良好饮食习惯的培养

我国著名教育家叶圣陶先生曾说：“什么是教育？简单一句话，就是要养成良好的习惯”。良好的习惯的培养，对一个人一生至关重要。饮食习惯的好坏直接影响幼儿的身体健康。

1. **幼儿饮食中常见问题**

通过对班级小朋友饮食习惯的长期观察分析，幼儿在饮食上存在以下几方面的问题：

**（1）偏食、挑食、厌食现象很严重。**

**（2）吃饭速度慢。**除了部分孩子是上述的偏食、挑食、厌食之外，还有就是吃饭时注意力不集中，吃着饭想着玩旁边的玩具，或者和旁边小朋友讲话，或是饭和汤倒来倒去。

**（3）孩子的咀嚼功能偏弱。**

**（4）手抓饭，不会用勺子。**虽然进餐前我们都要求幼儿洗手，而且阿姨也会给桌子进行消毒，但还是不可避免，孩子们会用手去碰碰摸摸其他的东西，然后有的孩子碰了玩具之后吃饭，吃饭的时候，还会用手去抓饭、抓菜，这样很容易将细菌吃到肚子里。

**二、幼儿良好的饮食习惯的内容**

针对孩子们在饮食过程中存在的问题，本人认为，不论是在幼儿园还是在家庭中，应当注意培养以下几方面的饮食习惯。

**（1）自己动手的习惯。**尽早让孩子自己动手吃饭，不仅能增强孩子的自主性，还有助于开发智力。

**（2）定时就餐的习惯。**给孩子定时开饭，让孩子每天都能按时就餐。

**（3）讲究卫生的习惯。**教会孩子做到饭前洗手，饭后漱口。

**（4）注意力集中的习惯。**不要让孩子边吃边玩，也不要边吃边看电视或看书。

**（5）细嚼慢咽的习惯。**每餐吃饭的持续时间宜为20～30分钟，不要让孩子吃得过快。

**（6）平衡饮食的习惯。**不能让孩子遇到好吃的时暴饮暴食，这样不仅会引发肠胃疾病，还会影响孩子的饮食心理。

**（7）礼貌用餐的习惯。**比如，口中有食物时不要说话；不要持筷子指指点点和在菜盘里扒来扒去；打喷嚏和咳嗽时，要用餐巾或手帕掩着嘴，把头远离餐桌等。

**三、培养幼儿良好饮食习惯的方法**

**1.多讲道理，多鼓励，多教育，少强迫**

在保教实践中我也学习探索了一些很实用的教育法。比如，每次开饭时，我带幼儿一起说食谱，“今天某菜特别香，大家闻一闻”。让幼儿通过视觉直观体会进餐的乐趣，从而令其专心用餐。分餐时给饭量大的和饭量小的幼儿都盛半碗饭，这样饭量大的幼儿很快就把饭吃完，要求再添饭，当众表扬他们吃得又多又快，又不挑食，长大了肯定有劲，个子也长得高。这样饭量小的幼儿进取心被调动起来，也很快吃完饭，要求添饭。这种进餐的气氛使幼儿食欲倍增。

**2.家长要负其责，不娇惯幼儿**

家庭成员必须都认识到培养幼儿良好饮食习惯的重要性，要互相配合。如，爸爸妈妈不让幼儿吃零食，而爷爷奶奶经常给幼儿，这样反而会使幼儿不听话。另外，家庭成员要以身作则。因此先要纠正父母的不良饮食习惯，才能培养幼儿良好的饮食习惯。

**3.家长和保教人员要注意自己的言行**

如，有的家长是三代同堂的，做母亲的不喜欢吃某种菜，就无意说：这个菜怎么样，幼儿听在心里，久而久之，也不喜欢吃这种菜了。有的家长过分注重营养，非要幼儿按家长的意愿吃菜，结果幼儿一脸不高兴。进餐是一件高兴的事，完全可以让幼儿选择自己喜欢的食物，在此基础上，加以适当的引导。如介绍一下这种菜的营养价值，对幼儿生长发育的好处，并且以身作则，吃给幼儿看，这样幼儿就会接受你的建议。

**4.让幼儿在主动探索中纠正不良的饮食习惯**

通过带幼儿到菜园参观，可以让幼儿在具体的自然环境中感受不同蔬菜有着不同的生长环境、生长方式和不同的营养价值，并感受到农民伯伯种菜的辛苦，使幼儿对蔬菜有更深的认识。这样小朋友都在活动中体验到种菜的辛苦与不易，在进餐时把葱、蒜扔“垃圾碗”的现象也自然减少。

**5.创造和谐的餐桌气氛**

每次进餐为幼儿提供一个清洁整齐、安静舒适的进餐环境，通过进餐时间和环境的“刺激”，使幼儿建立起固定的条件反射，为就餐做好心理准备，这样有利于胃液的分泌，促进消化和吸收。成人的烦躁非常影响幼儿的胃口，餐桌前的放松心情能够还食物的本来面目。因此在家中，家长在餐桌前不要总是强调“别说话，好好吃！”“快点吃！”“不要把饭粒撒到桌子上！”，因为这些话一出口，就使进食氛围马上变得严肃，也使幼儿必须时刻提醒自己按大人的要求吃饭，从而导致幼儿食欲下降。

总之，良好饮食习惯是幼儿健康成长的必要条件。培养幼儿良好饮食习惯，要经过持之以恒、日复一日的训练，以及家园密切配合，才能取得良好的效果。