**幼儿进餐习惯的培养**

进餐是幼儿一日生活中不可缺少的环节，培养幼儿良好的进餐习惯可以促进幼儿的身心健康。但是，幼儿在进餐中却形成了吃饭挑剔、偏食、边吃边玩等不良饮食习惯，进而影响到幼儿的健康成长以及良好个性的培养。本文即根据幼儿在进餐中存在的问题，探讨培养幼儿良好进餐习惯的方法。

一、幼儿进餐中出现的各类问题主要有

（一）进餐时的不良情绪

（二）进餐时的不良习惯

二、培养幼儿良好进餐习惯的方法

那么我们应该怎样培养幼儿良好的进餐习惯呢？针对以上在进餐中出现的各类问题，我们来讲讲培养幼儿良好进餐习惯的具体方法。

（一）合理组织，使幼儿有良好的用餐情绪

1.正确对待不同饭量的幼儿。根据各个年龄班幼儿自身的特点，正确对待不同饭量的幼儿。进餐时，对生病的、个别食欲不好的幼儿应为他们提供清淡可口的饭菜，不要强迫他们吃掉全部的食物。若幼儿长期饭量不大，但精神状态良好，应尊重幼儿本身的意愿，能吃多少就吃多少。

2.家园共育、控制零食。一般在幼儿园里，幼儿是不允许吃零食的。这点主要出现在家里，许多家长都是由着孩子来，孩子的零食不离口，没有饥饿感。有些家长从孩子一起床就不断往孩子的嘴里添零食，特别是双休日，孩子想吃什么零食，家长就给买什么，造成孩子没有饥饿感。幼儿园应取得家长的配合与支持，采用节制法，对幼儿吃零食的量、次数有所控制、节制，少量吃的品种既要有精细的，也有“粗茶淡饭”时式的。如生吃蔬菜、瓜果之类。

3.酝酿愉快的用餐气氛。为了保证幼儿吃饭时的良好情绪，教师在幼儿进餐前后不要处理问题或批评孩子。比如：有的孩子打了人，做错了事，老师要等他吃完饭再做处理，以免影响幼儿的食欲。教师要保证幼儿的进餐愉快，绝对不能让幼儿哭叫，以免将食物吸进气管，更不能用禁止吃饭作为体罚的手段。

4.创设温馨的用餐环境。幼儿园应尽量设在安静地带，有条件的可加设隔音墙[5]。餐室要有取暖和降温设施，在过冷、过热的天气应调节室温。餐室的清洁卫生一定要在饭前打扫干净，尤其应注意将玩具、教具收整齐；活动室兼做餐室的幼儿园，进餐时铺上桌布，设立屏风，会让幼儿感觉到活动室与餐室的区别，提高幼儿的进餐兴趣；播放优美舒缓的音乐。播放曲目应是幼儿熟悉的小夜曲、轻音乐、钢琴曲等；碗筷应注意大小合适，并力求美观、清洁、耐用，过于陈旧的餐具要注意更新。

5.少盛多添、增加孩子信心。少盛多添坚持让孩子自己动手盛饭。一次性给幼儿盛太多的饭会让幼儿有恐惧感。生怕吃不下或吃得慢而受到责备。孩子对盛饭、添饭很感兴趣，每添一次都会很自豪，增加了孩子的信心。还有千万不能在进餐时对幼儿说：“你吃不吃，再不吃，就再给你添以碗。”“不吃完就别想玩”以免让幼儿形成一种观念——吃饭是阻碍活动自由的负担、吃饭是惩罚的工具。