

# 家庭参与的营养教育模式对学龄前儿童饮食行为的影响分析

沙瑜

苏州卫生职业技术学院公共卫生学院, 江苏 苏州 215000

**摘要:** 新形势下, 家庭参与到营养教育模式之中, 协同幼儿园创新营养教育活动, 拓展营养教育内容, 通过亲子营养游戏活动、饮食氛围营造以及家长以身作则等多项举措, 全方位协助家长参与到营养教育活动中, 导向幼儿可持续性养成健康的饮食行为习惯, 满足现阶段营养教育模式适应性优化改革诉求。对此, 下文将围绕家庭参与的营养教育模式对各学龄前儿童饮食行为的影响等相关问题展开分析, 以期提升家庭参与营养教育模式的综合育人效能。

**关键词:** 家庭参与; 营养教育模式; 学龄前儿童; 饮食行为; 影响分析

## Analysis on the Influence of Family Participation Nutrition Education Model on Preschool Children's Eating Behavior

Sha, Yu

Suzhou Health Vocational and Technical College School of Public Health, Jiangsu, Suzhou, 215000, China

**Abstract:** Under the new situation, families participate in the nutrition education mode, cooperate with kindergartens to innovate nutrition education activities, expand the content of nutrition education, assist parents to participate in nutrition education activities in an all-round way through parent-child nutrition game activities, creating food atmosphere and setting an example for parents, so as to guide children to develop healthy eating habits and meet the demands of adaptive optimization reform of nutrition education mode at present. In this regard, the following will focus on the influence of family participation in nutrition education mode on the dietary behavior of preschool children and other related issues, in order to improve the comprehensive educational efficiency of family participation in nutrition education mode.

**Keywords:** Family participation; Nutrition education model; Preschool children; Dietary behavior; Impact analysis

DOI: 10.62639/ssped20.20250102

学龄前儿童正处于身体发育与饮食行为习惯养成的关键时期。此阶段的饮食行为习惯不仅会对幼儿当前身体发育产生直接影响, 还与学龄前儿童日后的成长发展与身体健康等息息相关。所以, 此阶段的营养教育模式开展意义非凡。而家长参与的营养教育模式开展应用, 无疑能发挥家庭教育的环境优势与家长的示范作用, 提升幼儿对健康饮食认知, 养成规律化的饮食行为习惯与积极的饮食态度, 为个人身体发育与健康成长打下坚实的基础。对此, 笔者将基于个人对家庭参与的营养教育模式认知, 简述个人对其影响学龄前儿童饮食行为的见解, 以供相关教育工作者参考。

### 一、家庭参与的营养教育模式对学龄前儿童饮食行为的影响分析

#### (一) 儿童饮食认知的启蒙

学龄前儿童正处于思维认知形成发展的初始阶段, 对于食物的认知尚浅, 而家庭作为学龄前儿童生活与饮食的主要场所, 自然也是学龄前儿童获取食物知识的主要来源之一。而家长便可通过生活中的饮食安排, 循序渐进地带领幼儿学习、认识各种食物的具体名称、营养价值与味道颜色等等, 并通过多样化的展示方式加深幼儿对食物

的认知, 系统化完成饮食的启蒙。此外, 学龄前儿童也会通过家长对食物的介绍, 初步对各种食物的外观、味道与营养价值、烹饪方法等形成客观的认知, 持续性深化个人对各种食物的认知。而学龄前儿童也在家庭教育的帮助下, 高效完成个人的食物认知启蒙, 为日后自主选择合适的食物与健康饮食行为习惯养成打下坚实的基础。<sup>[1]</sup>

#### (二) 影响儿童饮食的态度

学龄前儿童的饮食态度, 往往会受到家庭的饮食氛围影响, 潜移默化中养成特定的饮食态度。轻松、愉快的饮食氛围, 能密切幼儿与家长之间的互动交流, 方便家长引导幼儿营养均衡的摄入各种食物, 而幼儿也会享受到和睦用餐环境氛围所带来的乐趣, 愿意主动配合家长完成特定的饮食摄入, 不再抗拒家长的饮食安排, 逐步养成积极的饮食摄入态度。此外, 家长个人的饮食态度也会对学龄前儿童的饮食产生影响, 积极且不挑食的健康饮食态度, 会带给幼儿良好的观感体验, 让幼儿感受到积极饮食态度的重要意义, 继而带动个人健康饮食态度的发展形成。具体而言, 家长通过轻松、愉快的用餐氛围环境营造, 可让幼儿深刻体会感受到不同食物用餐的乐趣, 主观上认为用餐是一件愉悦的事情, 愿意主动尝试不同类型的食物, 大幅度降低挑食的情况出现, 久而久之

(稿件编号: FED-25-2-1016)

**作者简介:** 沙瑜 (1994-), 女, 江苏苏州人, 苏州卫生职业技术学院公共卫生学院助教, 主要研究方向医学营养。

之便形成了积极的饮食态度。

### (三) 健康饮食行为的培养

家长作为幼儿饮食行为的主要监护人,其渗透于生活日常中的监督引导,一定程度上可导向幼儿形成正确的饮食行为。具体而言,家长可通过亲子营养活动的方式,带领幼儿走进现实生活感受不同饮食行为的优势与不足,将营养学知识付诸实践运用,深刻体会健康饮食习惯的积极意义,大幅度提升幼儿对健康饮食习惯的认同感。此外,家长还可通过亲子营养活动的组织开展,纠正幼儿不健康的饮食行为,帮助幼儿客观了解不同食物在营养学中所充当的重要角色,促使幼儿生活日常中选择合适的食物,减少不良饮食行为出现的情况。而家长也充分发挥了其幼儿健康饮食行为的导向效能,为幼儿长远的健康饮食习惯与饮食兴趣爱好的培养提供正向积极的引导效能。

### (四) 家长饮食行为的示范

家长作为学龄前儿童接触较为频繁的人,一言一行均会对幼儿的成长发展产生直接的影响,也是学龄前儿童饮食行为的最佳榜样。家长若日常生活中不挑食、偏食,且科学、合理地摄入蔬菜瓜果、大米油盐等,科学遵循营养学保持健康的饮食习惯,会为学龄前儿童的饮食行为养成树立良好的榜样,感染幼儿进行效仿学习,逐步向家长看齐。同时,家长言传身教式展现健康的饮食行为为习惯,不仅能降低学龄前幼儿对各种饮食行为为习惯的理解难度,激发幼儿效仿实践的兴趣;还能针对性规避一些不良的饮食行为习惯,帮助幼儿对不良的饮食行为建立客观的感知了解,以大幅度提升家长对幼儿饮食行为发展形成的导向作用,为幼儿长远的饮食行为发展树立良好的学习榜样。<sup>[2]</sup>

## 二、家庭参与的营养教育影响学龄前儿童饮食行为的基本原则

为更好地协助家庭参与到营养教育模式中,发挥其对学龄前儿童饮食行为的积极影响效能,应当遵循科学性原则、趣味性原则、个性化原则以及持续性等多项原则,以综合强化家庭参与的营养教育模式运用效能。其一,科学性原则。家长通过营养教育活动所传递给幼儿的营养知识应准确无误,需要基于确切的营养知识理论与科学研究以及实践经验等,结合同年龄段的学龄前儿童成长需求,从营养价值与营养成分等维度选择合适的饮食知识传授给幼儿,以科学地提升幼儿的思维认知,完成初期的饮食启蒙。其二,趣味性原则。学龄前儿童尚未完成大脑的完全开发,对抽象的知识概念学习理解较为抗拒。故家长应通过生动有趣的故事、儿童、游戏活动等形式,完成营养知识的转化输出,辅助幼儿感知不同食物的营养价值,逐步养成健康的饮食态度与行为习惯。<sup>[3]</sup>其三,个性化原则。由于每个学龄前儿童的身体发育、饮食偏好以及营养需求等存在着一定的差异性。故家长在进行营养教育时,应

分考虑自家孩子的个性化成长需求,制定合理的营养教育方案,规划不同阶段时期的营养教育实施的个性化养成,为长远的健康发展奠定坚实的基础。此外,可持续性原则。这里主要指的是学龄前儿童的饮食行为发展养成并不能一蹴而就,往往需要家长言传身教,日常生活中长期的引导、约束等,通过长期可持续的饮食行为发展计划设计与执行,稳步提升家长营养教育参与实施的连贯性育人效能,并通过不同阶段的教育参与信息反馈,进行灵活的调整优化,以保证家长营养教育参与的科学与实效性,赋能学龄前儿童的健康饮食行为发展形成。

## 三、家庭参与的营养教育影响学龄前儿童饮食行为的有效策略

### (一) 注重良好饮食氛围营造,培养积极饮食态度

轻松、愉快的饮食氛围环境营造,可潜移默化地影响幼儿形成健康、积极的饮食态度,减少学龄前儿童抵触食物的情绪出现,还能为幼儿的健康饮食习惯的养成提供良好的平台环境。对此,家长可先通过温馨、安静且舒适的进餐环境创造,一些趣味性的卡通用餐工具使用,色彩多元化的餐垫等,将学龄前儿童的用餐注意力集中到进餐与食物选择中,逐步形成健康积极的饮食态度。同时,家长还可通过规律化的用餐时间设置,辅助学龄前儿童养成稳定的生物钟,保障学龄前儿童的胃肠功能正常运转,更好地感知饱腹感与饥饿感,有效避免过度进食和挑食的情况出现,发挥正向积极的饮食氛围环境的指引效能。此外,家长还应当注重食物种类的丰富。具体而言,主食应有米饭、面条、玉米、红薯、燕麦等,蛋白质应当包括瘦肉、鱼类、豆类、蛋类以及奶制品等,蔬菜瓜果也应当种类齐全且数量充足,以此来丰富幼儿的饮食结构,让幼儿全面接触各种食物,保障幼儿拥有充足的维生素、矿物质、膳食纤维等来源,尽可能减少幼儿对食物的抵触心理。此外,良好饮食氛围的营造还应当适当地根据学龄前儿童的积极饮食态度的发展状况,进行适当的调整优化,贴切学龄前儿童的饮食行为与态度发展状况,达到显著提升良好饮食氛围营造的积极效能。

### (二) 开展亲子营养游戏活动,深化儿童饮食认知

丰富多样的亲子营养游戏活动,既可拉近家长与学龄前儿童之间的距离,方便家长引导幼儿实践所学习的营养学知识;还能深化幼儿对健康饮食的认知,提升饮食启蒙教育开展的综合实践效能。对此,家长可组织开展一些亲子烹饪游戏活动,让学龄前儿童协助完成一些简单的洗菜、搅拌食物、制作小点心等烹饪任务,并在此过程中渗透一些基础性的食物制作烹饪方法知识,讲解所挑选食物与搭配方式的营养价值所在,增加学龄前儿童对各种食物的营养认识,带动学

龄前儿童的动手能力与合作精神全面发展, 初步完成营养学知识的转化实践。同时, 家长还可组织开展食物识别小游戏, 先通过常见的食物小图片或实物进行导入, 让幼儿通过观察、触碰、嗅闻等方式识别食物, 精准说出对应食物的特点特征。<sup>[4]</sup>或者, 家长还可让幼儿对食物小卡片按照主食、水果、蔬菜等类别进行合理的种类划分, 让幼儿在食物种类识别小游戏中加深对各种食物的认识。此外, 家长还可通过定期举办家庭营养知识竞赛活动等, 促使幼儿调用个人的营养价值、合理膳食与健康饮食等基础性营养知识, 完成理论到实践迁移的转化, 充分激发学龄前儿童对各种食物的好奇心, 达到提升学龄前儿童的食物认知水平目的。

### (三) 强化家长示范引领效能, 良好饮食习惯养成

家长作为家庭参与营养教育模式的主体, 他们是学龄前儿童饮食行为的重要模仿对象, 也会潜移默化地对学龄前儿童的健康饮食行为习惯产生长期的发展影响。对此, 家长应系统化营养教育实施所涉及的儿童营养学知识, 掌握一些行之有效的营养教育技能, 以保证家长个人可拥有充足的营养教育知识技能储备, 从容应对营养教育模式参与的各种突发状况, 为幼儿的健康饮食行为提供正确的教育指导。同时, 家长自身也应当形成健康的饮食习惯, 日常生活中做到不挑食、不偏食, 规律化进餐用餐, 言传身教引领学龄前儿童养成良好的饮食行为习惯。此外, 家长喂养孩子过程中应保持正确的态度, 不强迫孩子进食用餐的同时, 也不能迁就孩子的不健康饮食要求。具体而言, 当孩子对某种食物出现抵触心理时, 家长应通过肯定与鼓励的言语引导方式, 介绍食物的好处与味道的特殊之处, 或者将食物制作成有趣的形状等, 提升幼儿的进食积极性。而当幼儿提出不合理的饮食要求时, 家长也应当坚决地拒绝, 耐心解答拒绝的原因, 尽可能提升幼儿对家长饮食行为的认可程度, 便于更好地发挥家长的言传身教的示范教育效能。

### (四) 创新饮食教育活动形式, 拓展营养教育内容

为进一步提升家庭参与的营养教育模式对学龄前儿童的饮食行为的引导教育效能, 拓展、夯实学龄前儿童的营养知识结构, 提升学龄前儿童的饮食认知, 家长可通过多媒体技术手段的教育引进运用, 投放大量的数字化教学资源, 多维度创新饮食教育参与的路径与内容。对此, 家庭可通过多媒体技术贴切幼儿的饮食认知发展情况, 筛选一些生动、有趣的营养教育动画、音频等, 让学龄前儿童通过贴切其思维认知模式的简单易懂语言与画面, 直观了解营养知识与饮食搭配的基本常识等, 导向学龄前儿童日常生活中选择合适的饮食。此外, 家长还可通过图文并茂的绘本营养教育运用, 开展以营养知识、饮食搭配与身体健康为主题的多样化游戏故事, 通过每天晚上的绘本阅读陪伴, 促使幼儿养成规律的营养知识学习习惯, 不断充实个人的营养知识储备, 为个

人健康饮食行为的实践提供理论知识支持。如在《肚子里有火车》绘本故事为例, 家长便可通过有趣的绘本故事生动展现食物在身体消化的整个过程, 客观认识不良饮食习惯对身体健康的影响等, 完成健康饮食的宣传教育。

### (五) 密切家校育人协作实施, 赋能饮食教育开展

家庭与幼儿园作为营养教育的主要参与者, 二者的信息交互密切, 以及幼儿园的及时协助也有助于家庭更好地参与到营养教育活动之中, 并通过协同教育方式助力家庭灵活调整营养教育模式的参与方式, 形成强大的营养教育合力。对此, 家庭与协同幼儿园建构联系紧密的信息交互平台, 共享学龄前儿童在幼儿园、家庭等场景之中的饮食情况, 协同分析幼儿不同阶段的饮食行为引导需求, 以制定科学合理的营养教育参与计划, 清晰二者在不同教育活动之中的角色定位, 方便二者共同参与到营养教育活动之中, 提升家庭参与营养教育模式的综合育人效能。<sup>[5]</sup>同时, 双方也需要针对彼此的教育信息反馈, 灵活地优化营养教育实施的策略, 使所开展的营养教育活动始终与学龄前儿童的真实发展状况保持一致。此外, 家园双方还应当定期开展一些联合教育活动, 共同宣讲食物营养知识, 组织亲子游戏活动等等, 为家长提供更多开展营养教育活动的路径支持。而家长也应当在此过程中学习幼儿园所传授的营养知识, 掌握一些行之有效的营养教育举措, 以延续和强化幼儿园所开展的营养教育效能, 导向幼儿渐进式养成健康的饮食行为习惯, 为学龄前儿童的健康饮食行为习惯的发展养成打下坚实的基础。

## 四、结束语

总而言之, 家庭参与的营养教育模式利于学龄前儿童养成健康的饮食行为习惯, 为其身体健康发展与成长提供足够的营养支持, 也符合营养教育模式创新优化的客观诉求。对此, 家长应深入了解营养教育的理论知识, 积极营造良好的家庭饮食氛围, 开展家庭营养教育活动, 并通过家园营养教育协作以及家长以身作则等举措, 差异化满足幼儿饮食行为发展的各项诉求, 显著提升家长参与的营养教育模式的实践育人效能, 达到赋能学龄前儿童健康饮食行为全面发展、培养目的。

### 参考文献:

- [1] 任洋. 家长营养知识对儿童饮食行为的影响分析[J]. 2013.
- [2] 高贡. 营养教育对青少年儿童饮食行为影响的研究[J]. 微量元素与健康研究, 2010(2):3.
- [3] 赵文秀, 杨万龄, 赵勇. 家长营养素养对学龄前儿童饮食行为的影响[J]. 中国健康教育, 2023, 39(5):454-457.
- [4] 汤璐, 黄豪德, 刘玉美, 等. 学龄前儿童的营养教育效果分析与评价[J]. 中国食物与营养, 2019(3):4.
- [5] 程敏, 都苗苗, 王保伟, 等. 学龄前儿童饮食行为问题影响因素的多层面原因分析[J]. 产业与科技论坛, 2019(20):2.