

# 关于幼儿挑食偏食教育的研究

陆雪丽\*

泰国格乐大学, 泰国 曼谷 10220

**摘 要：** 由于现代社会生活水平的日益提升，以及独生子女的大批诞生，父母对孩子的宠溺，让许多幼儿逐渐形成了某些不是很好的饮食习惯。因此幼儿期也是人的生命身体发展，尤其大脑构造与机制发展较为丰富的时候，是许多习惯养成的关键期。而好的饮食习惯既是对儿童身体发展的要求，又是对社会发展和家庭教育的要求，幼儿的良好行为习惯将会在不同地、直观或间接地负面影响儿童心理的健康发展。

**关 键 词：** 幼儿；不良饮食习惯；家校配合

## A Study on the Education of Young Children on Picky Eating and Preferential Eating

Lu Xueli\*

Krirk University, Thailand, Bangkok 10220

**Abstract：** Due to the increasing standard of living in the modern society and the birth of a large number of only children, many young children have gradually formed certain eating habits that are not very good due to the pampering of their parents. Therefore, early childhood is also the time when human life and physical development, especially the brain structure and mechanism development is more abundant, is the key period of many habits. While good eating habits are a requirement for children's physical development as well as social development and family education. Good behavioral habits of young children will negatively affect children's healthy psychological development in different ways, intuitively or indirectly.

**Key words：** young children; bad eating habits; home-school cooperation

### 前言

处在成长阶段的宝宝们，对营养素的需要也十分普遍。比如说现阶段家庭生活条件会更好，宝宝按理来说也不会出现营养问题。但实际情况是，由于优越的自然环境，以及独生子女的“特殊”社会地位，再加上对成人的溺爱与迁就，使许多儿童形成了某些错误的习惯。如：挑食、无节制地吃零食、饭由老人家喂等，在不同层面上都在危害着儿童身心的正常生长发育，甚至危及儿童的心理健康。

### 一、挑食偏食的定义及其对幼儿的危害

挑食偏食的定义及其表现。挑食偏食是指孩子喜欢吃跟不喜欢吃的食物。喜欢吃的就多吃，不喜欢吃的就不吃。偏食是指个人对饮食类型的食用倾向，如喜吃大米，但却从不喝稀饭。而挑食则是指个人对饮食种类虽没有选择性，但却因为追求口感而放弃食用其他食品的欲望。比如说爱吃肉的人，就算有很少见的水果摆在眼前时，他也会选择吃肉；而当肉还没有时，也会选用其他肉，而舍弃其他食品。

孩子的挑食和偏食具体表现为。有的孩子喜欢吃肉类却不喜

欢吃蔬菜水果，有的只吃蔬菜水果却不吃肉类，有的只吃蛋类，有的却不吃蛋类，有的喜欢吃糖，有的却只喜欢吃咸菜等等。挑食与偏食对幼儿的危害：影响了孩子的成长。在目前，挑食与偏食已经是独生子女中普遍的现象。大多表现为只喜欢吃某一种食物，对不喜欢吃的食物理都不理。一直这样下去的话，幼孩的吃量会逐渐地下降，有时甚至拒绝吃。同时因为食物的品种和数量较少，也会导致幼孩的营养缺失，即现代医学上所谓的营养素缺失，这样不但影响了孩子的健康成长，而且还会使孩子患上营养素的缺乏性疾病。如：佝偻病、慢性贫血、反复呼吸道传染病等。

\* 作者简介：陆雪丽（1995.02-）女，广西南宁人，硕士，研究方向：教育管理。

学校地址及邮编：Krirk University: No.3 Soi Ramintra 1 ,Ramintra Road, Anusaowaree, Bangkok 10220 THAILAND.

导致了儿童营养物质的短缺。在自然界当中，没有某种食物可以充分包括身体所需要的全部营养物质。每一类食物都包括了各类不同的营养物质。儿童如果只偏爱某一些食物，是无法解决身体基本生理需求的。因而不愿意食用某一些食物，很可能也就没有了弥补人体需要营养物质的来源。例如：许多儿童都不愿意吃青菜，这样就会导致维生素C和矿物质的缺失，儿童有时还会腹胀和便秘。但如果所有食物都好吃，食品中所含的营养物质就能够相互弥补，维持合理的配比，从而实现了均衡合理的饮食标准，从而更有益于儿童健康成长。

挑食与偏食，对成长期儿童的健康也存在着很大的危险。如果说长期营养素不够，还会导致儿童多动、注意力不集中、创造性、想象和逻辑思维减退，进而导致儿童在入园后的智商发育和同龄儿童相对比较迟缓等。有调查表明，有的儿童挑饭吃偏食，“大舌头”，或上学时的造句能力有问题等，都和在4—6个月时没有嚼吃的训练，或长时间不能进食泥浆糊食品等有关。

营养素的缺乏，甚至还会影响到孩子成年时在社会上的竞争力与个人发展能力。儿童时代的营养素，其意义还远不止于眼前几年的正常生长发育，它还有着更深远、更长久的影响，甚至还会影响人一生。因此在每天的膳食中，孩子们不但要得到其正常成长所需要的营养素，同时也要积累对人终生的保健必不可少的各类营养素，以确保老年时期人体的营养素仍能维持在必要的生理水平上，并保证较好的身体健康状况。这是由近几年来，关于孩子们生长发育规律的科学研究结果和成年人衰老进程研究成果相结合，所形成的全新概念——“营养素银行”（是指在婴幼儿期的早期，尤其是出生第1年，应该给予合理的、充分的养分素，促使机体对养分物质的调动和管理模式达到健康的生理学水准，才能确保年长时期、青年期，乃至于中老年期养分素的流失维持在健康的水平和速度内，避免提早发生某些那一个年龄段不该发生的病症，这就相当于在商业银行里存了钱，等到急需钱的时刻，才能从里边拿出钱来应用，形象地比喻为“营养素银行”）。从这些定义上我们可以看出孩子早期营养素对今后生活品质的重要作用，也是挑食偏食对孩子未来发展的危害。

## 二、幼儿挑食偏食的原因

孩童挑食偏食的成因是很复杂多变的，需要根据具体情况具体分析。有一些孩童的挑食偏食现象有可能是由先天或遗传原因引起的，但大部分的孩童挑食或偏食都与环境直接相关。孩童对食物通常没有太多的选择性，在家里，大人给什么就吃什么，所以挑食偏食大多数都是由于后天影响引起的。所以，我们既不可忽略孩童在遗传方面的生理特点，更不可忽略后天人为因素的影响。

通常，引起孩童挑食、偏食的因素有这样一些方面：

受大人不良饮食习惯的影响，家里大人做饭的时候，常常可以听见另一个人对做饭的说：你怎么又做青椒炒鸡蛋，一点都不喜欢吃，而且真难吃。家里有一人不爱吃西红柿，家里基本不用西红柿做菜，但偶尔从别处看到西红柿，便露出不喜欢的表情。

客观地说，孩童挑食、偏食是由许多因素造成的，但是其受家长的“感染”也是不容忽视的。我们明白，孩童成长时期也是孩子们规范饮食行为，养成良好饮食习惯的关键时期。这一阶段的时间，小孩是最容易模仿周围大人的一些行为习惯，所以一旦家中的成年人表现出喜欢或是讨厌某种东西时，小孩也会不自觉地表达出同样的态度，而由于成年人本身就不愿意吃某种食品，所以家长们也就很少买了，这使得小孩们尝到该种食品的概率大大降低，对该种食品感兴趣的程度也减少了。有时父母不经意说出自己不喜欢吃什么食品，只要是这个说法就可能对小孩的饮食习惯产生较大影响，让小孩对大人说的这些食品也形成不喜爱的思想。

幼儿的口味比较挑剔与成人不同，孩子们需要清淡、甜味的食品，但大人的饮食一般都口味浓烈、调味方法过于复杂。调查统计资料也证实：成人感觉咸味时，氯化钾的含量约为0.9%，而婴幼儿感觉咸味时其含量约为0.25%。而如果按照成人的口味摄入食盐，则幼儿身体的钠含量就会增加。而此时孩子的肾上腺功能尚未发育健全，缺乏能清除血中过多的钠，从而使钠滞留在体内，使血量上升，从而增加了心脑血管负荷，导致水肿甚至充血性心力衰竭。所以，给孩子的食物一定要用刚出咸鲜味为宜。绝对不能给孩子食用过杂过于油腻的食品，不然就会造成肠胃功能失调，进而影响孩子的胃口。

强迫幼儿进食，幼儿偶尔一二顿吃得少，但只要没有处于生病期家长也不要过分忧虑，等他饿时再进食一般都没有妨碍身体健康的。不过一些父母觉得幼儿进食较多就可以长好体质，所以一旦幼儿的食物摄入量达不到国家标准时，就想方设法让孩子食用。开始时是哄喂，如果哄喂不好进而采用强行威胁，使孩子在不满意的情境下不得不吃下某种食品。如此下去就会造成孩子的逆反情绪，一看到米饭就想到逃避，从而产生了害怕的心情，进而抗拒吃。

疾病及药物的影响，许多的病症，均能引起小孩的胃口减退。小到伤风感冒，大至胃小肠、肾等的病变。如小孩在患有脾胃炎、消化性溃疡、肝炎或结节虫等疾病时，挑食偏食的表现得最为明显。当小孩在患有各种各样的病症或伴有发热时，也可使其消化吸收系统的功能减弱，产生了不思饮食等状况。

## 三、预防与解决幼儿不良饮食习惯的方法

培养幼儿良好的饮食习惯。在为孩子添加辅食时也必须注意，添加的辅食一定要科学、合理、全面，让宝宝对各种食物都要吃，而且一定要按时量化，少吃甜品或者油腻、油炸食品，时间一长宝宝就会产生成为正常的进食习惯。这样一到用餐时候宝宝身体就会自行生成大量消化吸收液，从而出现了饥渴感，饮食也会觉得更香了。不过，假如给小孩零食总是食不离开口，消化吸收液不停地排出，而胃肠不停地运动却又不能停下来，长此以往就会使宝宝消化系统的作用功能失调，而用餐时消化吸收液就会供不应求，再好吃的食物在胃肠内也就无法良好地被消化吸收，而宝宝自然地也缺乏了胃口。所以既然小孩缺乏了胃口，就肯定

不好好饮食。于是这也不好吃，那也不好吃，东挑西拣，小孩慢慢地就培养了挑食偏饮的毛病。所以，不能让小孩培养了喜欢吃零食的习性。

创造良好的就餐气氛。“一同进餐也很关键”麦克唐纳说，“有调查表明，晚餐能与父母就餐的儿童，营养素吸收率要比他们独自进餐的儿童好”。良好的愉快的就餐氛围也非常富有感染力，当全家在一同愉快地就餐时，如果儿童发现家人吃得津津有味，他就会嘴馋了。但要记得儿童的肠胃问题不大，所以提供的每种健康的食品只有几点就足够了。儿童情绪好胃口也好，吃起来也香，就不必在餐桌上谈论儿童不开心的事情或是解决儿童行为上的困难问题了，让儿童情绪舒适地就餐。同样也应该鼓励宝宝有适当的选择权，带着宝宝过去购买食品，由宝宝挑选布置用具、位置等一系列力所能及的杂事或协助母亲们一同做饭，这样一方面既可减轻了父母的家庭事务重担，另外又能使宝宝有了一点认同感。因为这样的宝宝吃起饭来也会更香。而对于将某种食品挑吃，家长也可能采取了有些建议的口吻或谈话技巧，不过鼓励挑选并绝不是迎合宝宝的挑食，有些家长也经常事前征询了宝宝的建议，并询问宝宝要吃哪些菜，这也无疑是让宝宝学会了挑选。而鼓励的挑选，通常是在宝宝自己提出不愿意吃的时候。

科学安排幼儿的一日活动。幼儿在吃饭时候的心情，和如何合理地安排好孩子的一天活动相关。在实际生活中，人们能够观察到孩子们对饮食的兴趣和幼儿的活跃量之间有极大的关联。假如有一日中没有活跃或活跃过度，孩子们都不太想进食，但假如运动数量适度，孩子们也会对饮食有很大的兴趣，所以，我们每一日中都要进行一定量的体育教学活动。按照孩子的年龄段特点，小班的孩子应该参加非常简单的游戏活动，如：数鸭子、找凳子之类；中班的孩子可以参加活跃量大一点的游戏活动，如：采果蔬、种豆豆等；大班的小朋友可适量提高学习困难，或做些活动量更大的小游戏，如：跑圈圈、扔手绢等。

环境也能影响人的发展。加强幼儿园与家庭教育的配合；幼儿园和家庭相结合非常关键。孩子的饮食习惯单靠老师一方的力

量是行不通的，父母也要主动协助老师的职责，共同指导孩子建立完善的饮食习惯。

同时，父母自身的就餐习惯和饮食结构也要科学性、合理性，避免给孩子造成不良影响。身为家长，在家庭膳食方面要给孩子做好一个榜样，不能一直讲什么菜肴好、什么菜肴不好吃，要让孩子形成任何饭都食的良好习惯，才能确保营养平衡。家长需要言语相传，培育孩子优秀的饮食习惯。

家庭食谱的变化。父母注意并关注幼儿园的科学饮食，同时告知孩子我们的科学饮食是经专家研制，而且是更加科学、合理的，不妨请父母也根据我们园中的科学饮食表，回家后给孩子们制订更完善、更健康的科学膳食，使孩子们能够在幼儿园中吃到既营养丰富又美味的科学菜肴。

家庭教养方式的调整。在和子女父母交流时，我经常听见子女父母如此表示：“我们小孩不愿意吃这些，要是真的不爱吃就算了吧，别勉强他了”所以请子女父母们转换观点。能够与我们教师经常沟通改善挑食、偏食的方法，针对自身幼儿的实际使用适当的方式来提高自身幼儿的饮食习惯，与教师形成合力起到事半功倍的效果。

#### 四、总结

总之，不好的进餐习惯，不利于孩子的健康成长。因为儿童阶段身体可塑性最强，是纠正不好进食习惯的最佳时期。而挑食偏食的孩子营养素的摄入量也必然不够，对孩子生长发育非常不好，而且还很容易导致营养的缺乏症。孩子如果缺少了任意某种营养，就会导致维生素缺乏症，从而危害人体的正常保健和病情的迅速恢复。所以改善孩子挑食偏食的恶习，是势在必行的。但身为父母切莫操之过急，必须循循善诱，要有恒心、勇气和耐力。长期加以精心地指导，做到饮食品种多样化。这就需要我们保教员互相协助，家庭之间融为一体，并通过各种合理举措，协助孩子们养成较好的吃饭习惯

#### 参考文献：

- [1] 殷婷. 如何纠正小班幼儿挑食偏食行为的问题分析与策略探究 [J]. 传奇故事, 2022(7):33-34.
- [2] 蔡兰. 幼儿园儿童偏食挑食行为研究 [J]. 教育, 2016.
- [3] 秋实, 科学育儿300问 [M]. 内蒙古科学技术出版社, 2004(51).
- [4] 魏开敏, 吃得好了为何孩子仍然营养不良 [J] 中华家教, 2007(5.45).
- [5] 张凡, 幼儿家庭护理 [M]. 中国人口出版社, 2004(106).
- [6] 林翠珠. 幼儿挑食、偏食原因分析及矫正策略 [J]. 基础教育研究, 2015(12):1.