

大班幼儿进餐行为实施现状的调查研究

张晓玲 姚延筱

河西学院教师教育学院, 张掖

摘要 | 进餐行为主要包括进餐卫生、进餐习惯、进餐礼仪等方面。为了尽可能全面地了解大班幼儿进餐行为状况, 本文采用了问卷法、访谈法和观察法对幼儿园119名大班幼儿进餐行为现状进行调查。通过调查发现, 大班幼儿进餐行为存在一些问题, 如少数幼儿进餐注意力不集中、多数幼儿存在挑食、偏食现象, 幼儿在园、在家进餐行为不一致等。根据上述存在问题, 笔者提出了改进大班幼儿进餐行为的具体措施, 如具有正确的家庭教养观念、使幼儿树立对食物的正确认识、家园合作共创良好进餐行为。

关键词 | 幼儿; 进餐行为; 卫生习惯

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

家庭既是孩子生活的主要场所, 又是孩子良好行为形成的重要场所, 大班幼儿是幼儿期的最后一个时期, 也是幼小衔接的关键时期, 因此培养幼儿良好的进餐行为是非常重要的。当前, 幼儿进餐行为显著表现就是吃得“越来越好”“越来越精”, 但并没有越吃越健康, 油炸食物、膨化食品和高盐类垃圾食品充满了孩子们的日常生活, 有的父母过分宠爱孩子, 允许孩子挑食偏食、吃很多零食等。根据医学工作者的大量实验证明: 幼儿阶段的吃饭问题, 不但关系孩子身体生长发育, 甚至还与孩子成人后的多种病症相关。有学者通过老鼠实验证明: 幼儿时期的膳食成分对孩子新陈代谢和发生肥胖风险有直接影响, 与成人体重和血浆含量也有直接关联。^[1]此外, 除食物营养以外, 孩子不当的吃饭习惯(如挑食、偏食)、不适宜的进餐礼仪等, 如果不及时进行干预, 很可能会持续至成年以后。所以, 重视幼儿阶段的进餐行为, 不仅仅是着眼于孩子当前的成长, 更站在孩子终身发展的高度, 促进孩子身心健康成长。通过相关资料显示, 幼儿家园进餐行为差异并非个别现象, 有52.4%的儿童在幼儿园里吃饭比在家

基金项目: 本文系2022年度河西学院校长基金青年科研项目“疫情防控背景下张掖市3-6岁幼儿体质健康现状及提升策略研究(QN2022039)”阶段性成果。

作者简介: 张晓玲, 河西学院教师教育学院副教授, 研究方向: 幼儿园课程与教学。

文章引用: 张晓玲, 姚延筱. 大班幼儿进餐行为实施现状的调查研究[J]. 教育研讨, 2024, 6(4): 1171-1181.

<https://doi.org/10.35534/es.0604154>

里吃饭表现得更好。^[2]基于此,笔者选取了张掖市大班幼儿119名为研究对象,对幼儿进餐行为进行研究,并进一步探讨改善幼儿进餐行为的策略,为提高幼儿进餐行为提供有针对性的建议。

2 结果与分析

2.1 进餐观念

由表1可以看出,参与调查的所有家长都认为吃饭问题对孩子成长发育很重要,另外参加调查的89.08%的家长认为,孩子的进餐行为与其未来的个性培养有关系,这说明大部分家长具备正确的进餐观念,都非常重视孩子的进餐环节。

表 1 家长进餐观念

Table 1 Parents' dining concept

项目	选项	人数	百分比
吃饭问题对孩子的成长发育是否重要	是	119	100%
	否	0	0%
进餐行为对孩子发展是否有影响	是	106	89.08%
	否	13	10.92%

2.2 进餐卫生

2.2.1 进餐前洗手

从表2可以看出,认为孩子吃饭前必须洗手的家长占99.16%。另外,笔者通过观察发现,幼儿园进餐活动之前15分钟,配班老师会组织小朋友分组洗手、擦手,严格按照七步洗手法进行。这说明家长和老师都对孩子的餐前卫生习惯很重视,引导幼儿养成餐前洗手的好习惯。

表 2 进餐前洗手行为

Table 2 Hand washing before eating

项目	选项	人数	百分比
吃饭前洗手	是	118	99.16%
	否	1	0.84%

2.2.2 餐后卫生

幼儿是否在进餐后自觉洗手、擦嘴和漱口,反映出了幼儿的餐后卫生习惯是否良好。从表3可以看出,对孩子提出“吃饭后必须擦嘴、洗手并漱口”要求的家长占92.44%,没有对孩子提出要求的家长占7.56%;在孩子卫生习惯方面,有71.43%的家长认为孩子在无家长要求下,会主动擦嘴、洗手并漱口;有24.53%的家长认为他们的孩子在家长要求下,才愿意擦嘴、洗手并漱口;有5.04%的家长认为他们的

孩子在吃完饭后，需要家长帮忙擦嘴。可见，大部分家长都很重视幼儿的餐后卫生，对幼儿有一定的卫生要求。另外，笔者观察幼儿在园进餐后的卫生情况后发现：所有幼儿在园进餐后基本能做到擦嘴、洗手和漱口。以上数据和观察说明，大部分孩子餐后卫生习惯良好，但与家庭中幼儿的表现比较，却存在一定差距。

表 3 餐后卫生

Table 3 Post-meal hygiene

项目	选项	人数	百分比
家长要求	有提出	116	92.44%
	没有提出	3	7.56%
孩子卫生习惯	无家长要求，会主动擦嘴、洗手	85	71.43%
	有家长要求，才愿意擦嘴、洗手	28	23.53%
	家长帮忙擦嘴，洗手并要求漱口	6	5.04%

2.3 进餐习惯

2.3.1 进餐速度

幼儿进餐速度是指幼儿的整个进餐过程需要花费的时间。吃饭慢的时间指30分钟以上，吃饭快指的是20分钟或以下，吃饭速度适中指的是吃饭时间在20~30分钟之间。^[3]

从表4数据可知，有37.82%的孩子20分钟之内完成进餐，有42.86%的孩子吃饭速度适中，在20~30分钟之间；有7.56%的孩子吃饭较慢，超过了30分钟；有11.76%的幼儿吃饭时间不固定，时快时慢。以上数据说明，绝大多数幼儿的进餐时间是适中的，只有少部分幼儿进餐过慢或过快。

表 4 进餐速度

Table 4 Dining speed

项目	选项	人数	百分比
吃饭时间	低于20分钟	45	37.82%
	20~30分钟之间	51	42.86%
	超过30分钟	9	7.56%
	时间不固定，有长有短	14	11.76%
进餐时间过长是否影响生长发育	是	91	76.47%
	否	28	23.53%
孩子吃饭慢家长的做法	等待孩子独立吃完饭	71	59.66%
	催促孩子独立吃完饭	18	15.13%
	催促后，家长主动喂饭	10	8.40%
	停止用餐，不让孩子吃	20	16.81%
在进餐时教育孩子的方式（多选）	耐心鼓励孩子	110	92.44%
	和其他人进行比赛吃饭	52	43.70%
	威胁孩子	15	12.61%
	答应孩子一些条件	34	28.57%
	影响误导孩子	9	7.56%

当孩子吃饭慢时, 家长的做法是有59.66%的家长耐心地鼓励孩子独立吃饭; 有15.13%的家长一直在催促孩子, 直到孩子独立吃完饭; 有8.40%的父母催促一段时间后, 会选择主动喂饭; 有16.81%的家长让孩子停止吃饭, 没吃完也没收碗筷, 也不让孩子再吃其他的食物。家长们在孩子进餐时教育孩子通常所采取的方式是: 有92.44%的家长选择耐心鼓励孩子并适度讲道理; 有43.70%的家长选择与其他人比赛吃饭, 看看谁吃得又快又干净; 有12.61%的家长选择大声批评孩子或者是威胁逼迫孩子; 有28.57%的家长答应孩子一些过分的要求, 从而让孩子赶紧去吃饭; 有7.56%的家长夸大不好好吃饭可能会导致的后果, 从而去误导孩子。可见, 超过一半的家长在孩子吃饭慢时做法都比较民主, 家长选择耐心等待独立让孩子独立吃饭, 有绝大多数的家长对孩子会进行鼓励, 耐心给孩子讲道理。

笔者通过访谈教师, 了解到幼儿在园的进餐速度有快有慢。A教师表示她会催促吃饭比较慢的幼儿, 但一般是通过树立榜样法或者是暗示法, 不会直接去催促小朋友, 以免伤害了他的自尊心。

综上所述, 有一半以上的家长都是比较民主的, 对于幼儿进餐有一定的耐心, 不会催促幼儿, 只有少数家长会催促幼儿。但教师对吃饭特别慢的幼儿有进行催促, 因为吃饭太慢影响教师的打扫工作和后续的教学。

2.3.2 进餐专注度

幼儿的进餐专注度是指孩子吃饭时是否分心, 是否能安静吃饭。

从表5可知, 有86.55%的家长认为孩子吃饭分心会影响消化吸收; 有13.45%的家长认为孩子吃饭分心不会影响消化吸收。有89.92%的家长要求孩子安静吃饭; 有10.08%的家长没有要求孩子安静吃饭。孩子吃饭分心时, 有81.51%的家长督促提醒; 有56.30%的家长讲道理; 有42.86%的家长除去障碍物, 如关掉电视; 有9.24%的家长威胁孩子专心吃饭或者逼迫孩子集中注意力。可见, 孩子吃饭分心时, 大部分家长的做法是民主的, 只有少数家长威胁孩子, 这些家长的做法是不对的, 应该及时改正。

表5 进餐专注度

Table 5 Dining concentration

项目	选项	人数	百分比
吃饭分心是否影响消化吸收	是	103	86.55%
	否	16	13.45%
是否要求孩子安静吃饭	是	107	89.92%
	否	12	10.08%
孩子进餐时分心时家长的做法(多选)	督促提醒	97	81.51%
	讲道理	67	56.30%
	除去障碍物(如关电视)	51	42.86%
	威胁逼迫	11	9.24%

从表6可知, 在被调查的家长中, 有73.11%的家长认为孩子在进餐时不做无关的事; 有36.13%的家长认为孩子会边进餐边玩弄物品; 有26.05%的家长认为孩子会边进餐边看电子产品, 家长还会批评孩子; 有36.97%的家长认为孩子有边进餐边说话的习惯; 有5.04%的家长认为孩子会干其他事, 比如东张西望、含饭、发呆等。可见, 超过一半的幼儿在家进餐时不会做无关的事, 少部分幼儿会边玩边吃饭或

者边说话边吃饭，家长也会批评孩子。而通过观察幼儿在园吃饭发现幼儿也会有分心、注意力不集中的时候，这时教师会轻声提醒，幼儿就会继续好好吃饭。

表 6 进餐专注度

Table 6 Dining concentration

项目	选项	人数	百分比
孩子做的与进餐无关的事（多选）	不做无关的事	87	73.11%
	边进餐边玩弄物品	43	36.13%
	边进餐边看电子产品	31	26.05%
	边进餐边说话	44	36.97%
	其他	6	5.04%

2.3.3 进餐独立性

独立进餐是指在吃饭时不需要成人的协助，幼儿就能自行完成进食饭菜的全过程。^[4]

由表7可知，有87.39%的家长认为孩子应该独立进餐，有12.61%的家长不这样认为。有57.14%的家长在孩子上幼儿园很早之前，就要求孩子自己开始吃饭；有35.29%的家长是在幼儿入园前一段时间，正式要求孩子自己开始吃饭；有5.88%的家长是让孩子入园后，才要求孩子开始自己吃饭；有1.68%的家长没有要求。有86.55%的幼儿在家庭中自己使用勺子吃饭；有57.14%的幼儿在家自己使用筷子吃饭；有10.92%的幼儿在家吃饭，家长使用勺子喂；有5.04%的幼儿在家吃饭，家长用筷子喂。由此可见，大部分家长支持孩子独立进餐，一部分孩子在家能够自己使用餐具，只有少数孩子需要家长喂饭。另外，通过观察幼儿在园进餐表现，所有幼儿都能自己使用餐具吃饭，不需要教师喂饭，所以，进餐独立性方面家、园存在一些差距。

表 7 进餐独立性

Table 7 Dining independence

项目	选项	人数	百分比
孩子独立进餐	是	104	87.39%
	否	15	12.61%
自己吃饭的时间	在入园很早前	68	57.14%
	在入园前不久	42	35.29%
	入园以后	7	5.88%
	没有要求	2	1.68%
使用餐具的能力（多选）	自己用勺子吃	103	86.55%
	自己用筷子吃	68	57.14%
	家长用勺子喂	13	10.92%
	家长用筷子喂	6	5.04%

2.3.4 进餐偏挑食行为

幼儿挑食偏食问题是指幼儿不喜欢吃某些食物的现象。

由表8可知,挑食偏食的孩子占60.50%,有39.50%的孩子不挑食、偏食。在偏挑食的孩子中,不爱吃肉食的占29.41%;不爱吃绿色蔬菜的占42.86%;不爱吃面条的占15.13%;有85.71%的家长认为应该鼓励幼儿吃本身不爱吃的食物,有14.29%的家长认为不应该鼓励幼儿吃不爱吃的食物。由此可见,绝大部分幼儿都是比较挑食偏食的,但大部分家长认为应该引导幼儿减少幼儿的挑食、偏食行为。

表8 进餐偏挑食行为

Table 8 Dining picky eater behavior

项目	选项	人数	百分比
挑偏食行为	是	72	60.5%
	否	47	39.50%
偏挑食情况	不爱肉食	35	29.41%
	不爱绿菜	51	42.86%
	不爱面条	18	15.13%
	其他(请写出)	15	12.61%
是否鼓励幼儿吃些本身不爱吃的食物	是	102	85.71%
	否	17	14.29%
孩子偏挑食的时采取的措施(多选)	把他不喜欢的挑出来	34	28.57%
	给予奖励	56	47.06%
	用其他方式做这道菜	86	72.27%
	说食物的营养价值	78	65.55%
	威胁惩罚	15	12.61%
	给孩子做喜欢的食物	9	7.56%
	让孩子饿着	11	9.24%
其它	10	8.40%	

当孩子挑食偏食时,有28.57%的家长的作法是把他不喜欢的挑出来;有47.06%的家长承诺孩子吃完给予他一定的奖品;有72.27%的家长会把这道菜换一种做法,让孩子喜欢吃这种食物;有65.55%的家长给孩子说这种食物的营养价值和身体的益处;有12.61%的家长的作法是威胁孩子必须吃完,吃不完就要接受惩罚;有7.56%的家长的作法是给孩子重新做喜欢的饭菜;有9.24%的家长的作法是让孩子饿着,等下顿再吃,有8.40%的家长选择其他的作法。可见,大部分家长对于孩子的挑食行为是比较开明的,会想办法尽量让孩子不挑食,做到营养均衡。

笔者就“是否允许幼儿挑食”访谈幼儿园教师,C教师表示为了孩子的营养健康,进餐时不允许幼儿挑食,对挑食的孩子会和家长进行离园前沟通和交流,共同协商解决。D教师表示会酌情允许幼儿挑食,如果说孩子对某种蔬菜过敏就不会让孩子去吃,如果孩子只是单纯地不喜欢吃某类蔬菜,则会给孩子讲解多吃蔬菜的好处,引导孩子去吃蔬菜,从少到多逐渐增加。

由此可见,幼儿在家、在园都有挑偏食行为,家长和教师都想办法让幼儿尽量吃得荤素搭配,营养均衡。

2.3.5 吃零食问题

由于幼儿在园不能带零食,本部分主要分析幼儿在家吃零食的行为。

从表9可知,有38.66%的幼儿在家几乎不吃零食;有59.66%的幼儿在家有时吃零食,家长能够控制

孩子吃零食的次数；有1.68%的幼儿在家经常吃零食，导致不爱吃饭。有88.24%的家长认为不能给孩子买太多零食；11.76%的家长认为可以给孩子买很多零食，这类家长属于比较宠爱孩子，属于放任自流型。以上数据说明，超过一半的幼儿都能控制吃零食的次数和进食量，少部分幼儿在家不吃零食，极少数幼儿特别爱吃零食。

表 9 吃零食的程度

Table 9 The degree of eating snacks

项目	选项	人数	百分比
孩子吃零食的程度	几乎不吃	46	38.66%
	有时吃	71	59.66%
	经常吃	2	1.68%
不应该买过多零食	是	105	88.24%
	否	14	11.76%

从表10可知，在对幼儿零食偏好方面的调查中，有26.89%的幼儿喜欢吃膨化食品，有17.65%的幼儿喜欢吃糖果、果冻等零食，有20.17%的幼儿喜欢奶油、巧克力、蛋糕等零食，有10.92%的幼儿喜欢雪糕、冰淇淋等零食，有7.56%的幼儿喜欢面点类零食，如面包、饼干等，有11.76%的幼儿喜欢坚果类食物，如花生、瓜子等，有5.04%的幼儿喜欢其他的零食。生活中有46.22%的家长经常给孩子买零食，有53.78%的家长不经常给孩子买零食。生活中有57.98%的家长爱吃零食；有42.02%的家长不爱吃零食。以上数据说明，超过一半的家长是不给孩子买过多零食，有一半多的家长是比较喜欢吃零食的，所以也给孩子买。在零食种类方面，幼儿喜欢的食物有膨化食品、奶油巧克力、糖果、冰激凌、坚果类等。

表 10 吃零食行为

Table 10 Snacking behavior

项目	选项	人数	百分比
幼儿偏好的零食	膨化食品	32	26.89%
	糖果类食品	21	17.65%
	奶油、巧克力、蛋糕	24	20.17%
	雪糕、冰激凌	13	10.92%
	面点类食物	9	7.56%
	坚果类食物	14	11.76%
	其它	6	5.04%
给孩子经常买零食	是	55	46.22%
	否	64	53.78%
家长是否爱吃零食	是	69	57.98%
	否	50	42.02%

2.4 进餐礼仪

进餐礼仪，是指进餐时在餐桌上的礼仪常识。

如表11所示,有98.32%的家长认为应该教给孩子一些餐桌礼仪,有1.68%的家长认为没有必要。有39.5%的家长现在还没有给孩子提及进餐礼仪,有59.66%的家长偶尔提及一些进餐礼仪,有0.84%的家长对幼儿经常提及进餐礼仪;在“没有教孩子进餐礼仪的原因”的调查中,有35.29%的家长认为现在还没有必要提及,有15.13%的家长认为现在不适合对孩子讲,有35.29%的家长还没有意识到这方面,有5.04%的家长认为餐桌礼仪不重要。以上数据表明,虽然大部分家长觉得进餐礼仪很重要,但是对孩子进餐礼仪的教育却没有落实,有一半以上的家长偶尔提及,但是认为孩子很小,没有必要落实。通过在幼儿园观察幼儿进餐时的情况发现,幼儿基本的进餐礼仪都有,老师会提醒幼儿吃饭要安静、不能敲碗、不能翻菜、不能吧唧嘴、幼儿的进餐礼仪家、园有一定差距。

表 11 进餐礼仪

Table 11 Dining etiquette

项目	选项	人数	百分比
教给孩子一些餐桌礼仪	是	117	98.32%
	否	2	1.68%
是否在餐桌上教给孩子一些进餐礼仪	还没有提及	47	39.5%
	偶尔提及	71	59.66%
	经常提及	1	0.84%
	每天都会	0	0%
	没有必要	42	35.29%
没有教孩子进餐礼仪的原因	不适合	18	15.13%
	没意识	42	35.29%
	不重要	6	5.04%
	自己长大会懂	0	0%
	空	11	9.24%

3 大班幼儿进餐行为中存在的问题

3.1 部分幼儿进餐过快或过慢

进餐速度存在的问题还是比较大的,约一半幼儿进餐在20~30分钟,属于正常范围;20分钟以下的占37.82%,这部分孩子相对吃得快,需要家长提醒适当放慢速度吃饭;吃饭在30分钟以上的幼儿,约占7.56%;约有11.7%的幼儿吃饭,有时快有时慢。当孩子吃饭慢时,有些家长什么也不做,让孩子独立吃饭;少部分的家长会催促提醒,或者主动喂饭。还有部分家长选择批评或者恐吓孩子。可见,父母的教养态度影响着幼儿的进餐,民主型的父母会对幼儿的进餐加以科学的辅助,而认知水平较低、溺爱或者放任型父母对幼儿的进餐指导会很少。

3.2 少数幼儿进餐注意力不集中

大部分家长都认为进餐注意力不集中会影响消化吸收。从调查中可知,大多数孩子能专心吃饭,不做无关的事,只有少数幼儿进餐过程中注意力不集中。孩子分心时,家长通常采取的措施是督促、提醒和讲

道理，只有极少部分家长采用威胁逼迫的方式。当然，在幼儿不喜欢进食的时候，很多家长的做法就是放手让幼儿进食，或者强制幼儿进食，而那些讲道理的家长却并没有明白怎么合理地让孩子进食。^[5]

3.3 大多数幼儿挑偏食严重

挑偏食的孩子超过了一半，其中不爱吃绿色蔬菜的最多，不爱吃肉食的次之，最后是不爱吃面条的较少。家长挑偏食行为会影响孩子的挑偏食行为，可能会导致幼儿肥胖或者营养不良。家长应该对孩子身体、心理各方面都进行关注，如果看到孩子精神状态不是很好，孩子没有食欲，首先应检查是不是身体不适造成的。例如，平时食欲挺好的孩子突然之间不想吃饭了，特别讨厌油腻的味道，并伴有恶心、呕吐等症状，有可能是得了传染性肝炎；孩子的食欲逐渐减少，脸色渐渐失去红润，应该带孩子检查血色素是否正常。

3.4 部分幼儿吃零食过多

总体来说，孩子吃零食现象也比较普遍，孩子对零食的偏爱程度依次为奶油、巧克力、蛋糕、糖果、膨化食品等。其中家长的影响还是很大的，比如，有的家长喜欢吃零食就给孩子也买零食，不能克制自己，也没有正确引导孩子；有部分家长因为宠爱子女，孩子愿意吃什么就允许孩子吃什么，极少给予儿童健康的食物知识，或较少有意识地训练其正确的进餐行为。^[6]还有一些家长对孩子吃零食行为不重视，如果孩子不喜欢吃饭，就换他喜欢的零食，对吃零食的负面影响知之甚少。

4 改善策略

4.1 具有正确的家庭教养观念

从现状调查来看，大多数家长不论学历高低，他们对于幼儿吃饭的重视度对幼儿有很大影响。一部分家长对于幼儿的进餐要求比较严格，导致幼儿在吃饭时不敢说话，畏首畏尾，一部分家长溺爱幼儿，父亲或母亲追着喂，对于幼儿的各种无理要求不假思索就随意许诺。因此，不要轻易地对幼儿说一些负面的语言，如“这孩子就是不喜欢吃胡萝卜的”“这孩子就是要人喂着吃的”“这孩子就是要边吃边玩的”等等。要明白轻率地对孩子们做断言的人，评判对错的这些人反而比小朋友们还幼稚。^[7]当大人给孩子负性的评价时，那么孩子们就会把这种负面评价当成认识自我的主要标志，也会同时常用这种标尺衡量自己、暗示自己，久而久之，大人的这种消极评论也会对孩子的行为起到导向作用。^[8]因此，家长的任务是极其重要的，要做好一个“民主型”家长，在主观上培养幼儿进餐的良好习惯，使幼儿在一个温馨、快乐、自由的环境中进餐，养成幼儿乐观开朗，有主见的性格。

另外，成年人自身膳食营养知识的态度和行为影响着他们采取怎样的措施来评价幼儿的进餐行为，同时也会影响着他们用怎样的教育方法处理幼儿的进餐行为。^[9]因此，生活中父母或照料者的饮食习惯会潜移默化地影响幼儿的进餐习惯。父母在改正孩子的挑食、偏食习性之前，必须先以身作则，给孩子提供不挑食、不偏食的榜样。尤其要避免在孩子面前说某种食物不好吃，引起孩子对某种食物“不好吃”的猜测。

4.2 使幼儿树立对食物的正确认识

在日常生活中,教师可根据班级孩子的情况,举办关于“多样的食物”的主题活动,带孩子游览菜地、农贸市场,或是在自然角里种一些蔬菜,给孩子提供机会,与孩子共同进行种菜的活动。当孩子看到蔬菜的生长发育过程,认识到种菜的辛苦,并知道蔬菜的营养,明白多吃蔬菜对身体健康的益处。还可告诫孩子不要只吃自己想吃的,还须吃自己该吃的,要平衡膳食,一旦人体缺乏这些营养素就会得病。另外,教师可以组织孩子们参观幼儿园的厨房,甚至可以提供时间让小朋友们自己动手做简单的饭菜,让小朋友感受到劳动的快乐,甚至将自己做的小点心带回家与亲人共同分享,从中感受到分享的快乐,获得成就感。

4.3 家园合作共创良好进餐行为

食物的色、香、味能够诱发人的食欲,食物是造成孩子们家园进餐行为差异的直接原因,也是影响幼儿食欲的重要原因之一。^[10]教师通过家长会、家长宣传栏等方法指导父母改善孩子的饮食结构,使家长引导孩子养成好的吃饭习惯,从家庭饮食中,为孩子的全面营养做些努力,教导、帮助孩子懂一些事理,从小培养良好饮食习惯,才能健康成长。因此,教师要注重和家长沟通,家园合作促进幼儿健康成长。

参考文献

- [1] 钟燕. 幼儿期饮食决定成年是否健康 [J]. 百姓生活, 2009 (7): 48.
- [2] 梁心怿. 杭州市城区儿童饮食行为及其影响因素的研究 [D]. 杭州: 浙江大学, 2009 (10).
- [3] 赵国君. 农村幼儿饮食行为调查研究—以邢台市清河县 H 乡镇两所幼儿园为例 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2020.
- [4] 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.
- [5] 张静娟. 新入园幼儿家庭饮食习惯的调查与分析 [J]. 幼儿教育, 1998 (11): 45-47.
- [6] 刘斌, 董筱波. 如何培养幼儿良好的进餐习惯 [J]. 学术, 2014 (5).
- [7] 卢梭, 著, 李平沅, 译. 爱弥儿 [M]. 北京: 商务印书馆, 2010: 118.
- [8] 姜勇, 庞丽娟, 梁玉华. 儿童发展指导 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2004: 43.
- [9] 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.
- [10] 王洪宝. 饮食心理学 [M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1992: 23.

Investigation and Study on the Current Situation of Eating Behavior of Large Class Children

Zhang Xiaoling Yao Yanxiao

Teacher Education College of Hexi University, Zhangye

Abstract: Dining behavior mainly includes eating hygiene, eating habits, eating etiquette and so on. In order to understand the dining behavior of large-class children as comprehensively as possible, this paper investigates the dining behavior of 119 large-class children in kindergartens by questionnaire, interview and observation. Through investigation, it is found that there are some problems in children's dining behavior in large classes, such as a few children's inattention, most children's picky eaters and partial eclipse, and children's dining behavior in the garden and at home is inconsistent. According to the above-mentioned problems, the author puts forward specific measures to improve the dining behavior of children in large classes, such as having a correct concept of family education, making children establish a correct understanding of food, and cooperating with their families to create good dining behavior.

Key words: Child; Dining behavior; Health habit