

婴幼儿的饮食状况很容易受到生理、心理等诸多因素的影响。因此成人 为其提供膳食时,要结合不同年龄阶段的心理特点来进行,切莫忽视他们的心理需要,这样才能保证其身心健康发展。

一、结合心理需要,合理搭配食物

1.及时添加辅食。毋庸置疑,健康母亲的乳汁是营养价值最高、最适合婴儿生长发育需要的理想食品。但是随着婴儿月龄的增加,母乳的成分已经不能满足其生长需要,必须及时添加辅食。这样一方面可以锻炼消化系统的功能,增强乳儿的咀嚼和消化能力;另一方面可缓解婴儿对母乳的依恋,那些五颜六色、味道各异的辅食会给他们带来良好的感觉刺激,使之意识到除了母乳之外还有很多可口的食物,这样为日后的断奶做了生理和心理的准备,可以从很大程度上减轻甚至避免断奶时出现的种种不适应表现。

2.合理烹调食物。随着年龄的增长,婴幼儿的思维具有具体形象性的特点,烹调食物时要讲究食物的色、香、味、形俱全。那些颜色鲜艳、刀法规则、气味诱人的食物,如“炒三色肉丁”(炒胡萝卜丁、青椒丁、肉丁)及“炒五彩虾仁”(炒黄瓜丁、木耳、胡萝卜丁、虾仁等)更能激起幼儿的食欲,增强其消化吸收功能。对于面食,可以结合实际情况做成可爱的小动物形状,通过变换花样来激发幼儿的食欲,从而更好地满足其饮食营养需要。4~6岁的幼儿喜欢吃形式多样的饭菜,对同一食物可以采取不同的加工方法。例如,鸡蛋是幼儿喜欢的营养丰富的家常食物,但如果每天都是煮鸡蛋,时间长了就会产生厌烦心理。假如经常改变一下,将鸡蛋通过煎、炒、蒸、做汤等方法加工成不同花样,会使幼儿百吃不厌。

二、创设良好的膳食环境,提高进餐质量

良好的膳食环境包括适宜的物质环境和愉悦的精神氛围。总的来看,适宜的物质环境指就餐环境安静、无噪声,光线充足,空气新鲜流通,温湿度适宜,餐具清洁卫生、摆放有序,室内布置温馨整洁。愉悦的精神氛围指就餐气氛宽松和谐,组织有序,婴幼儿精神愉快、食欲旺盛。具体到不同年龄段又有一些特殊要求。

给婴儿喂母乳时,母亲要安静舒适地坐好,婴儿偎依在母亲的怀里一边吃奶,一边接受着亲昵的抚摸,注视着母亲会意的眼神,聆听着似懂非懂的童谣,这些爱抚的动作和轻柔的话语让其获得感情上的温暖,也是最初的“社会交往”,对乳儿的心理健康非常有利。

莫忽视

婴幼儿膳食的心理卫生

□ 李 君

到了2~3岁时,幼儿逐步有了明显的独立需要,凡事都想亲自一试。进餐时,我们不妨给他一把小勺,把成人喂饭和幼儿自己吃饭结合起来,这样不仅训练了幼儿的独立进餐能力,而且对进餐动作的好奇本身可以激发幼儿的食欲。此外,这一阶段喜欢按照固定不变的饮食习惯进餐,如使用的餐具、就餐座位甚至食物种类都有趋于固定的倾向,我们可以给予合理引导,把这种正常的心理需要和孩子的任性区别对待。在这一时期,幼儿的注意力不稳定,很容易受到环境影响而分散,所以每次提供的饭菜种类不宜太多,否则幼儿会十分兴奋以至于无所适从,反而影响就餐质量。

到了4~5岁左右,也就是幼儿园中大班时期,老师可以适当安排值日生,让其协助分发餐具、摆放小椅子,这种积极的参与是一种自我服务,会提高就餐的积极性。特别是如果老师提出“饮食习惯好的才可以做值日生”时,这种值日甚至会变成矫治幼儿不良饮食习惯的一剂良方。

三、科学引导,合理解决就餐问题

婴幼儿出于身体内外的原因而出现食欲不振,这是常有的事。生活中由于处理方法不当以至于不少父母在面对孩子不愿吃饭的问题上显得束手无策。究竟该如何解决就餐问题呢?

1.调整心态,分析原因,对症下药。

日常生活中发现,相当一部分幼儿不愿吃饭与父母的过度关注有关。由于父母爱子心切,一看到孩子不愿吃饭时,就采用许诺、威胁、逼迫等手段设法增加幼儿的食量,起初使用这些做法可能会有一定效果,但是时间长了往往会变成幼儿进食的障碍,甚至成为幼儿要挟大人、得到大人表扬和鼓励的手段。其实父母能做的只需要仔细观察,调整饮食。如果没有影响食欲的

躯体疾病,偶尔一两次食量减少没有什么。我们可以适当增加幼儿的活动量,这是改善食欲的好方法。假如除了不愿吃饭,幼儿还有其他的病理表现,应该及时就医,采取积极有效的治疗措施。随着身体的康复,不愿吃饭的状况会自然好转。

2.避免消极的暗示作用。孩子吃饭不好几乎成了一些父母的心病,他们与其他幼儿家长交流时总是抱怨自己的孩子,特别是当着孩子的面来评头论足。这种消极的暗示作用往往会强化其挑食、偏食的心理,天长日久形成强烈的逆反心理。由此以往,这个孩子在厌食的基础上又变得执拗,对其身心发展来讲犹如雪上加霜。

3.发挥榜样、示范作用。纠正幼儿的不良饮食习惯需要家园紧密配合,同步进行。在家中,父母可以利用就餐时间加强随机教育,自己不偏食、不挑食,并且告诉幼儿只有主副食多样化,才能获取全面的营养。在幼儿园中,教师可以有意识地将有不良饮食习惯的幼儿与饮食习惯好的幼儿安排在一起进餐,使其受到良好的影响,逐步改变不良习惯。如果发现幼儿在饮食方面有所进步,要及时给予鼓励。这样坚持下来,幼儿的各种饮食问题就会逐步得到解决。



保育与健康

YouJiao
YuanDi