**提升大班幼儿自主午餐的有效策略**

常州市天宁区雕庄中心幼儿园·采菱园 赵红霞

摘要：《江苏省课程游戏化项目六大支架》中指出:“尝试一餐两点由幼儿自主完成，教师只是自助餐的服务生之一。”一餐两点是幼儿在园一日生活中的重要环节之一，通过调查发现，我们班只有20％幼儿在家拿过餐具，10％自己盛过饭。本文主要对大班幼儿自主进餐出现的问题以及优化进餐环节策略进行研究分析，真正做到一日生活皆游戏的课程理念。

关键词：自主进餐、存在问题、有效策略

**一、自主进餐的概念**

从自主进餐的提出来看，自主进餐与传统进餐相异却也有联系。自主进餐的提出是基于对传统进餐中成人高控、幼儿被动的批判，因此自主进餐主张让幼儿在进餐中自主。但自主进餐也与传统进餐一样, 属于幼儿在幼儿园中的集体进餐,需要保证幼儿对营养、安全、卫生的需求。自主用餐包括一餐两点，即早点、午餐、下午点心三个环节。

进餐中的自主性是指幼儿对自己的进餐活动具有一定的支配和控制的权利或能力，如幼儿在进餐活动中的自我意识、自我评价、自我支配和自我控制等能力，即幼儿自主选择进餐量、进餐内容以及自我控制垃圾食品的能力等。由此可知，自主进餐至少指向幼儿支配和控制的权利或能力两方面。

**二、自主进餐中存在的问题**

我们班在实践自主进餐中，发现存在以下问题：

**1.取餐路线混乱**

孩子盛饭菜时会争抢，乱排队拥挤，导致饭菜翻在地上。有时幼儿一边端着饭菜，一边讲话，导致饭菜翻了。盛好饭菜的孩子回位置，随意走动，导致和排队的孩子碰撞，行动路线重复、发生冲突。

**2.消极等待现象多**

很多幼儿不会使用勺子盛饭菜，有的幼儿动作不熟练，速度慢，导致队伍排得很长，排在后面的幼儿需要等待很久才能盛饭菜。有的孩子在盛饭时，饭勺上粘的都是饭，导致饭一直不能掉下去，所以花费了很长时间。幼儿取餐时，一部分孩子盛饭，一部分孩子坐在位置上等待，有些幼儿需要等待很久才能轮到取餐，所以消极等待现象比较多。

**3.合理膳食意识弱**

幼儿挑食偏食现象很严重，有的幼儿遇到喜欢的菜会盛很多，不喜欢的菜则盛得很少；有的幼儿对自己能吃多少心中没数，会盛很多，导致吃不完倒了；还有的幼儿遇到自己爱吃的炒饭，一碗接着一碗，导致消化不良。

**4.包办代替不放手**

有些老师和保育员看到一些幼儿盛饭菜动作不会、不熟练，便“包办代替”。甚至觉得幼儿年龄小，现在不会，长大了就学会，不必在幼儿园学会盛饭菜，剥夺孩子自主尝试的机会，课程游戏化理念执行不到位。家长在家也没让孩子尝试自己盛饭菜，甚至有的孩子不会自己端饭菜。

**三、自主午餐的基本环节**

**（一）餐前准备**

**1.盛餐区位置的选择**

我们班级室内空间可划分为区域活动区、盥洗室、厕所、集中活动区、寝室（寝室在班级二楼）。盛餐区考虑到需要有足够的面积排队盛饭，盥洗室进出口太小，靠近厕所不卫生，不能选择盥洗室。经过几次的实践，最终选择靠近电视机附近的集中活动区作为盛餐区，空间比较大，能减少走动时的冲撞，起到一个缓冲。

**2.盛餐区的物质准备**

提供盛餐设备要充分考虑幼儿的个体差异，有层次地配备工具，取餐台提供2张正方形桌子，高度和幼儿的桌子一样。

午餐工具准备：装饭菜的盆由原先的圆形改为方形，高度适宜孩子，方形盆可以更容易盛到菜，盛饭多用盛饭勺，盛菜用长柄勺。盛饭菜用碗，一个菜碗、一个饭碗。

同样的工具、器皿，摆放的角度、数量不同，也会影响盛餐的行为。比如方形的饭盆竖直放，桌面留的空间很小，两边稍微斜一点，可以有更多空间放碗。

**3.熟悉操作工具的使用**

孩子提高操作工具的熟练度，可以在生活区、小餐厅的角色游戏中，提供工具进行练习。还可以与家长沟通，在家里让孩子自主盛饭、盛菜，一对一的学习，掌握要领。

1. **自主取餐**

幼儿从等待用餐转变为自主式用餐，支持幼儿自己动手拿餐具、盛饭菜、端碗筷，品尝美食，送餐具，从而享受自主餐的整个过程。

**1.规划取餐路线**

教师可以和幼儿一起讨论取餐路线，每组孩子从哪里去取餐，从哪里回到自己的位置，选择最佳路线，避免碰撞，确保安全。幼儿可以把路线图画下来，可以按照固定顺序，逆时针方向或者顺时针方向取餐。取餐时要注意力集中，碰撞到别人时，学会避让，减少食物不小心掉在地上，造成浪费的现象。

**2.灵动的取餐台**

盛饭盛菜桌我们尝试过合并，把两张桌子相连在一起，但我们没有托盘，使用的分开碗，导致很多幼儿集中在一起较为拥挤。后采用邻近方式，两块区域分别盛菜、盛饭，因为班级空间比较大，邻近方式相对分散人流，比较适用我们幼儿园。大班幼儿会自己盛饭菜，为了解决消极等待现象，又增加两个取餐点。取餐点的放置要根据班级空间、操作工具、食物内容进行灵活地调整。

**3.卡点自主取餐**

幼儿取餐时，他们自发讨论采用分组方式。每组有值日生，值日生观察取餐人数，人少的时候，提醒小组成员去取餐。让幼儿自己决定何时去取餐，不再是老师指挥幼儿去取餐，让幼儿感受自主取餐的快乐。

**4.标识的隐性提示**

幼儿在盛饭菜的站位是桌子的两侧，有的孩子总是站位不对，需要老师的不断提醒，于是制作了小脚印标识，让幼儿学会看标识站在相应的位置。幼儿取餐排队时，喜欢挤在一起。制作了一米线距离标识，幼儿能主动按照一米线距离排队。标识无形中给予幼儿规则的提示，潜移默化地影响幼儿的行为。

经过一段时间的尝试，大班幼儿能根据自己的饭量来打饭、菜，他们喜欢自主进餐，吃多少盛多少，避免了不必要的浪费。有的幼儿挑食、偏食，也在观察其他幼儿盛菜量，能主动尝试不喜欢的菜，吃得特别香，饭量有了明显的增加。

**（三）就餐时光**

**1.预约就餐位置**

有幼儿提出：想和好朋友一起共进午餐，那如何操作呢？老师把问题抛给孩子们，有孩子说可以自主选择喜欢的座位就餐，但也有孩子提出：大家都是选择同一座位怎么办？幼儿联系生活，想到有时候去餐厅吃饭是预约的，我们可不可以也进行预约呢？于是制作预约表，孩子们写好名字贴，制作小组号牌，每天早晨进行预约进餐。每天午餐时光是孩子们最期待的，可以和不同伙伴在一起进餐，提高交往能力，体验进餐愉悦感。

**2.播报今日菜谱**

每天都有一个小组长在餐前向幼儿介绍今日的菜谱，以及相应的营养价值，让孩子们了解每样食物的名称，以及食物的营养。有些挑食的孩子在听到今日菜谱后，增加了他们的食欲，纠正挑食现象。

**3.争做光盘达人**

每天鼓励幼儿按需进餐取餐，采取少盛多添的原则，让孩子们对进餐不排斥，愿意将餐点吃完。吃光碗里的最后一粒米、一棵菜。用餐过程中，孩子们努力做到用餐三净：碗盘干净、桌面干净、地面干净。大班幼儿每天用统计方式记录光盘，以每月累计光盘次数评，选颁发奖章或小礼品。光盘是一种节约，是一种美德。

在就餐过程中还可以播放轻音乐，时长30分钟，可以给孩子就餐时间给予暗示。

自主用餐从教师包办到幼儿自我服务，孩子们在成长，能有序地根据自己的情况来打饭、菜，进餐速度加快了，更加愉悦地享受美食。同时在进餐环节学会排队 、分享交流、秩序维护等社交能力，养成良好的生活卫生习惯和自理能力。

老师们也感受到：原来孩子们如此能干，我们以前怎么没发现，如果我们不放手，就永远感受不到幼儿成长的力量，也就会一直低估幼儿的能力。陈鹤琴先生曾说：“凡是儿童能自己做的，应该让他自己去做；凡是儿童自己能想的，应该让他自己去想。”相信通过自主进餐实践，大班每个幼儿的能力都会有质的提升。

**参考文献：**

[1.顾荣芳.学前儿童健康教育[M].北京:高等教育出版社,2017.9](https://kns.cnki.net/kns/popup/knetsearchNew.aspx?sdb=CJFQ&amp;sfield=%e4%bd%9c%e8%80%85&amp;skey=%e9%9f%a6%e5%9b%bd%e8%8a%ac&amp;scode=39573394&amp;acode=39573394" \t "https://kns.cnki.net/kns/brief/knet)

2.顾荣芳等著.幼儿饮食行为与健康教育[M].北京:高等教育出版社,2015.3