉类的咸香，就愈发不怎么喜欢青菜的清淡了。[①]幼儿爱吃带汤的或爱吃面食的习惯通常与家里的进餐习惯有关，家里常做、常吃，幼儿也会偏好于这种口味。

偏食行为与食物味道有关。幼儿爱吃的臊子面、肉包、肉夹馍等肉类食物加入了调味佐料，炖煮后比较有味道，所以小朋友们也都很喜欢吃，而田园果蔬汤、羊肉汤等带有蔬菜、羊肉特殊的气味与味道，幼儿不是特别爱吃。

（六）小班幼儿餐后整理积极性

儿童天生具有秩序感，且主动性强，喜欢做自己力所能及的事，非常乐意给别人帮忙，特别是在家经常帮家长做家务的幼儿，餐后整理积极性较高，喜欢帮老师摆放餐具，看到有小朋友吃完饭没有放碗时也会帮忙放，进餐后教室中若有

① 顾荣芳．幼儿饮食行为与健康教育[M]. 人民教育出版社，2015:3.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

多余的椅子幼儿也会抢着收椅子。

1.餐后擦嘴情况

根据笔者观察情况可以看出，大部分幼儿餐后有自主擦嘴意识，但仍需教师继续提醒、强化。每次都主动擦嘴的幼儿占到 63%，有时主动擦嘴有时需要提醒的幼儿有 30%，每次都需要教师提醒的幼儿占 7%。主动擦嘴的幼儿通常放完碗后会径直去取纸巾来擦嘴，说明这几位幼儿的餐后擦嘴行为已经内化成习惯，成为了自动化的行为，不再需要刻意提醒，且大部分幼儿均已基本掌握擦嘴的方法。

除了擦嘴之外，幼儿容易忽略衣物上沾到的饭粒，几乎很少看到幼儿自己擦拭衣物上的残渣，通常都是由教师提醒，教师帮忙擦的。食物洒在衣服上与幼儿不良进餐行为有关，例如挑食时偷偷把食物扔到桌下（见图 11），端起碗大口进食（见图 12），吃饭时握勺、扶碗姿势不正确等均易使食物撒出。

图 11:幼儿喝粥时米饭撒在衣服上

图 12:幼儿喝牛奶时洒在衣服上

2.整理桌面情况

笔者观察到，在进餐后，除了将碗放置归位外，一些幼儿会自发地整理桌面，将桌上残渣捡起吃掉或扫进盘子中，有的幼儿会用手或衣袖擦拭桌面，教师观察到后进行了随机教育，发挥榜样作用，让其他幼儿向这几位幼儿学习，进餐后用擦完嘴的纸擦净桌面，擦不净的话可以另取一张纸，做到自己的桌面自己负责。由于幼儿模仿性强，看到有小朋友在擦桌子，其他小朋友均会争相模仿。此后每天餐后整理开展得井然有序。有的幼儿帮别的小朋友擦桌子时还会被制止，幼儿表示“这是我的桌子，我来擦。”

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

在笔者观察的班级中，教师要求幼儿不吃掉在地上、桌面上的食物，因此幼儿进餐后桌面上会有一些掉落的饭渣及菜叶。最初幼儿整理桌面的行为是自发的，个别幼儿进餐后用手或衣袖擦拭桌面，教师进行了随机教育，让幼儿每天进餐后用擦过嘴的纸擦干净桌面。幼儿除了听从老师的要求外，彼此之间也会互相模仿，整理自己的桌面，有的幼儿每次都主动擦桌子，有的需要教师提醒，也有个别幼儿经常忘记擦桌子。

而在补充观察的其他班级中，有的教师比较重视幼儿进餐时桌面整洁度，会不断提醒幼儿保持桌面干净，掉洒饭粒后及时捡起吃掉。从卫生角度考虑，不建议幼儿捡拾桌面上的食物，因为幼儿园的桌面通常是消过毒的，如果养成了这种习惯，在其他地方就餐时难以保证桌面卫生程度，可能危害到幼儿身体健康。

3.餐后收纳椅子状况

笔者观察的班级中，幼儿的椅子是由自己负责的，幼儿进餐结束后会自己将椅子搬到教室外，而在其他班级中观察到你只是由最后吃晚饭的几个小朋友负责的，将椅子摞在每桌最后一个靠墙的位置。

在笔者观察的 30 名幼儿中，存在个别幼儿有时餐后没有收纳椅子的情况，但整体而言幼儿收纳椅子的积极性很高，且喜欢坚持自己的椅子由自己放。

4.忽视了餐后漱口

幼儿的乳牙通常在 4—10 个月时开始长出，2 岁左右基本出齐，在第一颗乳牙萌出后就应培养婴幼儿清洁口腔和牙齿的习惯，预防龋齿，避免龋齿发炎引起牙齿敏感、咀嚼困难。此外，乳牙蛀牙还可影响恒牙的萌出及发育，导致齿列不整，严重者甚至感染恒牙牙胚，造成恒牙发育病变、畸形。[①]因此预防龋齿、保证牙齿健康生长在儿童的日常生活中具有重要意义。

笔者观察的幼儿园当前处于过渡阶段，园所设施有限，班级内没有洗手间，洗手间为两班共用一间，设在两班之间的走道一侧，在笔者观察期内没有看到幼儿餐口漱口行为，因此针对幼儿餐口漱口情况对教师进行了访谈，部分访谈内容如下：

① 茹荣芳. 学前儿童营养与保健[M]. 北京：清华大学出版社. 2019：34.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

教师4：“现在过渡园这边条件有限所以我们没有让小朋友漱口，以前都是要漱口的，漱完口后拿自己的毛巾擦嘴，而且漱口的时候我们都有老师在一旁看护，刚入园的时候我们会教，因为幼儿小朋友会漱，有的不会。”

教师6：“我们班好像从来没有刻意要求过小朋友餐后漱口，但是有的小朋友在家里漱习惯的吃完后饭自己会去漱口，不过还是比较少，之前在中班时见过两位小女孩餐后漱口，带大班的时候班上也有一个女孩因为蛀牙每次吃完饭自己就去漱口了，小班没有小朋友自己会去漱口。”

教师8：“之前好像没有太注意餐后漱口的问题，因为没有统一的要求，所以我们也没太注意，其实我们自己在家也很少餐后漱口，要么是忘了，要么是懒，餐口漱口做得确实不够。”

教师9：“餐后是一定要漱口的，我们班小朋友我一直是这样要求的，因为要从小就让孩子学会保护好自己的牙齿，养成漱口的习惯，而且幼儿本身是爱吃甜食的，所以一定要预防蛀牙，而不是等到蛀牙了以后再补救。”

我国居民对牙齿健康重视程度普遍不够，通过访谈也可以看出，教师对于幼儿餐后漱口的态度及做法存在差异，幼儿餐后漱口很大程度上决定于成人对于漱口行为的重视程度。整体而言对于幼儿餐后漱口的重视程度不够，幼儿尚未有保护牙齿的意识。除了幼儿自身的漱口行为，成人餐后漱口行为也是一种很好的示范作用，有的教师餐后会去漱口，但此时幼儿已经进班，没有注意到教师的漱口行为。因此重视幼儿牙齿保护，养成餐后漱口习惯，不仅要要求幼儿如此做，成人更是要做好榜样示范，从乳牙萌出之后就让幼儿养成保护牙齿，餐后及时漱口的习惯。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

二、小班幼儿进餐行为影响因素分析

（一）幼儿自身发展特点对幼儿进餐行为的影响

1.易受外界干扰，注意力不稳定

幼儿天生好动，好奇心强，对周围的一切充满好奇，因而注意力有限，容易分心。特别是在进餐活动中，精神比较放松，周围环境中的一切都可能成为幼儿感兴趣的对象，注意力由进餐转移到其他事情上，当看到有教师进到班级时幼儿会好奇，同伴的讲话、游戏行为也会吸引幼儿。当食欲不佳，不想吃、不爱吃时，幼儿出现分心的次数更多。

2.幼儿的气质类型

有研究表明，幼儿自身气质类型与饮食行为密切相关，难养型、易养型、中间型及启动缓慢型四种气质类型的幼儿进餐表现存在差异。易养型儿童适应能力强，心境积极，规律意识强，因此进餐情况比较理想，例如进餐独立性强，对食物接纳程度高，专注性强，不需要成人过多的干预，而难养型幼儿则正好相反，存在较多的进餐问题，需要成人给予其更多的关注与引导。大多数幼儿为中间型，其进餐行为分布较为均匀，既包含易养型的进餐特点，也会出现难养型的进餐特点，进餐表现不固定。[①]

气质类型本身没有好坏对错一说，但不同气质类型的幼儿进餐行为表现可能存在差异。气质类型可以作为成人观察、分析及指导幼儿进餐行为的一个参考因素，根据气质特点因材施教，培养幼儿良好进餐行为。

① 崔爱丽. 幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究[D]. 南京：南京师范大学，2011:1.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

3.幼儿食欲受情绪、活动量影响

除身体不适会引起食欲不佳外，食欲也易受进餐情绪及餐前活动量的影响。幼儿情绪状态放松愉悦时，食欲较好，专注性高，例如遇到爱吃的菜时，幼儿分心、挑食情况较少，不知不觉中完成进餐。当幼儿身体不适，遇到不爱吃的蔬菜，或正在生气、哭泣时，心情不佳，食欲降低，注意力也就自然从进餐转移到了其他事情上。

正如我们通常所说的“肚子饿了吃什么都好吃。”适度的活动量不仅能够促进食物的消化吸收，使幼儿产生一定的饥饿感，也能在活动中放松身心，调节情绪，进而食欲增强，当幼儿专注于进餐本身时，分心行为自然会减少，挑食情况也有一定改善，不再需要教师过多的提醒与关注。

4. 幼儿味觉敏感，咀嚼能力有限

幼儿味蕾密度较大，味觉敏感度较高，因此对特殊味道的食物有一定排斥。[①]如菠菜、胡萝卜、扁豆等，吃起来味道与口感特殊，使得幼儿有一定排斥。幼儿咀嚼能力有限，对于部分小班幼儿来说，瘦肉、排骨、紫菜、菠菜茎等不仅嚼不烂，有的还容易卡在喉咙里引起不适，所以幼儿不喜欢、不愿意吃。此外，幼儿消化器官尚未完全发育成熟，消化能力远不如成人，容易发生消化不良，导致食欲不振。以上几点均会影响幼儿食物选择，导致挑食、偏食现象的发生。

（二）食物特征及烹饪方式对幼儿进餐行为的影响

1.食物本身特征

食物本身特有的色香味特征会影响人对其接受度，正如“萝卜青菜各有所爱”，不同的人对于同一食物的嗅觉、味觉存在差异，因此食物口味喜好也大有不同。幼儿挑食行为与一些食物的颜色，口感有较大关系。例如木耳，因为是黑色的，所以有一些小朋友表示“我害怕，不喜欢。”。还有枸杞、银耳、胡萝卜、冬瓜等，因为口感和味道特殊，有的吃起来没味道，有的甚至本身带有一定的苦味、药味，所以不讨小朋友们喜欢。

① 郭婧晰.4—6 岁幼儿不良饮食行为调查研究[D]. 辽宁：鞍山师范学院. 2015:41.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

2.食物烹调方式

烹调方式不同，食物呈现出的味道也不同，炒制的菜比蒸煮的更有味道，小朋友往往吃得更多，例如幼儿园中的肉片炒包菜，炒三丝，炸酱面比田园果蔬汤受欢迎。红烧土豆茄子由于比较油腻，没有味道，口感过于软烂所以小朋友们都不爱吃。蒸、煮、炸、炒出来的食物口感与味道存在差异，最佳的烹调方式是既能保证营养不流失，也能保证最佳口感，而针对幼儿的食物烹调时既要考虑到以上两点，也要考虑到幼儿年龄特点，做到软硬适中，兼顾美味与美观。

（三）教师性格及教育理念对幼儿进餐行为的影响

1.教师性格特征

教师的性格特征会反映在其言谈举止上，进而影响其教育行为。性格比较亲切随和的教师，在提醒幼儿时语气比较温柔亲和，常会说“嘘，让我听听这是谁的声音呀，吃完饭才能跟小朋友玩哦。”而比较直爽干练的教师，在指导幼儿进餐时语调较为生硬，发出的指令简练“现在不要再发出声音。“安静地吃饭，不要玩了。”比较严厉的教师会较为看重进餐的规则性，进餐时保持不断提醒幼儿专心吃饭，幼儿进餐时大声喧哗或玩闹的情况较少。

无论是何种性格，教师在指导幼儿时应是温和但坚定的，语气语调可以温和，但态度是坚定的，让幼儿了解什么是对的进餐行为，什么进餐行为是不对的。

2.指导幼儿进餐时言语不当

进餐过程中教师的指导主要包括提醒幼儿进餐姿势、打喷嚏要捂嘴，餐前介绍食物名称，涉及到的餐桌礼仪较少，且没有阐述清楚这样做的来龙去脉，例如进餐时小朋友们要等待其他幼儿共同进餐，向老师说谢谢，这样做是出于对食物及其他进餐者的尊重，教师没有解释过，只是让幼儿等待，所以幼儿并不明白这样做的原因，也时常出现盛饭后先偷吃的情况。教师在进餐环节中的指导既要起到到提醒、引导幼儿的不良进餐行为的作用，同时也要避免过多的指导分散了幼儿的注意力，因此指导比较有限，可以在餐后或其他过渡环节补充开展进餐教育，但教师一忙起来常常忘记。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

在幼儿进餐时，时常会听到教师说“快吃”，但其实除了强调进餐速度，教师的“快吃”往往是想提高幼儿的专注性，例如“别看了，快吃。”“别玩了，快吃。”这种不准确的语言引导会使得幼儿误以为教师在催促自己，于是进餐速度过快。

教师的言语鼓励也是引导幼儿进餐的一种方式，但不能经常表扬那些进餐速度快的小朋友，教师的表扬会让幼儿以为吃得快就是好的，使得全班进餐速度整体过快。“就剩你没吃完啦。”“我在等你一个人啦。”这种言语提醒也是对幼儿的变相催促，会加重孩子进餐时的心理负担，进餐时情绪紧张。

大部分幼儿进餐结束后，通常会由主配班老师带领先吃完的幼儿如厕、散步，保育老师负责照看剩下的没吃完的幼儿。由于要兼顾到餐后打扫和照看幼儿，教师有时忙不过来难免会失去耐心，出现不当催促的情况，想让幼儿尽快结束进餐进入到下一活动中，教师也便于打扫教室。

3.教师健康学知识有限，教育理念存在偏差

笔者通过访谈教师获得健康营养学知识的途径，而且教师普遍认为自身健康学营养学知识不充足，有的是“通过生活经验积累的。”有的表示“看过一些营养学书籍。”缺乏统一的、科学的健康营养学培训，尤其是保育老师，实践经验充足但理论基础尚不足够，在指导幼儿进餐时不能准确表达自己的意思，只是说这种食物非常有营养，但具体的说不上来。

由于营养学健康学知识有限，教师的教育理念存在一定偏差，例如过于强调进餐规则性，进餐时的不当催促等。小班幼儿虽进餐独立性较强，但进餐技能尚不熟练，过于强调进餐中的规则性会使幼儿紧张，进餐时总是担心自己有没有违背教师的要求。例如幼儿进餐时撒饭的现象，这对于肌肉发展尚不完善的小班幼儿来说是正常的，有的教师会说“我看看谁的桌子不干净”“我看看是谁把饭洒出来了。”迫于压力，幼儿会捡食掉在桌上甚至地上的食物，以保证桌面地面的干净，这样虽然保持了桌面卫生，却违背了入口食物的卫生性。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

（四）幼儿园进餐环境对幼儿进餐行为的影响

1.园内食谱制定及餐具搭配

结合和幼儿园食谱可以看到，幼儿园的食谱是一个月更换一次的，且不同月份之间食谱内容具有一定的重复，部分餐食安排虽有单双周区别，但整体口味口感相似，也就是说幼儿在一个月内要吃四周到五周相同的食物，吃久了难免感到厌倦。

在餐具的配备上，幼儿园所有的餐具均为统一的不锈钢碗和勺子，虽然比较统一，但缺乏一定的美观性和趣味性。就像幼儿自带的五颜六色的杯子一样，幼儿对自己的独特杯具具有一定新奇感，喜欢用自己的杯子喝水，还会向其他人介绍自己杯子上的图案。因此幼儿园的餐具搭配也可以再丰富一些，例如幼儿可以用自己喜欢的勺子来进餐，可以是不同的颜色，不同的形状，只要能够激发幼儿进餐兴趣，调动幼儿的愉快情绪即可。

2.幼儿园进餐教育比较单调，缺乏整合性

幼儿园对儿童进餐活动的重视程度会影响教师进餐教育的积极性。[①]幼儿园中开展的健康教育主要包括三方面，一是幼儿进餐过程中的指导，二是生活活动中的随机教育，三是专门的教育教学活动。健康领域的活动每周只有一次，但健康领域涉及内容较多，开展专门的进餐教育的次数较少。

结合学期活动安排表可以看到，进餐教育在五大领域均有涉及，但比较零散、单调，主要包括学习洗手，自己剥鸡蛋，认识秋季的水果，认识马铃薯，给水果排队几项内容，在内容安排上比较单一，但同时也可以看出幼儿园的进餐教育主要是从专门的教学活动和一日生活中的随机教育两个方面展开的，教学活动以外的进餐教育内容，主要取决于教师，教师可以根据本班幼儿具体情况丰富完善进餐教育的形式及内容，但从观察情况来看，教师开展的进餐教育活动的整合性是完全不够的，没有充分发挥好幼儿园中进餐环境对于幼儿的影响。

---

① 谢晓颖.幼儿进餐活动中教师教育行为问题、成因及解决对策[J].陕西学前师范学院学报.2018(34):88-90.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

3.幼儿在园进餐时的模仿行为

幼儿喜好模仿，看到别人做什么事情，总是想要学一学，进餐时也不例外，当看到同桌的小朋友把勺子放进嘴里，好奇心会驱使幼儿做出类似动作。当教师表扬了某位吃得快或表现好的幼儿时，部分幼儿也会出现模仿情况，并跟老师说“老师我也吃完啦！”“老师，我也没挑食！”期望得到老师的关注和表扬，甚至幼儿之间还会出现比赛谁先吃完的情况。

成人应对幼儿进餐时的模仿、跟从行为进行科学的引导，同时注意自己对于“榜样幼儿”的点评，以发挥榜样作用在培养幼儿进餐行为中的作用，而不是让幼儿盲目的“比赛”谁吃得快，谁得到了老师的关注和夸奖。

（五）家庭饮食观念及习惯对幼儿进餐行为的影响

1.家庭进餐习惯对幼儿的影响

幼儿的进餐习惯是在家庭进餐习惯的影响下逐步形成的，每个家庭的文化氛围，进餐环境不同，家长对于各类食物的态度、接纳方式和食用频率等影响幼儿进餐行为及表现。对于多种食物的尝试与均衡营养的吸收。有的家庭比较注重幼儿进餐时的独立性，从餐前准备，进餐过程，到餐后整理，均让幼儿积极参与，入园后幼儿不仅能够自己独立完成进餐，还能力所能及的帮助小朋友或教师摆放餐具，整理桌面等。有的家庭喂饭情况较多，且进餐时会一边看电视一边吃饭，使得幼儿进餐专注性较低，出现喜欢边玩儿边吃边发呆边吃的情况

针对家长自身及家庭饮食习惯，笔者进行了访谈，家长们均表示“会考虑到饮食营养搭配的原则来买菜，做饭。”但在家庭个人饮食习惯方面，有家长表示自己“不爱吃一些蔬菜，比如茄子、西葫芦，所以家里会较少采购和食用这几个菜。”还有家长表示“家里边爱吃面食，米饭做得少，所以孩子也比较爱吃面食。”有的家庭中“孩子的爸爸不爱吃蔬菜，炒菜可以接受，但凉拌、水煮的绿菜经常吃一两口就不吃了。”

同幼儿园相比，家庭中烹饪时所用的食材种类比较单一，因为家庭人口有限，买太多、做太多会吃不完，家长买菜时虽会考虑营养搭配，但本能地少买或不买自己不爱吃的食材，且北方地区家庭饮食大多以面食为主，喝粥、喝汤次数少，因此幼儿接触到的食物种类有限，导致没有吃过或者在家很少吃这种食物而挑

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

食，对不熟悉味道有一定的抗拒，对新食物的接受度也较低，不怎么感兴趣，而对经常吃的食物接受度高。家长进餐时的挑食行为、对于幼儿挑食行为的态度也会影响到幼儿，正如班杜拉的社会学习理论中提到的，幼儿会根据对于周围人物的观察而模仿、学习，当幼儿看到家长挑食时，会认为自己挑食也没有什么，并不愿做出进一步的尝试。

从家长反映的“他每次吃饭都要看电视，不看电视不吃。”多数家长提到的“在家吃饭时会聊天，但不允许幼儿说话。”等情况可以看出，在家进餐时会有看电视、聊天的习惯。幼儿天生好动，喜爱模仿，尤其是在这样一个熟悉又放松的环境中，当家里大人们聊天时，幼儿难免分心，想加入对话。吃饭时看电视也会转移幼儿的注意力，当幼儿情绪兴奋或紧张时，食物中枢被抑制，会影响食欲和食物的消化吸收。[①]

因此在家庭中，进餐氛围可以适当放松但不宜使幼儿过于兴奋，成人应当以身作则，进餐时减少甚至避免聊天、看电视行为，在固定时间固定场所用餐，食用多种食物，尽量不挑食，尝试不同食物和烹调方法，学习并使用营养知识搭配膳食，潜移默化地影响幼儿进餐行为习惯。

2.家长对幼儿进餐行为的引导不当

根据上文中对幼儿在家进餐独立性的家长访谈可知，多数家长在家偶尔还是会给孩子喂饭，喂饭的主要原因是“孩子吃得太慢，催了几次也不管用，家长赶着上班，只能给孩子喂饭。”“幼儿挑食，不愿意自己吃，怕他吃不饱、营养跟不上所以喂饭。”“吃饭的时候撒得到处都是。”家长为了缩短幼儿进餐时长，解决幼儿进餐易分心、过于拖沓的问题，采取了喂饭策略，虽然有效缩短了进餐时长，一定程度上减少了部分的幼儿挑食行为，但也使得幼儿进餐时依赖性强，进餐技能不熟练，独立吃饭时容易分心。

家长引导幼儿进餐行为时容易忽视幼儿的主体性，使得幼儿在进餐中处于被动地位，家长的立场不坚定，存在“过度帮助”甚至“包办”的情况，看到孩子不想吃、吃饭慢时怕吃不饱饿肚子，就给孩子喂饭，使得幼儿进餐时对于家长的依赖性强，认为“我慢慢吃也没关系，反正一会儿爸爸妈妈爷爷奶奶会喂我吃的。”

① 茹荣芳. 学前儿童营养与保健[M]. 北京：清华大学出版社. 2019.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

3.家园沟通不足，无法保证幼儿合理进餐量

进餐量是保障幼儿生长发育的一个基本要素，只有足够的进餐量才能满足幼儿生长发育的需求，但如果进餐量不足或者过量的话，就会引起营养不良，发育迟缓及肥胖等问题。

每天早上入园前，有的幼儿已经在家里吃过一些东西或者喝过牛奶，有时候小朋友自己会告诉老师自己吃过了，有时候不会说，所以教师也无法确定究竟有多少幼儿在家里吃过东西，具体吃了多少东西，有的幼儿害怕教师责备自己，会坚持吃完早餐。而有的幼儿会因为不想吃今天的早餐，跟老师说“我在家里吃过了。”教师无法判断幼儿话语真实性，来不及向家长确认，只能让幼儿尽量吃一点，强制进食可能使得幼儿进餐过量，情绪处于被动，引起消化不良，身体不适。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

三、培养小班幼儿良好进餐行为的策略

从长远角度考虑，进餐行为会影响幼儿的营养状况与生长发育，影响机体免疫力及健康状况，养成长久稳定的进餐习惯。培根说过：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”日积月累的进餐行为会慢慢内化为一个人稳定的进餐习惯，只有播种下良好的进餐行为，才能养成健康的进餐习惯。小班幼儿刚刚入园，一切都在适应期，习惯尚未养成，家长和教师应当抓住契机，共同帮助幼儿逐渐养成健康的行为习惯，为今后的生活做准备。

从年龄特点来看，小班幼儿本身年龄较小，活泼好动，专注力有限，但独立性与自主性已有了一定的发展，且幼儿进餐行为具有个体差异性，如何巩固、迁移幼儿已有的良好进餐行为，改正不良进餐行为，笔者总结出以下几个对策：

（一）依据幼儿发展特点引导其进餐行为

遵循幼儿年龄特点是开展进餐教育的前提条件，相较于成人而言，幼儿本身好奇心强，容易分心，易受外界环境影响，咀嚼消化能力较弱，但行为可塑性强。对于小班幼儿来说，进餐技能尚不熟练，处于初入园的适应阶段，在行为习惯养成方面更应依据其发展特点实施教育。

1.关注幼儿进餐情绪，营造舒适放松的进餐环境

结合对幼儿进餐进餐行为的观察可以看到，幼儿情绪状态会影响其进餐专注性、时长等，过于兴奋状态下的幼儿专注性不佳，时长较长，而情绪不佳的幼儿会出现食欲不振或进餐过于拖沓的情况，轻松愉悦并井然有序的进餐环境有利于提高幼儿食欲及专注性，对食物的消化吸收有所帮助。

进餐前，营造舒适、放松的进餐氛围，调动幼儿进餐积极性。可以实行餐前诱导法，或适当增加幼儿餐前运动量，使幼儿更有食欲。就餐的氛围和环境将很

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

大程度的影响人的进餐行为，幼儿亦是如此，因此要尽可能的确保儿童在轻松、愉悦的氛围中进餐。在餐前准备及进餐阶段，应避免引起儿童较大的情绪波动，防止呛食，拒食等现象的发生。正如教师所说，可以通过欣赏轻音乐、讲故事、念儿歌等活动让幼儿放松一些，同时减少消极等待的时间。小班幼儿喜爱模仿，教师可以利用集体氛围的渲染，用情绪感染幼儿，为他们树立榜样。例如有意识地吸吸鼻子，夸张地说：“哇！今天的菜好香啊！肉丝炒三鲜，肯定好吃极了。”用热情、亲切的语气激发幼儿进餐食欲。也可以借助一些玩偶、动画人物，利用幼儿爱看动画、模仿动画人物的特点，例如“大力水手最爱吃的就是菠菜了，吃了菠菜以后，他的力量就会变强，能做到许多之前做不了的事。”“美人鱼最喜欢吃海带了，吃了海带以后她不仅变得漂亮，还能有能量在海里游泳。”利用幼儿喜欢的动画元素激励幼儿尝试各种食物。

进餐时避免说教，减少干扰。对于进餐规则的强调，教师应当尽量放在餐前提醒环节及餐后总结活动中，以“预防”来代替“事后弥补”，可以采用和幼儿讨论或向幼儿提问的方式，让幼儿将“经成人提后醒的良好进餐行为”内化为进餐的规则意识，尝试自己约束、控制自己的行为，而不是一直依赖成人不断重复地提醒，这样一定程度上也能减轻教师的工作负担，将进餐时的关注点放在个别幼儿的进餐姿势、进餐量等方面，而不是一遍遍提醒小朋友们“不要再说话啦。”“饭菜不要撒出来！”

2.根据幼儿不同情况个别诱导，帮助幼儿改正不良进餐行为

幼儿气质类型、原有进餐习惯等因素使得其进餐行为具有个体差异，年龄稍大一些的儿童也会有自控力较好，挑食偏食情况较少的情况。教师可以通过座位安排法，有意识地安排、调整幼儿进餐位置，吃得快的和吃得慢的幼儿一起吃，易分心的和比较专注的坐在一起，挑食偏食的和胃口较好的幼儿安排在一起，利用身边的榜样带动他们。正如班杜拉的社会学习理论中所提到的一样，进餐时可以为幼儿树立正面的榜样，将不挑食、不剩饭、细嚼慢咽的幼儿当做典型榜样，激发其他幼儿模仿兴趣，在观察学习、模仿学习的过程中养成良好进餐行为，教师对于部分幼儿的表扬与制止也是一种“替代强化”的过程，能够增强幼儿产生同样良好行为的倾向，规避不良行为，主动调整自己的进餐行为。

正面教导，及时肯定、鼓励每位幼儿的小小进步。幼儿也有一定的叛逆心理，一味的强迫、命令、威胁幼儿遵循成人要求会产生“越压迫，越反抗”的情况，积极的鼓励与肯定能够有效地激发幼儿的自信心，并将信心付诸行动，起到一定

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

的控制自我行为的作用。但要注意的是，鼓励幼儿时应鼓励的是幼儿的行为，详细描述出幼儿的行为“你今天把胡萝卜和菠菜都吃完了，表现真好！”而不是单纯的夸赞一下幼儿“你今天真棒！”

教师应更加耐心，给予幼儿自主权。幼儿对于自己力所能及、感兴趣的事情具有较高的积极性，喜欢重复不断地练习自己感兴趣的事情，特别是对于小班幼儿来说，进餐行为正处于练习、养成阶段，幼儿对于洗手、摆放餐具、独立吃饭、整理桌面等均呈现出想要独立完成、不断练习的趋势，此时成人应当更加耐心，给予幼儿充足的练习机会并提供细心的指导，而不是担心幼儿做得慢、做不好而采取一切包办的方法，这样进餐环节看似快速有序，实则幼儿得不到充足的锻炼，进餐技能也得不到发展，良好习惯的养成更是无从谈起。

3.适量运动，保障幼儿进餐食欲

适度的活动量能够促进食物消化，产生饥饿感，增强食欲。在每天的教学活动结束后，教师可以为幼儿安排适度的游戏活动、户外活动等，让幼儿活动一下筋骨，适当放松心情，进餐时也更有食欲。在刚刚结束户外游戏活动时，幼儿可能比较兴奋，教师可以通过播放音乐、讲故事的形式让幼儿平复一下心情。在进餐前和进餐后半个小时内不宜进行过于剧烈的活动，以免引起幼儿身体不适。

4.确保营养摄取足够的前提下，允许幼儿适度挑食

小班幼儿都存在一定程度的挑食现象，有的是不喜欢吃某几类食物，但能够自己尝试吃完或在教师的提醒下坚持吃完，有的幼儿是始终拒绝某几类食物。导致幼儿挑食的原因有很多，例如幼儿自身见过的食物种类少，陌生感使得幼儿抗拒这种食物，咀嚼能力能力导致嚼不动食物，食物烹调方式、食物自身的气味导致不合幼儿口味等。

绘本《吃掉你的豌豆》中探讨的就是关于幼儿挑食行为，故事中的黛茜不喜欢吃豌豆，妈妈想尽一切办法想让她吃掉豌豆，向她提出了许多的交换条件，但黛茜始终没有同意，并告诉妈妈：“妈妈，如果你愿意吃掉小圆白菜的话，我愿意把豌豆吃掉。”妈妈说“那怎么行呢，我最不喜欢吃小圆白菜了。”故事的最后最后黛茜和妈妈一起吃着她们共同爱吃的东西——冰淇淋。这个故事以儿童的视角展现了家长自身的挑食行为及对家长对幼儿挑食行为的引导，故事简短有趣却引人深思， 应不应该强迫幼儿尝试接受其不喜欢的食物，怎样启发幼儿尝试

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

接受新事物值得我们深思。

如今进餐已不仅是为了填饱肚子，也是一种精神上的满足。人们为了进餐，乐意付出一定的努力，比如花尽心思提升食物的精巧度，为了一家美食寻寻觅觅，将进餐环境布置的温馨浪漫等，这说明人们日益重视进餐时的心情愉悦，把吃饭看作一种精神享受。成人买菜、做饭时，常常会依据个人口味，买些自己喜欢吃的菜。对于幼儿亦是如此，应当允许幼儿适度的挑食行为，尊重幼儿进餐时的情绪体验，教育应当是带给孩子快乐及幸福的教育。当发现幼儿的挑食行为后，教师和家长应当及时询问幼儿，以沟通、聊天的方式，了解幼儿挑食背后的原因，建立与幼儿之间的良好关系，让幼儿在信任的基础上愿意表达自己内心的感受与想法，尊重儿童，理解儿童。

正如访谈中那位老师所说，幼儿做出挑食行为之前其实已经对食物做过尝试，确认不喜欢后才会拒绝食用。因此我们的关注点可以放在怎样能够调动幼儿不断尝试的能力，怎样逐渐扩展幼儿对于食物的接纳程度。教师和家长过度干预幼儿挑食行为的原因是担心幼儿营养摄取不够，影响身体机能及大脑发育。若幼儿不喜欢吃某个食物就以相同营养价值的食物代替，通过家园合作，确保每日营养摄取量足够，例如幼儿在园时不吃某类蔬菜，但园内不可能为幼儿一人调整食谱，家长可以关注每日食谱，及时与教师沟通，回家后提供给幼儿营养价值类似的食物，或尝试在家改变烹调方式，以幼儿的口味来制作该食物。在能够保证身体营养供应的前提下，允许幼儿对于自己的饮食有一定自主选择权，可以适度的挑食。

（二）多途径增加幼儿对食物的悦纳度

挑食偏食行为在小班幼儿中较为普遍，幼儿机体发育尚不成熟，各器官处于生长发育阶段，因而需要从各种食物中摄取丰富而充足的营养。如何进一步调动幼儿进餐积极性，减少挑食偏食，满足幼儿营养需求。对于幼儿食物的选择与加工可以遵循科学选料，巧妙配料，食用切料，多样烹调，一料多做等方法，激发幼儿进餐兴趣。[①]从满足幼儿营养素需求及激发进餐积极性两个方面考虑，制定食材选择、加工策略。

① 李海芸,江琳.幼儿营养与幼儿园膳食管理[M]. 北京:北京师范大学出版社. 2015:73,74.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

1.丰富幼儿的食物认知

在教育教学活动及日常生活中逐渐丰富幼儿食物认知，减少幼儿对不同食物的陌生感。在观察案例中可以看到，幼儿接触过的食物种类有限，存在不认识所挑食食物的情况，因而对陌生食物具有一定的抗拒。成人应尽可能向幼儿提供丰富多样的食物，帮助幼儿了解多种食物的名称、特性，增加幼儿对于食物、食材的熟悉程度，减少其对于陌生食物的抗拒，调动其进餐兴趣。例如带幼儿到超市、菜市场时认识各种蔬菜水果，吃饭时向幼儿介绍今天的饭菜，逐步丰富幼儿的食物认知。

2.一料多做，食物替换，改变食物风味

通过丰富食材加工方式，一定程度上能够改变食物风味，减少幼儿挑食行为。幼儿好奇心强，想象力丰富，食物制作上也要尝试花样翻新，以配合幼儿口味及兴趣，可以尝试蒸、煮、炖、烩、煨等多种烹调方法，找到幼儿容易接受且爱吃的口味，做到食物既能软嫩、易嚼、好消化，又不过于软烂而口感不佳。对同一种材料可以采用一料多做的方法，将同一食物或食材不同部位采取不同烹制方式，例如菠菜茎切碎炒菜，菠菜叶做成蔬菜汤。对于幼儿极度抗拒的食物，可以尝试采取食物同类替换法，用营养相近且幼儿易接受的食物替代，将营养和美味结合起来，以满足幼儿营养需求，此方法可以用于幼儿哭闹不吃、极度排斥某一类食物的情况。但要注意对于严重挑食的幼儿来说，食物替换法可能导致幼儿长期摄入食物种类不够，体内缺乏某类营养素，生长发育欠佳，成人要重视对于严重挑食儿童的饮食行为引导。对于爱吃肉不爱吃菜的幼儿，可以尝试将排骨、鸡腿等撕开拌在菜中，以幼儿爱吃的菜来调动幼儿尝试不爱吃的菜。也可以为幼儿准备一套专门的儿童餐具，让幼儿选择一个自己喜欢的样式，这样既能以餐具作为食物的装饰与搭配，也能调动幼儿一定的进餐积极性。

根据幼儿咀嚼特点，做好食材初加工。结合笔者观察情况来看，小班幼儿咀嚼能力有限，特别是类似菠菜茎、紫菜、瘦肉等不易嚼烂的食物，幼儿时常发生因嚼不烂而吐掉、恶心干呕的情况，因此小班幼儿的食材要再切得细碎一些，减少幼儿的挑食或食物浪费。此外，小班幼儿使用的餐具为勺子，且进餐技能尚不熟练，常常舀不起面条而用手抓着面条吃，提供给小班幼儿的面条应当更短一些。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

（三）教师提升进餐教育水平

教师作为进餐教育的主要实施者，应以幼儿生活需要为出发点，将集体教育与随机教育相结合，细心、耐心地组织进餐活动，开展进餐教育，帮助幼儿养成良好进餐行为与生活习惯，为今后的生活做好准备。

1.教师之间完善分工协作

教师之间完善分工协作，指的是班内教师既要团结协作，也要分工明确，发挥性格互补的作用，齐心协力组织好班级进餐活动。团结协作是指教师之间要互相配合，教育目标尽量统一，减少分歧，否则教师产生分歧时，幼儿容易混乱，不知道怎么做才对。例如在进餐时，一位老师让吃完的小朋友们先送碗，另一位老师让小朋友们等一会儿再一起送碗，这时就会比较混乱，幼儿不知道该听谁的。教师可以提前统一好对幼儿的进餐指导，避免混乱的发生。要想减少幼儿的消极等待时间，各环节间就要比较紧凑，这要求教师之间要密切合作、配合，特别是进餐环节，幼儿进餐时长不一，发生的临时小状况也比较多，且进餐环节与入园、午睡、接园活动相连接，只有教师分工明确，控制好全班整体进餐进度，才不至于手忙脚乱，也能井然有序地过渡到下一环节。例如在部分幼儿已经结束进餐时，可以由一名教师组织先吃完的幼儿上厕所，一位教师带领上完厕所的幼儿整理着装、散步，另一位教师照看没吃完的幼儿，分工明确，井然有序，确保照顾到每一位幼儿。

班内教师可以定期召开班务会。幼儿是不断发展的，且具有个别差异性，不同教师对于幼儿的关注点不同，观察幼儿的侧重点也不同，通过班务会的相互讨论，能够帮助教师更全面地总结每位幼儿的基本情况和特点，为幼儿提供针对性地指导。

2.提高进餐指导的言语准确性，避免不当催促

指导幼儿进餐时的言语表达，应当更加明确一些，减少口头语。在每天进餐前，教师会告诉幼儿饭菜的名字，很少详细展开介绍。在幼儿进餐时，教师进场会说“快吃。”这并不是让幼儿加快速度，更多的是在幼儿分心时说出，目的在于让幼儿专注进餐。但这种口语的表达会使幼儿误以为教师是让自己加快速度，导致幼儿进餐过快。教师应当提高言语准确性，与幼儿交流时语言应当准确而详

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

细，确保幼儿能够听懂并知晓教师的意思。以食谱介绍为例，幼儿园每个月更换一次食谱，每天吃的饭菜是不一样的，但幼儿并不熟悉食谱，对于每天吃到的一些食物甚至还叫不上名字。教师可以增加对食谱和每日饭菜的详细介绍，让幼儿对自己的饮食有更深入的了解，做好心理准备，减少幼儿对于陌生食物的抗拒情绪，以此改善幼儿的挑食偏食行为。

在笔者观察的幼儿园中，早餐的氛围是最轻松的。一方面，教师早晨是和幼儿同步进餐的，因此在早餐环节对于幼儿的提醒、催促较少，另一方面，早晨幼儿陆陆续续入园，会使进餐中的幼儿分心。此外，早餐时间还未完全清醒，处于不太活跃的状态，进餐较慢。教师在前期应当认真观察，密切关注每一位儿童的进餐量、进餐速度等。

3.合理组织进餐活动，减少幼儿不良进餐行为

餐前做好组织管理，加强对于幼儿洗手方法的提醒与引导，以故事、儿歌、律动或手指游戏的形式进行餐前安静活动，平复幼儿情绪，为进餐做好准备。

把握好进餐时的细节指导，对于幼儿进餐时长、进餐专注性、进餐姿势等教师均要关注到，做到及时提醒，即时改正。少盛多添，逐渐加量。结合笔者观察情况，幼儿整体进餐较快，因此教师需要更多一些耐心，鼓励小朋友们细嚼慢咽，尽量避免口头催促幼儿或主动给幼儿喂饭，面对进餐慢的幼儿，就是可以先做接下来的事情，例如擦桌子扫地等，处理手头的事情的同时等待幼儿，不要跟幼儿说“快点，就差你一个了。”“我在等你呢。”而是“你慢慢吃，我等着你。”“别着急啊，多嚼一会儿再咽下去。”不能一味的以奖励、比赛的形式鼓励吃得快的幼儿，这样幼儿会误以为吃得快就能得到表扬，出现幼儿进餐速度越来越快的情况，使本身进餐速度较慢的幼儿有一定心理负担，带着紧张情绪狼吞虎咽，不利于食物的消化吸收。在幼儿熟悉饭菜且教师了解幼儿的进餐习惯后，可以适当调整给幼儿盛饭的顺序，调整盛饭量等，给吃饭慢的小朋友先盛饭，爱挑食、饭量不好的小朋友先少盛一些，吃完再加，以减少幼儿在面对满满一碗饭菜时的心理负担。

餐后通过谈话活动及时总结幼儿进餐表现。教师要善于观察，了解幼儿的进餐行为与习惯，在餐后及时对幼儿的行为、小组整体进餐表现进行一定的归纳，好的方面与不好的方面都要总结，采取正强化与负强化相结合的方式，及时表扬鼓励进餐习惯好的幼儿，纠正过度挑食或不专注的幼儿。一个口头的鼓励或眼神

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

的肯定，一定程度上都能够激发幼儿的积极性，产生幼儿之间的榜样激励作用，引导幼儿不断强化、迁移已有的良好习惯，克服不良习惯。将“经他人帮助的健康行为”“经他人提醒的健康行为”逐步转化为“自我努力的健康行为”，甚至是“自动化的健康行为”。

4.培养幼儿进餐自主服务意识

针对幼儿进餐独立性强、餐后整理积极性高的特点，教师可以有意培养幼儿进餐自主服务能力，这也是对幼儿独立自主性的一种培养。幼儿 2—3 岁时已经开始出现独立倾向，非常愿意尝试做些自己力所能及的事情，乐意给别人帮忙，看到家长或老师在做什么事情的时候，幼儿经常会说“我来帮你！”

对于三岁多的小班幼儿来说，使用汤匙吃饭不是什么难事，除了自己吃饭、收碗、放杯子这些生活常规的培养外，部分班级内教师会让幼儿帮忙发碗，互相传饭，自己端午点，帮忙摆放全部幼儿的杯子等。秩序感是幼儿一大特点，1—3 岁的幼儿会由向内的秩序感逐渐转向向外的秩序感，有强烈的追求外在事物秩序化的欲望，因此摆放杯子、碗时具有次序感，且幼儿之间朝夕相处，对彼此的杯具、毛巾等非常熟悉，可以借此逐步培养幼儿自我服务、服务他人的能力。

在进餐前，幼儿有一定的等待时间，餐食经过一段时间的晾凉后不再烫手，在确保幼儿不会烫伤的前提下，教师可以逐步训练幼儿传饭、端饭能力。例如早点、午点的面包、水果、点心等可以让幼儿自己排队端取，吃完后想再吃的话也是自己离开座位去取。米饭、面条盛好后，可以从第一位幼儿开始向旁边依次传递，一开始练习传递时教师可以多提醒幼儿——两只手扶着碗，碗不能离桌子边缘太近，看着碗里的食物，慢慢传递，避免洒出来。

笔者通过观察和访谈发现，幼儿摆放餐具表现与在家是否帮大人收拾碗筷密切相关，“在家经常帮忙放碗”的幼儿更愿意给老师帮忙，在开饭前会主动向老师提出“老师，我帮你放碗吧。”在幼儿摆放碗时，教师每次都会提醒幼儿“每桌放 6 个碗”，但是小班只有个别幼儿能做到，一方面是因为小班幼儿一次抓不住那么多碗，另一方面是小班幼儿还不能将数概念与实物对应起来，幼儿虽然速度比较慢，但这也是对其抓握能力、数概念的锻炼，成人要给予幼儿进餐主动权，让幼儿在实践中熟能生巧。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

5.加强餐桌礼仪的渗透教育

自中国古代起，就十分重视进餐礼仪及餐桌文化，古籍典著中均有记载。《礼记·礼运》中提到“夫礼之初，始诸饮食。”强调饮食礼仪是一切礼仪制度的基础。《礼记．曲礼》中提出的“共食不饱，共饭不择手，毋搏饭，毋放饭，毋流歌，毋咤食，毋啮骨。毋反鱼肉，毋投与狗骨。毋固获，毋扬饭，饭黍毋以箸，毋捉羹，毋刺齿。”就是对于餐桌礼仪的一些具体要求。

如今进餐不仅仅是为填饱肚子而吃一顿饭，更多的是一种社交活动，一举一动、一言一行都是个人内在修养和气质的体现。[①]早期餐桌礼仪的培养，可以使幼儿拥有良好的餐桌文化和优雅的饮食礼仪，有助于树立其独立性、自信心，有利于培养幼儿专注力、秩序感，促进幼儿身心和谐发展。

餐桌礼仪包含内容较多，并不是一下子就能练成的，应在幼儿园生活和家庭生活中不断渗透餐桌教育。可以根据进餐时的顺序逐渐向幼儿介绍、讲解，并配以不断地重复练习，成人以身作则，在幼儿大脑中形成稳定牢固的记忆，成为一种自然的生活习惯。例如餐前要洗手，等待所有进餐人员到齐后再开始进餐，感谢准备食物的人，进餐时不宜发出过大声响影响他人进餐，要坐正坐直，左手扶碗右手执著，细嚼慢咽，口中含饭时不说话，不敲打玩弄碗筷，保持桌面整洁，不捡食掉出的食物，节约每一粒粮食，打喷嚏咳嗽时捂住嘴巴防止饭粒喷出，饭前饭后帮忙摆放餐桌、收拾碗筷等，既锻炼了幼儿的动手能力，也培养了幼儿乐于助人的意识，在行为操作中丰富了幼儿对餐桌礼仪的认识和理解。

每一种礼仪和规定都不一样，且幼儿认知和理解能力有限，为了避免幼儿误解或不理解，成人应向幼儿详细描述说明每条规则。幼儿学习能力强、学东西快，但也容易忘，可以通过不断地重复与练习，有意加强练习次数和强度，在头脑中形成稳固记忆。成人要不厌其烦地一遍遍提醒幼儿，给予幼儿充分的练习机会，根据幼儿的学期情况及时调整目标，哪怕学得慢，只要能够尝试做到就是成功的，久而久之，幼儿就能循序渐进地掌握并练习好餐桌礼仪。此外，成人要注意以身作则，注重自身的进餐礼仪，为幼儿做好榜样示范，在潜移默化的进餐环境中培养其餐桌礼仪。

① 许雅君.食育,在孩子心里播下健康的种子[M].北京:化学工业出版社.2019:109.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

6.丰富健康学营养学知识，更新教育理念

教师应坚持学习健康学营养学知识，不断更新教育理念，提升进餐教育水平。教师个人可以从书籍、网络、讲座中获取相关知识，教师之间可以开展有关进餐教育的教研活动，通过对进餐活动、进餐教育的反思与讨论，交流、商讨培养幼儿良好进餐行为，改正不良进餐行为的方法策略，共同提高教育水平。

特别是对于保育员老师来说，实践经验丰富，理论知识不足，学习健康学知识有助于教师将教育理念更好地运用到实践中，十，教育理念与教育行为相统一，更有针对性的地指导儿童。

（四）幼儿园构建适宜进餐环境

进餐环境对于幼儿进餐行为具有潜移默化的影响，环境中的事物、人物会引起幼儿关注，引发幼儿模仿、学习，重视进餐环境的构建能够充分发挥环境的积极作用，以良好的进餐氛围调动幼儿进餐积极性与主动性，受到进餐环境与饮食文化的熏陶。

1.优化园内环境创设

这里所说的物质环境主要是指幼儿园一些区角环创的布置，例如蔬菜种植园地，小厨房、小餐馆等区角布置，食育工坊的建立等。教师可以带领幼儿在里边种上各种常见的蔬菜水果，观察记录蔬菜的生长过程，在蔬菜成熟后由幼儿进行采摘，再用采摘到的蔬菜在小厨房小餐馆中进行烹饪、食用，增加幼儿对蔬菜的接纳程度。

班级区角、主题墙上可以布置上“幼儿膳食营养金字塔”、“可爱的蔬菜宝宝”等，发挥环境对于幼儿潜移默化的影响作用。利用图示引导法，在洗手间贴上卡通的洗手步骤图，以帮助幼儿养成良好进餐行为。

2.营造良好进餐文化氛围

除了物质环境，也要重视进餐文化氛围对于幼儿进餐行为的影响。幼儿园内的进餐环境、教师、同伴都有潜在的教育作用，任何人的一言一行都可能成为幼儿模仿、学习的对象。创设良好的进餐氛围有利于让幼儿从环境中收到熏陶，从

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

教师、同伴那里获得科学的营养知识、健康的进餐理念，对改变其不良进餐态度和行为将起到很大作用。进餐表现较好的幼儿可以作为“行动榜样”，成为健康进餐理念的传播者，使得更多幼儿受益。[①]成人要以身作则，教师与教师之间、教师与幼儿之间都要坚持文明的进餐习惯与生活习惯，常说礼貌用语，重视进餐礼仪，在一日生活的点点滴滴中让幼儿感受到良好进餐习惯的熏陶，在温馨、和谐的进餐氛围中养成良好的进餐行为。

在一些传统节日时，园内可以举办一些特别的进餐活动，帮助幼儿了解饮食文化习俗的同时，调动其的进餐积极性，在融洽的氛围与情绪中尝试接纳各种食物，喜欢上进餐活动，比如六一时举办“欢乐自助餐”活动，冬至时举办“开心大聚餐”等。

3.坚持实行陪餐制度，调整完善菜谱

2019 年 4 月 1 日起开始施行的《学校食品安全与营养健康管理规定》中提到“ 中小学、幼儿园应当建立集中用餐陪餐制度，每餐均应当有学校相关负责人与学生共同用餐，做好陪餐记录，及时发现和解决集中用餐过程中存在的问题；有条件的幼儿园应建立家长陪餐制度，健全相应工作机制，对陪餐家长在学校食品安全与营养健康等方面提出的意见建议及时进行研究反馈。”[②]陪餐制度有利于及时发现、了解幼儿进餐中的问题，并能根据具体情况进行相应调整、解决。

幼儿园应根据陪餐情况，结合教师、家长的反馈，不断调整完善菜谱，在不同的季节时制定不同的菜谱，根据幼儿们的口味习惯调整菜谱，以更符合园中幼儿的饮食口味习惯。

4.开展丰富多样的进餐教育

对于幼儿来说，教育的内容越贴近现实生活，越能引发幼儿的主动学习，学习效果也就越好。[③]可以通过将进餐教育与五大领域活动融合，与中华传统习俗及地方文化相结合，开展主题系列活动等方式，将进餐教育生活化、趣味化、游

① 周念丽.“活教育”中的食育[M].上海:复旦大学出版社.2019:62.

② 《学校食品安全与营养健康管理规定》已经 2018 年 8 月 20 日教育部第 20 次部务会议,2018 年 12 月 18 日国家市场监督管理总局第 9 次局务会议和 2019 年 2 月 2 日国家卫生健康委员会第 12 次委主任会议审议通过,自 2019 年 4 月 1 日起施行.

③ 李海芸,江琳.幼儿营养与幼儿园膳食管理[M].北京:北京师范大学出版社.2015:6.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

戏化，使进餐教育更具渗透性，润物细无声地促进幼儿的身心发展。[①]

在课堂活动中，借助有趣的儿歌、游戏、故事、挂图、实物等进行生动形象的展示，将进餐教育游戏化，以富有趣味的活动形式来调动幼儿的积极性，使活动效果最佳化。例如采用讲解讨论法了解一些进餐礼仪，让幼儿知道吃饭时应该怎么做，为什么要这样做；利用情景表演法学习正确进餐姿势，以最直观的方式展示正确与错误的进餐姿势；在实践操作法中练习洗摆放餐具、整理桌面等，锻炼幼儿进餐自主性。教师可以将洗手步骤编成一首儿歌，帮助幼儿记忆正确洗手方法——“搓搓搓，搓手心，搓搓搓，搓手背，洗一洗，冲一冲，甩一甩，一二三！”也可以在教室中布置一些卡通形象的蔬菜娃娃、水果宝宝等，在区角活动、角色游戏中加入关于进餐活动的游戏，由浅入深地引导幼儿了解各种食物，养成健康的进餐行为习惯。

开展亲近生活的体验教育。组织幼儿到食堂、厨房进行参观和体验，观看餐食加工过程，和成人一起准备食材、加工食物等；也可以带幼儿到菜市场、超市、果蔬采摘园中进行参观、采购，拓展幼儿对于食物的认知。贴近生活的感受和体验不仅能培养幼儿的劳动能力，还可以让幼儿观察到食物从生到熟的变化过程，理解搓、剥、削、炒、蒸等词语的意义，在体验活动中悦纳食物的各种味道、口感，学会珍惜、尊重食物，了解饮食文化，掌握进餐礼仪，增强成就感和自信心。[②]

在主题活动的开展中，可以选择一种幼儿挑食人数较多的食物作为契入点，通过一系列活动的开展提高幼儿对该食物的悦纳度。例如以胡萝卜作为一个主题活动的契入点，可以先调动幼儿的感官体验，看一看、摸一摸、闻一闻、尝一尝，说说胡萝卜有哪些特点；然后带幼儿到超市、果蔬市场中看一看，胡萝卜的家人都有谁，认识常见的几种萝卜；开展关于胡萝卜的美术活动，涂色、粘土、拓印画均可；还可以进行胡萝卜种植活动，初步探索、观察胡萝卜的生长过程，理解农民伯伯的辛苦，知道不应该浪费食物；在成人的帮助下用尝试用胡萝卜制作食物，开始制作前，可以让幼儿互相讨论“胡萝卜可以做成哪些食物”，幼儿自由选择凉拌、炒菜、炖汤、煎饼、包子、沙拉、果蔬拼盘等多种形式，主要目的是鼓励幼儿自制美食，在与食物密切接触的过程中，唤起幼儿对这种食物的的喜爱之情，使幼儿在宽松、自然、快乐的情境中了解食物。[2]

食育强调不仅要关注幼儿的饮食习惯和营养健康，也要兼顾“食”的认知、

[①] 刘秋红.幼儿园食育主题活动案例精选[M].北京:中国农业出版社.2018:7,16.

[②] 周念丽.“活教育”中的食育[M].上海:复旦大学出版社.2019:117.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

能力、情感和礼仪。食育课程目标中的食知、食操、食趣、食礼四个维度是相互联系、不可分割的。[①]因此进餐教育的内容要丰富而系统，做到计划性与生成性并重，遵循“生活即教育”理念，基于幼儿一日生活中的表现，完善、调整进餐教育的目标及内容，开展与幼儿生活密切相关的进餐教育。

（五）家长树立正确饮食教育观念

进餐活动本身具有一定秩序性，从餐前准备开始，洗手、摆放餐具、端取食物、进餐、餐后整理等，是一套连贯的活动，良好的进餐习惯要从健康进餐意识开始培养，将意识转化为行动，再将行动逐渐内化为习惯。通过加强家园合作，坚持一致的教育理念，能够帮助幼儿更好地强化、巩固良好进餐行为。

1.保持一致的教育理念

“父母之爱子，则为之计深远。”家园之间、家庭内部成员之间保持一致的教育理念更有利于培养幼儿良好进餐行为。统一的要求不仅可以避免幼儿的无所适从，同时也增加了多次练习的机会，有助于强化和巩固幼儿良好进餐行为。首先，在园及在家对于幼儿的要求应统一，在园时教师要求幼儿独立进餐，且进餐中专注性较高，家长在家也应拒绝幼儿不合理要求，例如边吃饭边看电视，等着家长喂饭等，让幼儿意识到自己现在要独立进餐、专注进餐，逐渐尝试内化、约束自己的行为。

家庭成员的教育观念不一致时，不利于幼儿良好行为习惯的长期养成，尤其是爸爸妈妈和爷爷奶奶之间的教育观念不统一。爷爷奶奶比较宠溺孙子孙女，常常采取包办的方法，总想着为帮孩子做好一切，这样幼儿得到锻炼的机会比较少，各种能力得不到发展，进入幼儿园后适应比较慢，且在幼儿园和在家庭中的表现不一致，使幼儿有一定的混乱感。

幼儿园和家里应该统一教育目标，家长配合教师共同帮助幼儿养成良好的行为习惯，给予孩子更多锻炼的机会，让幼儿掌握自主权，不断发展进步。其次幼儿在家里时，家庭成员的教育观念应当一致，这样才能引导幼儿的行为习惯往一个方向不断发展，螺旋式地上升。家庭烹饪增加食物种类，尽量减少过量油脂烹

[①] 张秋萍.幼儿园食育课程的建构与实施[J].学前教育研究.2018(8):71.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

调的食物，例如炸薯条、炸鸡、炸糕、薯片、方便面、奶油蛋糕等的摄入，多鼓励幼儿健康饮食，独立进餐。

2.发挥榜样作用，强化幼儿进餐行为

“儿童会通过观察别人而进行学习。”[①]因此可以借助榜样示范法引导幼儿进餐行为。这里所说的榜样既可以是老师，同伴，家长，也可以是动画片，绘本故事中虚拟的人物，特别是幼儿喜欢的某个卡通形象。借助外在榜样的故事，能够激发幼儿进餐的积极性，让幼儿愿意、乐意尝试接受新食物。

发挥家长的榜样作用。家长就像是孩子的一面镜子。根据班杜拉的观察学习理论，幼儿是在对外界的观察中不断模仿学习的，在幼儿园之外，幼儿接触次数最多的对象是家长，因此家长的一言一行也影响着幼儿的行为举止。通过访谈可知，许多家长在进餐时会聊天，但不允许幼儿聊天，幼儿看到家长边吃饭边聊天，难免会模仿，认为大人可以这么做，我也可以。还有家长的挑食行为，家长以身作则不挑食不偏食的话，幼儿对于食物的接纳程度也会比较高。

有许多关于培养幼儿良好进餐行为的绘本，例如，《白骨小哥》、《鳄鱼怕怕，牙医怕怕》告诉小朋友们保护牙齿的重要性，《根本就不脏嘛》向小朋友们讲述了我们周围的细菌，让幼儿意识到要勤洗手，《肚子里有个火车站》、《胖国王》强调了进餐要适量，不能暴饮暴食。还有一些绘本介绍了各种食物，能够帮助幼儿认识食物，了解什么是健康食物什么是不健康的，例如《糟糕，身上长条纹了》、《薄煎饼夫人和法国吐司先生》、《老鼠吃米吗》、《弗朗西丝和面包抹果酱》、《我绝对绝对不吃西红柿》、《胡萝卜怪》、《子儿，吐吐》、《汉堡男孩》等，这些绘本能够以诙谐幽默的故事内容激发幼儿对各种食物的兴趣，既能丰富幼儿对于食物的认知，也能通过绘本共读，引发成人与幼儿之间的交流、讨论，帮助成人进一步了解幼儿内在需求与感受。

3.严慈相济，把握好坚持与妥协的分寸

在对于幼儿进餐行为的培养上，成人应把握好坚持与妥协的分寸，既不能对幼儿的无理要求百依百顺，也不能强迫、命令幼儿完全遵循成人要求，要尊重幼儿发展特点，具体情况具体分析。例如进餐时个人卫生习惯，是必须坚持做到的，因为幼儿本身抵抗能力较弱，易感染疾病，餐前洗手和餐后漱口是保护机体免受

① 全国十二所重点师范大学联合编写. 心理学基础[M]. 北京:教育科学出版社. 2002.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

侵害的基本要，不能养成偷懒的习惯，应严格执行。而幼儿进餐专注性，挑食情况则可以适度妥协，因为幼儿年龄小，大脑皮层易兴奋，注意力易转移，行为受情绪影响较大，因此不必过于强调进餐规则性，例如进餐时必须绝对安静，不可以把食物掉在桌子上等，这种过于严苛的要求不符合幼儿年龄特点。

在幼儿出现不当的进餐行为时，成人在对幼儿说教时应当是温和而坚定的。温和是指语气语调要有亲和力，坚定是指让幼儿感受到成人的认真态度，避免使用情绪化的语言，因为成人的情绪会模糊孩子学习的焦点，事后孩子往往只记得成人的情绪，而不是这件事的因果经验。可以看着幼儿的眼睛，陈述孩子刚才的举动，告诉他这样做为什么是不对的，正确的方法应当是怎么做，让幼儿逐渐理解进餐时的一些规则。

适度使用“自然后果法”，让幼儿从经验中获得成长。例如幼儿严重挑食、浪费食物，或一直玩不吃饭时，不必强迫幼儿进餐，也不提供额外的加餐，让孩子饿一饿再吃，体会饥饿的感受，知道如果错过了进餐时间就会饿肚子。经验是孩子最好的老师，通过亲身体验选择后的结果，幼儿会更记得这件事情。

4.加强家园沟通，共同培养幼儿良好进餐行为

从小班幼儿进餐表现可以看出，幼儿入园前的家长会是行之有效的，虽然有的家庭是从幼儿入园前一段时间才开始培养幼儿独立进餐的能力，但有效的家园好沟通在促进幼儿养成良好进餐行为方面发挥了重要的作用。家长关注幼儿的进餐行为，但往往不知道自己应该做些什么，怎么做，因此，可以进一步加强家园合作，为家长提供一些关于营养学健康学方面的知识，为培养幼儿在家进餐行为提供一定的策略指导，使幼儿更好地巩固保持良好进餐行为。

定期召开家长会。除了入园前和期中期末的统一家长会外，笔者观察到，小班教师会根据班内幼儿情况组织召开家长会，及时与家长沟通，反馈幼儿在园表现情况，引起家长对幼儿行为习惯的重视，根据幼儿近期表现情况调整策略，更好地为幼儿生长发育保驾护航。

定期开设一些相关讲座，请专业人员想加上普及介绍一些关于营养学健康学的知识，解决家长在培养幼儿进餐行为习惯方面的问题与困惑，更新家长的一些教育理念，使家园进餐教育能够更加同步，更好地巩固强化幼儿的良好进餐行为，养成能够受益终身的健康进餐习惯。

发挥幼儿园公众号，班级 QQ 群、微信群的作用，向家长介绍一些培养幼儿

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

进餐行为的对策，让家长了解幼儿在园进餐的一些情况及园内进餐教育的开展状况，为家长培养幼儿在家进餐行为提供一定的参考。

及时更新丰富家园联系栏中的内容，发挥家园联系栏对促进家园合作的作用。各班教室门口都有家园联系栏，且大多数都有类似“温馨小贴士”的一栏，主要内容是结合幼儿年龄特征，季节因素等为家长提供一些培养幼儿良好行为习惯方面的指导，家园联系栏通常为一月一更换，而“温馨小贴士”可以更新得频繁一些，让家园联系栏真正起到帮助家长的作用，而不仅仅是为了应付环创检查。

正如皮革马利翁效应所提倡的，成人要对幼儿有信心，不断鼓励幼儿，建立良好的亲子关系、师幼关系，引导幼儿朝着教师和家长的期望值去努力，让幼儿相信自己可以做到，可以完成，产生自我价值感，逐渐养成良好进餐习惯。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

结语

俗话说 “民以食为天”，健康的进餐行为不仅能为幼儿提供生长发育所需的营养，也能为养成健康的饮食理念与进餐习惯奠定基础。通过有效地开展进餐教育，可以使幼儿形成文明的进餐意识，学会有序进餐、科学饮食，逐渐养成受益终身的进餐习惯，促进身心全面和谐发展。

笔者以 30 名小班幼儿为研究对象，通过观察法与访谈法，分析了小班幼儿进餐行为现状及影响因素，在总结前人理论的基础上结合观察结果，提出了培养幼儿良好进餐行为的对策，丰富了有关幼儿进餐行为、进餐教育方面的研究，可以为幼儿家长及幼教同仁们提供一定的参考。

由于笔者自身观察能力和学术水平有限，文章仍存在许多不足之处。一方面，笔者只选取了 30 名小班幼儿作为研究对象，观察对象与观察时间有限，不足以完全概括出小班幼儿进餐行为现状；另一方面，受笔者自身研究水平局限，看待问题比较片面，对于小班幼儿进餐行为的分析不够透彻，研究不够深入。笔者今后会继续学习，努力提升自己的学术水平，提高分析、解决问题的能力。

希望能够通过对小班幼儿进餐行为及培养对策的粗浅研究引起大家对于幼儿进餐行为的更多关注，完善进餐教育的开展情况，共同帮助儿童养成健康的进餐行为及生活习惯。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

参考文献

著作类：

[1]顾荣芳. 学前儿童健康教育论[M]. 南京:江苏教育出版社, 2009:178.

[2]简·奥格登. 健康心理学(第三版)[M]. 北京:人民邮电出版社, 2007.

[3]郑希付. 健康心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2003:5.

[4]谢礼, 泰勒. 健康心理学[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2012:42.

[5]顾荣芳. 幼儿饮食行为与健康教育[M]. 北京:人民教育出版社, 2015:99.

[6]庞丽娟. 教师与儿童发展[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2001:4.

[7]欧新明. 学前儿童健康教育[M]. 北京:教育科学出版社, 2016:72—74.

[8]王萍. 学前儿童问题行为及矫正[M]. 北京:清华大学出版社, 2013:92,96.

[9]顾荣芳. 学前健康教育[M]. 北京:高等教育出版社, 2017:147.

[10]伊萨. 儿童早期教育导论：第六版[M]. 北京:中国轻工业出版社, 2012:408.

[11]夏征农, 陈至立. 辞海（第 6 版）[M]. 上海:上海辞书出版社, 2010:1731.

[12]茹荣芳. 学前儿童营养与保健[M]. 北京:清华大学出版社, 2019:9,10.

[13]高庆春, 梁周全. 学前儿童健康教育[M]. 北京:高等教育出版社, 2011:3.

[14]李海芸, 江琳. 幼儿营养与幼儿园膳食管理[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2015:6,123,141.

[15]苟增强，刘建伟等. 幼儿园健康教育与活动指导[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2017:5.

[16]全国十二所重点师范大学联合编写. 心理学基础[M]. 北京:教育科学出版社, 2002:106.

[17]莫雷. 教育心理学[M]. 北京:教育科学出版社, 2007:56.

[18]中国疾病预防控制中心营养与健康所，中国营养学会. 中国儿童青少年零食指南 2018[M]. 北京:人民卫生出版社, 2018:1,6.

[19]刘秋红. 幼儿园食育主题活动案例精选[M]. 北京:中国农业出版社, 2018:7,16.

[20]周念丽. “活教育”中的食育[M]. 上海:复旦大学出版社, 2019:1,62,117.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

[19]吴荔红. 学前儿童发展心理学[M]福州:福建人民出版社, 2014:139.
[20]荷尔瑞恩，希尔德布兰德著，严冷等译.《幼儿园管理》[M].上海:华东师范大学出版社,2011:252.
[21]孙培青，杜成宪. 中国教育史[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2019:475.
[22]许雅君. 食育, 在孩子心里播下健康的种子[M]. 北京:化学工业出版社, 2019:109.

学位论文类：

[1]许琳琳. 幼儿家园进餐行为比较研究[D]. 南京:南京师范大学, 2012.
[2]崔爱丽. 幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究[D]. 南京:南京师范大学, 2011.
[3]段晓娅. 教师组织幼儿用餐活动的研究[D]. 武汉:华中师范大学, 2013.
[4]陈旭微. 幼儿家庭进餐行为主体性研究[D]. 南京:南京师范大学, 2014.
[5]刘庆. 4-6 岁幼儿的饮食行为及引导[D]. 上海:华东师范大学, 2017.
[6]郭婧晰. 4-6 岁幼儿不良饮食行为调查研究[D]. 辽宁:鞍山师范学院, 2015.
[7]刘德泽. 3-4 岁幼儿进餐教育现状研究[D]. 南京:南京师范大学, 2017.
[8]郭惠英. 我国居民膳食结构变化趋势及影响因素分析[D]. 山西:山西财经大学, 2016.

期刊类：

[1]孙青. 对幼儿进餐教育的思考[J]. 教育教学研究, 2007(46):110.
[2]钱琴. 幼儿进餐教育的现状及策略的调查研究[J]. 教研探索, 2011.(04):142-143.
[3]马冠生. 儿童少年的饮食行为及影响因素[J]. 中国健康教育. 2005.(21):5.
[4 陈旭微. 3-6 岁儿童食物偏好及其原因分析[J]. 学前教育研究, 2012.(05):17-22.
[5]敖春美. 3-6 岁幼儿饮食习惯调查研究[J]. 延安职业技术学院学报, 2010.(04):15.
[6]姚利润. 幼儿饮食习惯的调查分析[J]. 时代教育, 2016.(08):223.
[7]崔爱丽. 国内幼儿饮食行为研究综述[J]. 幼教园地, . 2011(08):16-18.
[8]赵东玲. 日本儿童食育教育现状论析[J]. 黑河学院学报, 2014(02):25.
[9]段永霞. 论培养幼儿良好进餐习惯的几点做法[J]. 课程教育研究, 2017(07):41.
[10]李莉霞, 晋莉. 浅谈当前我国幼儿园餐桌教育. 开封教育学院学报

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

[J], 2013(33):103.
[11]张雪. 国外孩子餐桌礼仪教育的启示[J]. 亚太教育, 2015(35):91.
[12]陈旭微. 健康进餐行为是一种值得追求的可能生活方式——论幼儿健康进餐行为养成的意义[J]. 内蒙古师范大学学报, 2015(28):34.
[13]王颖嫣. “生活即教育”理念下的幼儿园食育活动[J]. 宁波教育学院学报, 2019(21):100-101.
[14]张秋萍幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 学前教育研究, 2018(8):71.
[15]谢晓颖：幼儿进餐活动中教师教育行为问题、成因及解决对策[J]. 陕西学前师范学院学报, 2018(34):88—90.
[16]刘志军，王广海. 幼儿睡眠异常与饮食行为关系研究[J]. 中国学校卫生, 2017(38):1508.
[17]生吉萍，刘丽媛. 国内外饮食教育发展状况分析[J]. 中国食物与营养, 2013(19):5,6.
[18]陈旭微. 美国幼儿饮食营养教育的实施背景与形式对我国的启示[J]. 学前教育研究, 2016(03):17-20.
[19]刘金炼. 培养良好饮食习惯，成就孩子健康未来[J]. 医学与健康, 2010.(14):34.
[20]常春. 健康相关行为. 中国健康教育[J], 2005,21(9):662-665.

条例类：

[1]教育部，国家市场监督管理总局，国家卫生健康委员会. 学校食品安全与营养健康管理规定[Z]. 2019-04-01.
[2]教育部. 幼儿园教育指导纲要(试行)[Z]. 2001-09.
[3]教育部. 3-6 岁儿童学习与发展指南[Z]. 2012-10-09.

报告类：

[1]陆意玲，陈兴乐等. 在幼儿园开展系统的食育教育的试验效果评价［R］. 杭州:中国营养学会第十一次全国营养科学大会, 2013.

外文文献：

[1] Skinner JD,Ziegler P，Pac S，et ai. M cal and snack patterns of infants and toddlers [J]. J Am Diet Assoc,2004(104):65-70.
[2] Brent A. McBride,Dipti A.Dev.Preventing Childhood Obesity:Strategies to Help

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

Preschoolers Develop Healthy Eating Habits[J].Young Children,2014:11.

[3] Murphy A S,Youatt J Pjioerr S L,Sawyer C A,andrews S L.Kindergarten students' food preferences are not consistent with their knowledge of the Dietary Guidelines[J].Journal of the American Dietetic Association, 1995(95):19—23.

[4]Olds,A.R.Child care design guide[M]. New York：Mc Graw Hill.2001:8—12.

[5]Diane Tomlinson,Heather Wilkinson,Paul Wilkinson.Diet and Mental Health in Children.Child and A dolescent Mental Health[J],2009(14):148-15.

[6] Catharine R.Gale,Christopher N.Martyn,LynneD.Marriott etc.Dietary patterns in infancy and cogtive and neuropsychological function in childhood.The Journal of Child Psychology and Psychiatry[J],2009(50):816-823.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

附录 I

幼儿进餐情况观察表												
日期：						组别：						
进餐时间：						餐点：						
编号	姓名	餐前洗手	情绪状态	进餐姿势	进餐独立性	进餐专注性	进餐量	进餐时长	挑食偏食	餐后擦嘴	整理桌椅	备注
1												
2												
3												
4												
5												
6												

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

附录 II

幼儿个人进餐行为观察表		
时间：	地点：	观察者：
餐点：	观察对象：	
进餐表现		

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

附录 III

幼儿教师访谈提纲

1.您认为小班幼儿不良进餐行为包括哪些？您是怎样进行引导的？

2.您班上的幼儿有偏食挑食情况吗？具体是什么？您认为可能原因是什么？是如何进行引导的？

3.进餐前，您通常会引导幼儿做些什么？为什么？

4.进餐时允许幼儿讲话吗？为什么？

5.您认为幼儿进餐时长控制在多久比较合适？

6.在幼儿进餐时您会有哪些方面的提醒？

7.餐后有要求幼儿漱口吗？为什么？

8.在对于幼儿进餐行为的培养上，您比较看重哪些方面？

9.在幼儿进餐时，班上教师怎样分工？

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

附录 IV

幼儿家长访谈提纲

1.您家里通常是谁带孩子吃饭？

2.现在在家里还会给孩子喂饭吗？为什么？

3.家里是从什么时候开始训练孩子自己吃饭的？

4.幼儿进餐前会主动洗手吗？

5.幼儿在家时会帮忙收拾碗筷吗？

6.幼儿在家进餐专注性如何？进餐时长通常为多久？

7.进餐时家庭成员会聊天吗？允许幼儿一起聊天吗？为什么？

8.幼儿在家有挑食偏食情况吗？家长有挑食偏食情况吗？是如何应对幼儿挑食偏食行为的？

9.家里买菜做饭时会考虑哪些因素？

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

学位论文数据集

<table>
<tr><td colspan="2">关键词*</td><td>中图分类号*</td><td>UDC</td><td>论文资助</td></tr>
<tr><td colspan="2">小班幼儿；进餐行为；进餐教育</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>学位授予单位名称*</td><td>学位授予单位代码*</td><td colspan="2">学位类别*</td><td>学位级别*</td></tr>
<tr><td>天水师范学院</td><td>10739</td><td colspan="2">专业学位</td><td>教育硕士</td></tr>
<tr><td colspan="2">论文题名*</td><td colspan="2">并列题名*</td><td>论文语种*</td></tr>
<tr><td colspan="2">小班幼儿良好进餐行为培养策略研究</td><td colspan="2">无</td><td>中文</td></tr>
<tr><td>作者姓名*</td><td>何容</td><td colspan="2">学号*</td><td>201808010018</td></tr>
<tr><td>培养单位名称*</td><td>培养单位代码*</td><td colspan="2">培养单位地址</td><td>邮编</td></tr>
<tr><td>天水师范学院</td><td>10739</td><td colspan="2">甘肃省天水市秦州区藉河南路 60 路</td><td>741000</td></tr>
<tr><td>学科专业*</td><td>研究方向*</td><td colspan="2">学制*</td><td>学位授予年*</td></tr>
<tr><td>学前教育</td><td>学前教育</td><td colspan="2">2 年</td><td>2020 年</td></tr>
<tr><td colspan="2">论文提交日期*</td><td colspan="3">2020 年 6 月</td></tr>
<tr><td>导师姓名*</td><td>张悦红</td><td colspan="2">职称*</td><td>副教授</td></tr>
<tr><td colspan="2">评阅人</td><td colspan="2">答辩委员会主席*</td><td>答辩委员会成员</td></tr>
<tr><td colspan="2">刘淑美，黄少芸，郭旭</td><td colspan="2">郑名</td><td>杨学良，牛震乾，栗玲，金桂春，李晓霞</td></tr>
<tr><td colspan="5">电子版论文提交格式　文本（√ ）　图像（　）　视频（　）　音频（　）
多媒体（　）其他（　）
推荐格式：Microsoft Word(DOC)；Adobe Reader（PDF）</td></tr>
<tr><td colspan="2">电子版论文出版（发布）者</td><td colspan="2">电子版论文出版（发布）地</td><td>权限声明</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">论文总页数*</td><td colspan="3">73 页</td></tr>
<tr><td colspan="5">注：共 32 项，其中带*为必填数据，为 22 项。</td></tr>
</table>

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

致谢

两年的时光转瞬即逝，我的研究生生活从这美丽的藉河河畔展开，也即将在这里画上句点。两年的匆匆时光，忙碌而充实的生活似乎让我忘记了时间的流逝，蓦然回首，才发现两年来有太多美好的回忆和收获，想要感谢的人很多。

首先要感谢可敬可亲的导师张悦红老师，您是对待学术认真严谨的老师，也是对我们关怀备至的妈妈。是您的殷切教导和期盼陪着我们不断成长，在我们心里播下希望的种子，学会了如何跟自己和解，如何更好地爱自己，爱生活，如何严于律己，宽以待人。从论文选题到最后完成撰写，离不开您的耐心指导，谢谢您，亲爱的张老师！

其次要感谢所有教育过我的老师。感谢杨学良老师、牛震乾老师、栗玲老师在学习和生活上给予的指导与帮助，我们点点滴滴的进步无不凝聚着各位老师的心血。

感谢我实习和见习的幼儿园，您们为我们提供了充足的实践机会，在这里我更加坚定了我成为一名幼儿教师的信念。感谢王锐园长，李晓霞主任给予我的指导与鼓励，让我在实习过程中不断磨砺、成长，为以后的工作生涯积累了充足的实践经验。此外，论文数据的收集与撰写离不开 H 幼儿园各位老师的热情配合，衷心感谢所有老师对我的帮助和关照。

最后要谢谢我的家人和舍友。谢谢我的家人给予我的鼓励与支持，谢谢舍友青青和婷婷两年的陪伴。在这两年的时光中，我们无条件地信任、依赖彼此，如今，我们即将踏上新的旅途，希望我们不忘初心，脚踏实地朝着自己梦想的方向努力。

本人才识学浅，文章仍有许多不足之处，欢迎各位老师同学提出宝贵意见。

何容

2020 月 4 月 12 日

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net