

走进童心——进餐习惯养成记

陈泽

石家庄幼儿师范高等专科学校 河北省 石家庄市 050228

[摘要]一日之计在于晨，孩子们的早餐是一天中最重要的一顿饭。对于孩子们来说，早餐不仅要吃饱吃好，更重要的是养成良好的进餐习惯。今天早晨，老师们早早来到幼儿园，迎接孩子们的到来。我们班有几个小女孩，都是比较挑食的孩子，不爱吃饭。为了让孩子们能够养成良好的进餐习惯，我们决定从早上这一顿早餐开始改变。看到孩子们来了，我首先和孩子们打招呼：“小朋友早上好！”这时一位小女孩说：“老师我不想吃饭，你能帮我一下吗？”我问：“你想吃什么呀？”她说：“我想吃零食。”于是我蹲下来看着她说：“那老师陪你一起吃饭好吗？”她点点头。这时一位小男孩说：“老师，我不想吃。你能帮帮我吗？”这时又一位小朋友说：“老师，我不想吃，我想吃酸奶和面包。”这时另外几个小朋友也加入到了讨论中。经过一段时间的努力，孩子们都能和老师一起愉快地吃饭了。其中有一个小女孩吃饭特别快，她说：“我可以和你们一起吃吗？”大家齐声说：“可以！”就这样孩子们在不知不觉中就养成了良好的进餐习惯。

[关键词]进餐习惯；早餐；童心

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9235(2024)-0064-19 **[收稿日期]** 2023-10-09

一、营造氛围，创设良好的进餐环境

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”幼儿园是孩子们学习和生活的重要场所，而良好的进餐习惯，不仅能够保证孩子们有一个健康的身体，而且对他们今后的发展有着至关重要的作用。在日常生活中，教师要注意观察幼儿在进餐时的表现，针对不同情况给予相应的指导，帮助幼儿逐步形成良好的进餐习惯。比如：在进餐过程中，幼儿出现挑食、偏食现象时，我们就要及时引导他们养成良好的饮食习惯；如果是进餐过程中孩子们表现得很好，我们就要及时给予表扬，让孩子们意识到自己做得很棒！这样，孩子们在这样愉快和谐的氛围中就会逐渐养成良好的进餐习惯。而老师则要注意引导幼儿不挑

食、不偏食，不挑吃、不挑穿，让孩子们在良好的进餐环境中快乐成长。

二、制定规则，建立良好的进餐秩序

我一直都认为，培养孩子良好的进餐习惯，不仅仅是在幼儿园中的一节课、一次活动、一个游戏就可以完成的，需要一个长期坚持的过程。所以在一开始的时候，我就给孩子们定了一个规则：要乖乖坐好，不能说话。我发现这个规则很快就有效果了，孩子们都能做到不说话，安静地吃完每一顿饭。但是过了一段时间之后，孩子们又出现了新的问题：有的孩子刚开始遵守规则还行，可是到了后面就“破罐破摔”了，看到别的小朋友拿着小勺在吃东西时，他也要拿。这样不仅浪费时间，还会影响其他小朋友的吃饭速

度。于是我又制定了新的规则：有的小朋友吃饭很快，有的小朋友吃饭很慢，我就会为他准备一个小碗、小勺子、小碗垫高一点。当他吃完一口饭时就要把小碗拿到自己的面前。孩子们听完后都表示以后要好好吃饭、不能浪费粮食。

三、尊重差异，鼓励个性发展

在幼儿进餐的过程中，我们不仅要关注幼儿的进餐习惯，同时还要关注幼儿的进餐能力，以促进其个性发展。为此，我们在提供幼儿不同食物时，要根据他们的特点来提供。例如，有的幼儿喜欢吃青菜，我们就将青菜切成小段或用筷子夹成小片；有的幼儿喜欢吃面条，我们就将面条切成小段或用筷子夹成小片；有的幼儿喜欢吃馒头、米饭等面食，我们就将这些面食做成各种形状。在进餐过程中，教师要密切观察幼儿的进餐情况，以了解他们对哪些食物感兴趣，以及对哪些食物还不感兴趣。只有教师能够了解到每个幼儿的个性特点及不同需要，才能更加有效地组织进餐活动。当幼儿出现不良习惯时，教师要善于捕捉和利用这种心理现象来引导他们正确地进餐。

四、加强指导，养成良好的进餐习惯

良好的进餐习惯，在幼儿期是非常重要的，它将直接影响幼儿的身体健康和智力发展。因此，要想培养幼儿良好的进餐习惯，教师就必须加强指导，努力为幼儿创设良好的进餐环境。

1、让孩子们在愉快的氛围中进食。吃饭时老师要与幼儿保持同一吃饭高度，和幼儿一

起坐在饭桌前，并为他们准备好碗筷、餐具，同时向孩子们讲解如何正确使用餐具的方法，让幼儿学会正确的使用方法。

2、要求孩子们在进餐时做到不玩筷子、勺子等餐具。鼓励孩子们先用手抓着吃完自己盘子中的食物，然后再用勺子盛食物。

3、培养孩子们正确的进餐姿势。有些孩子会边看电视边吃饭，或边玩玩具边吃饭，这样很容易导致孩子不能很好地固定自己的身体姿势，进而影响到身体健康和进餐效率。因此我在孩子们进餐时，会要求他们保持正确的坐姿，不能东倒西歪地吃饭。

五、家园合作，共同促进幼儿良好进餐习惯的养成

我们希望通过家园合作，共同促进幼儿良好进餐习惯的养成。每天我们都会在班级群里向家长们发出家长配合老师督促幼儿良好进餐习惯的活动。除了老师提醒外，我们还会让家长积极参与进来，利用晨间谈话时间，请家长与孩子一起分享餐桌礼仪知识。当家长了解到孩子在家用餐时不能玩手机、看电视时，家长也会以身作则，自己先放下手机、电视，陪孩子一起坐下来一起吃早餐。因为孩子的模仿能力很强，如果家长在进餐时做得好，那么孩子也会慢慢地受到影响，慢慢养成良好的进餐习惯。

俗话说：“良好的开端等于成功的一半。”良好的进餐习惯是幼儿身体健康的保证，是一种良好的生活方式和生活习惯。因此在幼儿园教育中应注重培养幼儿良好的进餐习惯，让孩子在幼儿园里养成好的用餐习惯。相信

只要我们坚持不懈地努力，一定能取得成功！

六、家长指导，促进幼儿的独立进餐能力

俗话说“三岁看大，七岁看老”，因此，幼儿在幼儿时期，培养良好的进餐习惯对他们今后的成长非常重要。但是在吃饭方面，家长也有很多问题需要解决：一是有的孩子不愿意自己吃，一定要大人喂；二是有的孩子在吃饭时喜欢边玩边吃，要不断地追着喂；三是有的孩子吃饭的时候喜欢边玩边吃，这样就会影响饭菜的质量和营养价值。针对这些问题，我们可以请家长在家配合老师进行指导：家长首先要在思想上重视起来，注意培养孩子的独立进餐能力。二是要给孩子提供安全、卫生的进餐环境。三是培养孩子良好的进餐习惯，平时要注意培养他们良好的进餐习惯。四是鼓励孩子自己吃完自己的饭菜。五是家长要以身作则，做好榜样作用。

七、鼓励表扬，形成家园共育的教育合力

孩子的好习惯是在一点一滴的小事中积累起来的，教师应随时注意观察，及时对孩子的点滴进步予以肯定和鼓励。对于幼儿在进餐活动中表现出来的良好习惯和能力，我们应及时给予表扬，并让家长配合幼儿园，多关注幼儿的进餐情况。我们还可以通过家园联系册，将幼儿在幼儿园的表现反

馈给家长，使家长及时了解孩子在园情况。同时也使家长更好地了解孩子在家的情况，为家园共育创造条件。

通过这次活动我们发现：孩子们对吃早餐已经有了初步的认识和经验，所以对于老师提出的一些要求也都能够认真地执行。为了让幼儿能够养成良好的进餐习惯，在以后的活动中我们将继续努力，对孩子们进行良好进餐习惯培养，让孩子们能快乐、健康地成长。

- 1、每顿早餐后要注意幼儿的饮食卫生情况，如有腹泻、呕吐等现象应及时带幼儿到医院诊治。
- 2、午餐后要组织幼儿做一些轻体力劳动或户外活动等。如散步、做操等。这样既能增加幼儿进餐的兴趣，又能使幼儿感到愉快，有利于进餐习惯的培养。
- 3、每天早晨都要检查幼儿是否按要求进餐了？是否做到了文明进餐？有没有浪费粮食？

参考文献：

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

[2]中国教育部基础教育司.《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].江苏教育出版社,2002.

Into the childlike innocence —— eating habits to develop records

Chen Ze

Shijiazhuang Kindergarten Teachers College Shijiazhuang City, Hebei Province 050,228

Children's breakfast is the most important meal of the day. For children, breakfast is not only necessary to eat well, the more important thing is to develop good eating habits. This morning, the teachers came to the kindergarten early to welcome the children. There are several little girls in our class, who are all picky eaters and do not like to eat. In order to enable the children to develop good eating habits, we decided to start from this breakfast in the morning. Seeing the children coming, I first greeted the children: " Good morning, children!"At this time a little girl said:" the teacher I don't want to eat, can you help me?"I asked," What do you want to eat?"She said," I want a snack."So I squatted down and looked at her and said:" The teacher to accompany you to eat with you?"She nodded. Then a little boy said, " Teacher, I don't want to eat it. Can you help me?"At this time another child said:" teacher, I do not want to eat, I want to eat yogurt and bread."Several other children also joined in the discussion. After a period of hard work, the children can eat happily together with the teacher. One of the little girls had dinner very fast. She said, " Can I eat with you?"They all said in unison," Yes!"So the children unknowingly formed a good eating habits.

[Key words] eating habits; breakfast; childlike innocence