

# 培养幼儿良好的饮食习惯

□ 郭双珍



我国教育家陈鹤琴先生曾说：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”好的习惯必须从小抓起，饮食习惯的好坏，直接影响幼儿身体健康。合理的饮食结构和良好的饮食习惯是幼儿身体健康成长的保证。

## 一、为幼儿创造良好的进餐环境

为幼儿创造一个良好的进餐环境尤为重要。每次进餐为幼儿提供一个清洁整齐、安静舒适的进餐环境，通过进餐时间和环境的“刺激”，使幼儿建立起固定的条件反射，为就餐做好心理准备，以利于胃液的分泌，促进消化和吸收。进餐的环境要安静、卫生，秩序良好，使幼儿心情愉快，思想集中，让幼儿从小养成专心进餐的习惯，切忌边吃边玩，成人不要在进餐时训斥幼儿，应把问题放在其他时间处理。

## 二、培养幼儿吃多种多样的食物

培养幼儿吃多种多样的食物。避免挑食、偏食及吃单一食物，在安排幼儿膳食时应注意粗细搭配，肉、鱼、奶类、豆制品及各类蔬菜均要安排食用，幼儿不喜欢吃的食物，可变换花样和注意烹调方法。平时可采取讲故事或歌谣形式教育幼儿，说明食物营养的重要性，对长身体有好处，并积极诱导幼儿喜欢

吃各种食物，保证幼儿获得全面的营养。

## 三、讲究餐前卫生要求

教育幼儿饭前洗手，人们常强调“病从口入”。手接触外界物品最多，最容易受到污染，常带有几十万个细菌，指甲缝里的污垢可藏细菌几十种，幼儿在进餐时如不洗手，很容易随食物将细菌吃进体内而导致生病，要教育幼儿饭前洗手，洗手时用流动水，打上肥皂，边洗边搓，边洗边冲，可使手上沾染的细菌除掉90%以上。

## 四、饮食要定时定量

根据幼儿年龄的需要量供给相应的食物。注意营养全面，数量充足，食物丰富多样，同时根据幼儿心理特征，少盛多添，进餐时不宜一次把饭盛得太多，教育幼儿学会一口饭一口菜，不暴饮暴食，要细嚼慢咽。幼儿胃肠道的消化酶和消化液也都有自身的固定量，如果食物量超过这些消化液消化能力的限量，就会打乱胃肠道自身的节律而影响消化系统的功能，对身体造成危害。

习惯的培养是在不断重复的日常生活中逐渐养成，不是一朝一夕的事，要始终如一，持之以恒，日复一日地进行训练。同时，家园配合，要求一致，就能取得好的效果。



保育与健康