

菜园种植体验活动中培养小班幼儿良好进餐习惯的研究

王梦蕾

常州市钟楼区卜弋幼儿园

DOI:10.32629/jief.v2i9.1824

[摘要] 《3-6 儿童学习与发展指南》中指出：“健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和技能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志。帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式”。幼儿期正是生长发育迅速期，也是各种良好习惯养成，智力发展最佳的年龄阶段，从小养成良好的进餐习惯是促进其生长发育的重要保证。但幼儿挑食、浪费等不良饮食习惯严重影响着幼儿的身体健康发育，甚至会造成幼儿营养不良的问题出现。基于此，因此，本文通过菜园种植活动，纠正幼儿的不良饮食习惯。

[关键词] 菜园种植；体验活动；进餐习惯

中图分类号：G434 **文献标识码：**A

随着人们的生活条件越来越好，人们在吃、穿、住、行等方面也得到了极大的改善，孩子们在一日三餐方面也变得越来越挑剔，很有可能在该吃饭的时候挑食或者主餐吃的很少，或者浪费粮食等现象，这种进餐习惯对幼儿来说是十分不健康的。为了让幼儿养成良好的进餐习惯，我们通过菜园种植体验活动对幼儿进行正确引导，促进幼儿在吃饭方面养成按时进餐的好习惯。

1 培养幼儿良好进餐习惯的重要性

小班的幼儿大多存在挑食的不良饮食习惯，不利于幼儿的身体健康发育，在对当前幼儿饮食调查研究中发现，对于幼儿的良好的饮食习惯，大多家长是重视的，但在培养的过程中，方法引导不向，许多家长经常会利用“威逼利诱”，这样的方法不仅很难纠正幼儿的不良饮食习惯，甚至会适得其反。而通过菜园种植，可以让幼儿在体验活动中走进食物，并逐步加深对食物的了解，认识不同食物的营养结构以及对身体生长发育的重要性，从而在潜移默化中促进幼儿养成良好的饮食习惯。

2 菜园种植体验活动对幼儿进餐习惯的培养策略

2.1 菜园种植亲子活动，强化幼儿健康饮食意识

当今，“食育”备受幼儿教育关注，为增强幼儿健康的饮食习惯、“食育”意识，我们可以结合实际情况合理地开展菜园种植体验活动，让幼儿在体验中走近不同的食物，较为全面地了解食物的本质，比如不同食物的营养结构、生长特点等。现阶段，家园合作教育已经被广泛应用到幼儿教育工作中，开展种植活动可以利用开放日，采取亲子种植的方式，活动中，教师可以让家长多为幼儿讲述食物的营养价值，尤其是对幼儿身体成长的重要性，不断培养幼儿养成不挑食的良好饮食习惯，促进幼儿的健康成长。如，家长可以带领孩子到超市买一些植物种子，如，黄豆、绿豆等，然后回家后与幼儿一起进行胚芽种植，在家长的共同参与下，帮助幼儿更好地认识到植物，而且，幼儿在种植体验的过程中，也能够了解食物来之不易，更了解不同食物对自身健康成长的重要性，进而达到强化幼儿食育培养的效果。

2.2 在菜园种植体验活动中走近食物

不良的饮食习惯主要的形成原因是幼儿对所接触的食物没有足够的认识，因此通过种植活动让幼儿了解不同的食物十分重要。我们在幼儿园中可定期举办户外种植活动，春暖花开的季节，在老师的带领下，孩子们走进菜园，与同伴一起动动手，看着不同的蔬菜一天天长大，孩子

们在体验食物种植的辛苦，知道食物的来之不易。同时在动手的过程中，老师给他们讲解知识，比如不同的蔬菜食物有什么营养价值等，而且种植体验活动中，能够让幼儿更全面地认识和了解各类蔬菜，让幼儿了解不仅是肉类能够给他们的身体补充营养，蔬菜也是他们长身体过程中不可缺少的重要组成部分，进而有效改善幼儿偏食的不良习惯。

例如，可以通过开展全过程种植体验，让幼儿了解食物从种植到桌面上食用的整个过程，其中经历播种、作物发芽、枯萎，甚至遭受病虫害、气候影响等过程，体会到生命的可贵与大自然的不可抗拒，系统化地贯彻从田间到餐桌的全方位饮食教育，不仅可以帮助学生建立正确的饮食态度，同时在从一颗种子到变成桌子上的佳肴的整个过程中，更能让孩子深刻体会到生命的历程，特别是在孩子在餐桌上见到自己种的植物时，不仅会抛弃以往讨厌的情绪，甚至会将它变得格外珍惜，进而帮助幼儿养成良好的饮食习惯。

2.3 加强对幼儿用餐的指导和教育

在小班幼儿良好进餐习惯的培养过程中，教师的教育和引导是一个必不可少的环节，是在园期间有效开展幼儿良好进餐习惯培养的关键所在，教师一定要在幼儿园教育活动中抓住一切有利机会，对幼儿开展良好进餐习惯培养。菜园种植活动中蕴含着丰富的教育契机，这些教育契机可以为开展幼儿良好进餐习惯教育培养提供有效的平台。教师在教育教学活动中应该抓住这些教育契机，通过采取丰富的教学手段提高教学效果，帮助小班幼儿形成良好的进餐习惯。

综上所述，在当前幼儿教育中，对幼儿的良好行为习惯以及健全的人格素养培养是最为关键的，尤其是饮食习惯备受关注。结合实际情况利用种植体验活动的方式进行幼儿饮食习惯培养，可让幼儿更深入地了解食物、认识食物，对培养幼儿的健康成长有着重要的作用。当然，在种植体验活动开展的过程中，应注重活动开展的适应性、安全性，才能将其作用充分发挥出来。

[参考文献]

- [1]冯珺.爱与教育同在[J].科学咨询(教育科研),2020(10):193.
- [2]陈兴阳.浅谈信息技术和幼儿园教育的融合[J].科学咨询(科技·管理),2020(10):194.
- [3]王春燕.谈幼儿教育中游戏活动对幼儿身心发展的影响[J].学周刊,2020(29):183-184.