# 小班幼儿良好进餐习惯的培养

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-07-26

*小班幼儿良好进餐习惯的培养幼儿期是习惯养成的关键期，这一时期良好习惯的养成，将影响着孩子今后一生的发展，才能促进幼儿身心的健康成长。我认为，孩子的发展最主要的是要有健康的心灵和体魄，而健康的第一步主要取决于从小养成良好的饮食、进餐习惯。作为...*

小班幼儿良好进餐习惯的培养

幼儿期是习惯养成的关键期，这一时期良好习惯的养成，将影响着孩子今后一生的发展，才能促进幼儿身心的健康成长。我认为，孩子的发展最主要的是要有健康的心灵和体魄，而健康的第一步主要取决于从小养成良好的饮食、进餐习惯。作为我们小班教师，首先就要学会善于观察每个孩子的不同，采取有趣的不同的教学方法来进行教学，做到因人而异，从而来纠正幼儿的偏食、挑食及不良的进餐习惯，从小养成自觉良好的进餐习惯。

保持幼儿良好的食欲，形成与此相应的饮食卫生习惯和规则，是幼儿园教育和保育的一项重要任务，它对幼儿的健康成长具有十分重要的意义。在我们班的一次家长会上，有好多家长问到：“我家的孩子吃饭怎么样?”“今天吃什么?”“小宝把今天的菜全吃完了没有?”……诸如此类的问题是家长们最关心的事情。幼儿正处于生长发育旺盛时期，平衡膳食，合理的营养是保证儿童健康成长的基本物质条件。但目前有不少家长在对子女的教育中存在着重智力开发、吃得“好”，却轻行为习惯培养的现象，许多幼儿形成吃饭挑剔、挑食、偏食、边吃边玩等不良饮食习惯，久而久之，就造成了孩子身体营养比例失调，引起各种营养不良症状，影响了孩子的健康成长。

我班44名幼儿基本上都是独生子女，独立性差，依赖性强，多数幼儿在家是成人喂食的，更由甚者是追着喂，哄着吃，甚至打骂等，更别提良好习惯的培养了。当孩子进入幼儿园后，由于生活卫生习惯的变化，口味的变化，环境的变化，由在家的几个大人围着转到幼儿园的集体生活，也出现了各种各样的进餐问题。在开学时的调查观察中，多数幼儿根本不知道一口饭一口菜和餐时保持“四净”且餐后整理的常规。还有偏食、挑食的现象较严重。但幼儿饮食习惯的可塑性较强，就有意识地进行了良好进餐习惯的培养，及时地纠正他们的不良饮食习惯，使孩子从小就养成自觉、良好的进餐习惯。用游戏的方法让幼儿习惯餐前洗手。

手接触外界物体最多，最容易受到污染。特别是孩子，由于好动更易将不洁东西上的病毒、病菌附在手上，如果饭前不洗手，就会将手上的细菌吃进体内而生病。因此，洗手对保持皮肤清洁，养成良好的进餐习惯十分重要。我按照生活卫生习惯领域目标中的洗手方法进行组织，让幼儿知道洗手的顺序(挽袖、打湿、打肥皂、手心、手背、手腕，用清水洗净，甩手上的水)，刚开始学时，一不注意，孩子们的袖子就弄湿了，借此机会，我就给孩子们做示范——挽袖，并一边洗手一边教幼儿说：“搓搓手心一二三，搓搓手背三二一，手指头洗仔细，小手腕别忘记。”这样，孩子们把洗手当作游戏，使幼儿养成食前洗手的好习惯。

纠正幼儿的偏食、剩饭情况

现在生活条件一般都比较优越，家长们对孩子吃的方面更是慷慨解囊，但幼儿的偏食现象却是非常普遍的，有的家长更是束手无策，拿孩子一点办法都没有。如何纠正幼儿偏食的不良习惯呢?我做了以下几点：

1、及时调查、了解幼儿的偏食情况：在了解中，我发现幼儿的偏食习惯形成原因有以下几种：家长从未提供或很少提供某种食物;身体因素，如脾胃不合等;生活习惯;情绪不稳定等。

2、因人而异，实施不同的教育方法

(1)榜样示范法。根据小班幼儿“喜模仿”“爱表扬”的特点，我就利用集体氛围的渲染，用情绪感染他们，为他们树立榜样。如：我班有一大部分幼儿不喜欢吃海带，一碰上“骨头海带汤”，吃饭就特别慢，调羹在海带里搅来搅去，嚷着不要吃海带，面对这一问题，我一方面给他们讲自编的故事“猪八戒的粗脖子与海带”，让他们知道海带对人的好处可多了，一方面故意闻了闻说：“哇，好香”，并作出很陶醉，很想吃的样子，并告诉他们老师最爱吃海带了，不知道那些小朋友跟老师一样爱吃，并及时表杨，为他们树立榜样，幼儿的情绪一下子高涨起来，争先恐后地大口大口吃起来。

(2)“打预防针”的方法。我班有些幼儿对某种食物高兴时能吃一些，不高兴就少吃和一口不吃。对待这类幼儿，我采用“打预防针”的方法。在饭前，先做一些愉快安静的游戏，然后让孩子猜猜今天吃什么菜，孩子你一言，我一语说了许多，最后我告诉他们今天吃的是一种营养特别丰富的菜，多吃它会长高，长聪明，看谁吃得又多又香。这样，孩子们的情绪被调动，相互比着吃，往往会吃得很香。

(3)逐渐加量的方法。有些幼儿从小就不吃某种食物，因此要他一下子改过来是不太可能的，也是不太现实的。对这类幼儿我采用“逐渐加量”的方法。如我班的韩国小朋友许政娥，不吃绿色蔬菜，开始她一看到绿色的蔬菜就摇头，现在能稍微吃点了。

(4)物质鼓励法。对偏食、剩饭的幼儿我那怕是一点点进步，我都给予鼓励，发给孩子一朵小红花，小贴画、小卡片等，调动幼儿的积极性，促使幼儿改正偏食和剩饭的不良习惯。

通过这一系列的措施，我班偏食和剩饭的不良习惯得到了有效改善。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找