

指导祖辈教育方式促进小班幼儿良好进餐习惯的实践研究

一、 研究背景：

（一）父母对子女的亲子教育与祖辈对孙辈的隔代教育是家庭教育中的两种主要形态。随着社会的发展，一方面，年轻的爸爸、妈妈们工作和生活的节奏加快，事业、进修跟照顾子女争夺时间；另一方面，很多祖辈在退休以后照顾孙辈的时间比父母多，祖辈对家庭教育的介入，成为一种必然的趋势。

（二）今年我班是新小班，通过家访了解到我班幼儿有 80%以上的幼儿是跟着爷爷奶奶、外公外婆长大的。在隔代的教育中，祖辈更注重对孩子在学习习惯上的包办，大多数的祖辈都比较宠溺第三代的孩子。孩子和祖辈接触的时间较长，接送幼儿基本也是以祖辈为主。

（三）近 2 个多月对新小班幼儿入园后的观察，我班 85%以上的孩子存在挑食、偏食现象，他们自我服务能力较弱，而多数孩子的生活起居，在入院前的用餐方式都是在祖辈的教养之下进行的，很多孩子的用餐行为和用餐习惯都不尽如人意。

二、研究的内容和成果

（一）小班幼儿进餐习惯现状

我班孩子小班来园一个月，对幼儿午餐进餐情况的了解和观察，我发现我班幼儿有比较严重的不良的进餐习惯，经过和家长的沟通，发现我们班级有很多孩子在三岁之前由祖辈喂养的居多。

于是，教师自行设计有关祖辈家长对自己孩子教育方式上如何培养的一系列问题，通过问卷的形式向祖辈家长进行调查，了解掌握祖辈家长的教育方式。发放 27 张问卷，回收 27 张，回收率 100%。

通过对问卷的整理，以及教师对幼儿在园进餐情况的了解，发现了以下几个问题：

- 1、我班有 25 名幼儿来园之前生活由祖辈教养，占全班 92%。
- 2、25 名幼儿中 12 名幼儿能独立进餐，占 48% 。13 名幼儿由祖辈喂养，占 52%。
- 3、14 名幼儿不爱吃素菜，占 56% 。
- 4、5 名幼儿吃菜品种单一，占 20%

5、9名幼儿不会用正确的方法用勺，占36%。

6、1名幼儿需要边吃饭边喝水，占4%。

7、7名幼儿饭前喜欢吃零食，占58%

（二）对小班幼儿不良进餐习惯原因的分析

1、分析幼儿：

3岁之前的孩子自我意识比较强，有的孩子偏爱吃喜欢的食物（如零食、糖果、肉类），对不爱吃的食物（如绿叶蔬菜、木耳、菇类）就会非常的抗拒；有的孩子吃的品种比较单一，久而久之，对其他的食物不感兴趣；还有的孩子不愿尝试幼儿园里对他们来说没吃过的“新”食物，只吃家里常吃的食物。

2、分析家长：

祖辈家长在教育隔代时，往往更注重孩子的健康和生活中的照顾，加上他们都已经退休或者已经不承担工作，有相对充足的时间、精力，在照顾孩子时就会更加细致、尽心。但是由于他们是子女照顾下一代，特别害怕万一出差错不好向孩子的子女交代，因此会更加宠爱，甚至是放任孩子。所以，祖辈对第三代的到来往往表现地格外宠爱，往往孩子喜欢吃什么就买什么，孩子爱吃什么，就盯着什么给孩子吃。有的祖辈家长怕孩子自己吃不干净，就代替孩子的小手去喂养孩子，造成孩子“饭来张口”，导致幼儿养成不会自己独立进餐，正确拿勺子的习惯。

（三）对祖辈家长采取“促进幼儿良好进餐习惯的”指导方式

1、现场观摩，发现问题

召集幼儿祖辈家长，来园观摩幼儿在园用餐的实际情况，深入第一现场了解孩子在园进餐的现况。在观摩中，家长进行了纵向比较，发现了孩子在进餐时存在的问题。（如偏食、不能独自进餐、不能用正确的方式拿勺、吃菜品种少，不能将自己的饭菜吃完），所以在活动结束后，就可以看到自己孩子在园的用餐情况，可以立刻让家长进行比较。

2、沙龙互动，个别访谈

以“我谈孩子‘吃’的问题”为题，召开祖辈家长沙龙活动，通过教师与祖辈家

长面对面访谈，并进行记录，获取家长需求的最直接资料。通过说一说、谈一谈，了解孩子在家吃饭的情况。对一些普遍存在的用餐习惯的问题提出一些指导性意见。在互动中，达成家园一致的共识的目的。

活动反馈：

参与的家长都是祖辈家长，针对孩子的吃饭问题，他们有很大的发言权，因为孩子在家的用餐都在祖辈家长处，对指导他们的工作比较有实质性的价值。在互动中，家长进行了纵向比较，发现了孩子和自己身上存在的问题，表示能尽量做到家园步调一致性。

家长的反应很热烈，讨论的安排也是比较紧凑的，本次主题因为是孩子的吃饭问题，所以在活动结束后，就可以看到自己孩子在园的用餐情况，可以立刻让家长进行比较

活动最后家长一致达成了共识分别是：第一、吃饭时候不要看电视；第二、尽量让孩子自己吃；第三、吃饭时候能饭菜分开，和幼儿园一样；第四、吃饭之前不要吃零食

3、录像跟踪，定期反馈

在班级中，督促并纠正进餐习惯较差的幼儿逐步养成良好的进餐习惯。（正确拿勺、不挑食、吃干净），定期将幼儿的情况与祖辈进行交流和沟通，用摄像的形式，将孩子在园的进步及时反馈给祖辈家长。让进步比较大的孩子的祖辈家长将好的做法向进步较慢幼儿的祖辈家长介绍，用家长介绍的方式，家长说服家长，可以更力求在幼儿养成良好进餐习惯上的做法能达到家园一致性。

5、园报推广，菜谱介绍

利用园报“保健之窗”板块，刊登适合幼儿年龄特点的营养菜谱，利用祖辈家长不常上网而喜欢阅读报刊的习惯，向祖辈家长介绍一些正确喂养的宣传知识。除此之外，向祖辈家长提供幼儿园的菜谱，分为“幼儿一周菜谱”和“晚餐建议菜谱”，帮助祖辈家长了解幼儿园的菜色的同时，提供一些晚餐不同品种菜色的建议。使幼儿祖辈家长在孩子良好进餐习惯培养上引起重视，配合祖辈家长一起帮助幼儿养成良好的进餐习惯。

（四）研究效果

经过一年来的研究，以及在提供祖辈家长一些指导性建议的基础上，通过

与祖辈家长的共同努力和配合，我班的孩子在进餐习惯的养成上发生了很大的变化。变化的情况如下：

1、幼儿进步情况数据分析：

幼儿进步情况数据				
小班幼儿进餐习惯	研究前幼儿人数 (占总人数的%)		研究后幼儿人数 (占总人数的%)	
	独立进餐	12	(48%)	25
爱吃蔬菜	13	(44%)	22	(88%)
进餐品种多样	19	(76%)	23	(92%)
正确握勺	20	(80%)	25	(100%)
边吃饭边喝水	1	(4%)	0	(0%)
将饭菜吃干净	9	(36%)	20	(80%)
饭前吃零食	4	(16%)	0	(0%)

2、祖辈家长在幼儿进餐习惯培养的行为发生了变化。

通过一年和祖辈家长的沟通，我们班级的祖辈家长在幼儿进餐习惯的配合程度以及行为发生了很大的改变。

祖辈家长在幼儿进餐习惯培养行为的变化				
祖辈家长行为	研究前人数 (占总人数的%)		研究后人数 (占总人数的%)	
	喂饭喂菜	13	(52%)	1
饭前吃零食	4	(16%)	0	(0%)
吃饭时喝水	1	(4%)	0	(0%)
食物品种单一	11	(44%)	3	(12%)
边看电视边吃饭	15	(6%)	0	(0%)
饭菜吃不完就算了	12	(4%)	5	(2%)

3、幼儿发展评估在用餐习惯一栏中从入园前到入园后一年里有了很大的变化。

4、案例介绍

案例一：

到吃中饭的时间了，我注意到小时又紧皱着眉头，用双手捂着肚子，我来到他的身边，他那可怜的眼神投向我，低声说：“老师，我胃疼，吃不下。”跟着眼泪在眼眶里打着转。

分析原因：

小时是个腼腆，听话的小男孩，在与家长的交流中，我了解到：小时候，家里人看他比较瘦弱，为了让他多吃一点，用一口饭一口水的方式喂他，致使他得过胃炎，现在虽然病情稳定，但是使他养成了不好的饮食习惯，一到吃饭就说胃疼，想喝水。新入园，在新的环境中，对进餐产生了排斥的心理。

采取的措施：

通过和家长的沟通，我和家长一致达成了共识，在学校吃饭前，我会先声情并茂地介绍菜色，引起孩子的食欲，鼓励小时大胆地一小口地吃，有一个适应的过程，用“我是小老虎，一口接一口”的比喻，鼓励他每一次吃饭不喝水的好行为。在家里，家长也要和幼儿园达成一致，尽量不要依着孩子喝水的要求，从刚开始的减量，到逐步逐步遵循幼儿园饮食的步伐，帮助孩子一起改掉不亮的饮食习惯。

案例二：

我班小潘每到吃中饭的时间，他就开始拖延时间，不是洗手很长时间，就是搬小椅子不肯出来，一问才知道，他那可怜的眼神投向我，低声说：“老师，我想吃零食。”

分析原因：

小潘有一个双胞胎妹妹，一直是跟着妈妈爸爸在另一个幼儿园上学，而小潘从小住在奶奶家，他的奶奶非常宠爱这个孙子，孙子要吃什么，她就买什么，由于零食吃的太多，小小的年纪已经蛀掉了好几颗牙，每次吃饭吃钱，总是先用零食垫饥，长久下来，饭量越来越小，对零食的依赖越来越大。

采取的措施：

通过和家长的沟通，我和家长一致达成了共识，在学校吃饭前，我总是先让小潘去吃饭，告诉他：“你看其他小朋友都等着，你先吃，要吃的快一些哦”。小潘很喜欢老师的表扬，每次完成任务，总是会给他贴个小粘纸。在家里，家长也

要和幼儿园达成一致，尽量不要给孩子吃零食，告诉孩子，老师喜欢认真吃完饭的宝宝，零食可以吃晚饭以后再吃，久而久之，小潘不再提吃零食的事了，胃口也比以前好了很多。

三、研究背后的思考

幼儿身心发育尚未成熟，需要成人的精心呵护和照顾，通过此次课题的研究，但不宜过度保护和包办代替，以免剥夺幼儿自主学习的机会，养成过于依赖的不良习惯，影响其主动性、独立性的发展。

孩子的良好的进餐习惯的养成不是一蹴而就的，也有一定的阶段性和反复性，我们成人要做好孩子的榜样，以身示教；为幼儿提供合理均衡的营养，创设良好的家庭教养氛围，形成一致的教育原则，帮助孩子养成良好的进餐习惯，使孩子形成终身受益的生活能力和文明生活方式。

徐汇区长桥第三幼儿园

赵雅君

13818089004