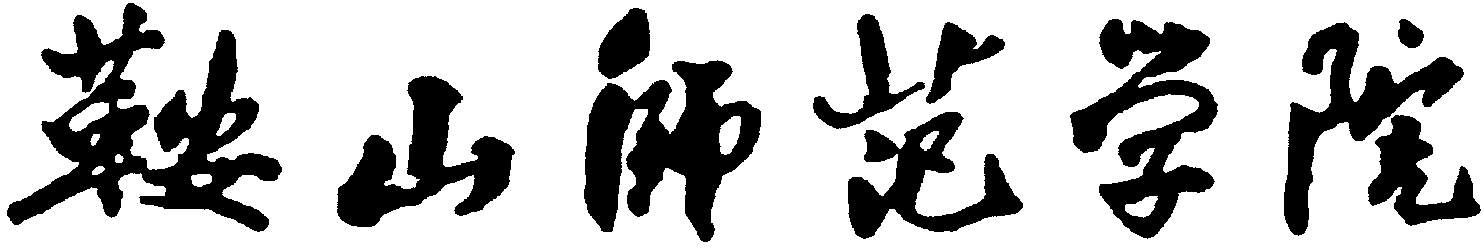
**学校代码： 10169 学 号： 130015**

**分 类 号： G61**  **密** **级：**  **无**



教育硕士专业学位论文



4-6 岁幼儿不良饮食行为调查研究

The Investigation of the Poor Eating Behavior of 4 to 6 Years Old Preschool Children

作者姓名： 郭婧晰 专业名称： 学前教育 研究方向：学前儿童营养与食品卫生教育指导教师： 李铁纯

白艳 答辩日期： 2015 年 9 月 7 日

原创性声明、版权使用授权书

**鞍山师范学院教育硕士学位论文原创性声明**

本人郑重声明：所提交的学位论文是本人在导师指导下独立进行研究工作所取得的成果。据我所知，除了特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果。对本人的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明。本声明的法律结果由本人承担。

学位论文作者签名： 日期：

**鞍山师范学院教育硕士学位论文版权使用授权书**

本人授权鞍ft师范学院研究生处，将本人硕士学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索；有权保留学位论文并向国家主管部门或其指定机构送交论文的电子版和纸质版，允许论文被查阅和借阅；有权可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文。保密的学位论文在解密后适用本规定。

学位论文作者签名： 指导教师签名： 日 期： 日 期：

摘 要

幼儿时期是人生长发育的重要时期，良好的饮食行为能够为幼儿期的营养状态提供很好的保证，而良好的营养状态又是幼儿健康成长的关键因素。然而根据多方调查数据显示，目前我国幼儿饮食行为存在一些问题。因此，本研究的目的是通过对日常生活中幼儿饮食专注性、进餐独立性、挑食偏食情况、进餐速度、吃零食行为这五大饮食行为进行调查研究，并针对这些方面的问题，分析其行为表现的多种原因，在此基础上探讨改善幼儿不良饮食行为的策略，为幼儿健康饮食行为的培养提供一些的参考和建议。

本研究通过观察法对随机抽取的中班和大班总计200名4-6岁幼儿进行不良饮食行为的调查，并辅助问卷法和访谈法对幼儿家长及幼儿教师进行更全面的调查。

调查结果显示：部分幼儿进餐不够独立；幼儿挑食、偏食行为普遍存在；幼儿进餐时较容易分心；幼儿的进餐速度过快或过慢；幼儿吃零食行为会影响正餐的摄入。

根据调查结果，研究者提出以下建议：创造适宜的幼儿园饮食氛围；树立正确的家庭喂养观念；帮助幼儿依照其自身特点健康饮食；为幼儿创设良好的社会环境。

**关键词** 幼儿；不良 饮食行为； 解决对策

I

**Abstract**

Early childhood is an important period of growth and development of people,

Good eating behavior can guarantee for good early childhood nutrition status, an d

Good nutritional status is the key factor for children's healthy growth. However,

According to survey data show that in many ways, the children's eating behavior

In our country exists some problems., therefore, the purpose of this study is

Based on the daily life of children eating focus, independence and picky eating,

Dine speed, snack behavior this five big eating behavior research, and aiming at

These problems, analyze the behavior of a variety of reasons, on the basis of the

Improvement strategies for children's poor eating behaviors, for the cultivation of

Children's healthy eating behavior to provide some reference and Suggestions.

This research through the observation of a random sample of each student and

Garden of large a total of 200 children aged 4 to 6 bad diet behavior survey, and

Using the questionnaire method and interview method to parents and kindergarten

Teachers for a more comprehensive understanding.

The results show that some children's dining with independence; Child piddle,

Partial behavior is widespread; Dinner in young children more easily distracted;

Young children's eating too fast or too slow; Children eat snacks behavior will

Affect the intake for dinner.

III

According to the survey, researchers put forward the following Suggestions : creating suitable kindergarten diet atmosphere; Set up correct concept of family feeding; To help children in accordance with the characteristics of its own healthy

diet; Creating good social environment for children.

**Key words: Preschool children; Poor eating behavior; Solution**

IV

目 录

[摘 要](#_Toc686270732) 2

**[Abstract](#_Toc686270733)** 2

[一、 引言](#_Toc686270734) 5

[（一） 研究缘起](#_Toc686270735) 6

[（二） 研究目的](#_Toc686270736) 6

[（三） 研究意义](#_Toc686270737) 6

[1. 理论意义](#_Toc686270738) 6

[2. 实践意义](#_Toc686270739) 6

[（四） 文献综述](#_Toc686270740) 6

[1. 国外有关幼儿不良饮食行为的研究](#_Toc686270741) 6

[2. 国内有关幼儿不良饮食行为的研究](#_Toc686270742) 6

[（五） 相关概念界定与说明](#_Toc686270743) 8

[二、 研究设计](#_Toc686270744) 9

[（一） 研究对象](#_Toc686270745) 9

[（二） 研究方法](#_Toc686270746) 9

[1. 观察法](#_Toc686270747) 9

[2. 问卷调查法](#_Toc686270748) 9

[3. 访谈法](#_Toc686270749) 10

[三、](#_Toc686270750) **[4-6](#_Toc686270750)**[岁幼儿不良饮食行为现状调查结果](#_Toc686270750) 11

[（一） 部分幼儿进餐不够独立](#_Toc686270751) 11

[（二） 幼儿挑食、偏食行为明显](#_Toc686270752) 11

[（三） 幼儿进餐的专注度不高](#_Toc686270753) 12

[（四） 幼儿的进餐速度过快或过慢](#_Toc686270754) 13

[（五） 幼儿离园后吃零食行为普遍](#_Toc686270755) 13

[四、 影响幼儿不良饮食行为的原因分析](#_Toc686270756) 14

[（一） 幼儿园的进餐环境对幼儿饮食行为的影响](#_Toc686270757) 14

[1. 幼儿饮食健康教育缺乏](#_Toc686270758) 14

[2. 有些教师指导用语不合适](#_Toc686270759) 14

[3. 部分教师对幼儿要求过高](#_Toc686270760) 14

[（二） 家长喂养方式、Th活习惯对幼儿饮食行为的影响](#_Toc686270761) 14

[1. 家庭喂养方式不当](#_Toc686270762) 14

[2. 家庭内部观念不一致](#_Toc686270763) 15

[3. 家长不良榜样作用](#_Toc686270764) 15

[（三） 幼儿自身发展特点对幼儿饮食行为的影响](#_Toc686270765) 15

[1. 幼儿自身食欲不佳](#_Toc686270766) 15

[2. 幼儿自身注意力不集中](#_Toc686270767) 15

[3. 幼儿自身为难养型幼儿](#_Toc686270768) 15

[（四） 社会环境对幼儿饮食行为的影响](#_Toc686270769) 15

[1. 电视广告失范，家长防范意识不强](#_Toc686270770) 15

[2. 幼儿食品质量堪忧](#_Toc686270771) 16

[3. 幼儿园附近的垃圾食品摊贩](#_Toc686270772) 16

[五、 幼儿不良饮食行为改善策略](#_Toc686270773) 16

[（一） 创造适宜的幼儿园饮食氛围](#_Toc686270774) 16

[1. 开展多形式的饮食健康教育活动](#_Toc686270775) 16

[2. 规范教师幼儿进餐时的指导语](#_Toc686270776) 16

[（二） 树立正确的家庭喂养观念](#_Toc686270777) 16

[1. 坚持正确的喂养方式](#_Toc686270778) 16

[2. 家庭内部对孩子统一要求](#_Toc686270779) 16

[3. 家长做好榜样示范](#_Toc686270780) 17

[（三） 帮助幼儿依照其自身特点健康饮食](#_Toc686270781) 17

[1. 帮助幼儿从自身发展特点改善饮食行为](#_Toc686270782) 17

[2. 规范不同年龄幼儿不良饮食行为](#_Toc686270783) 17

[3. 帮助不同气质幼儿改善不良饮食行为](#_Toc686270784) 17

[（四） 为幼儿创设一个良好的社会环境](#_Toc686270785) 17

[1. 完善幼儿食品广告立法](#_Toc686270786) 17

[2. 选择适合幼儿的电视节目](#_Toc686270787) 17

[3. 严重处罚未按照要求生产儿童食品的厂商](#_Toc686270788) 17

[4. 严格监管幼儿园周围的食品摊贩](#_Toc686270789) 17

[结 论](#_Toc686270790) 18

[参考文献](#_Toc686270791) 18

[附 录](#_Toc686270792) 20

[附录一幼儿饮食行为观察记录表](#_Toc686270793) 20

[附录二幼儿饮食行为调查问卷（家长）](#_Toc686270794) 24

[附录三幼儿访谈提纲](#_Toc686270795) 26

[附录四幼儿家长访谈提纲](#_Toc686270796) 27

[附录五幼儿教师访谈提纲](#_Toc686270797) 28

[后记](#_Toc686270798) 29

V

# 一、 引言

## （一） 研究缘起

幼儿时期是人生发展的最初阶段，是身体生长发育的关键期，也是行为习惯养成的最佳时期。健康的饮食行为能够为幼儿期良好的营养状态提供很好的保证，而良好的营养状态又是幼儿健康成长的根本。然而一些调查结果引起了我们的注意，根据结果可知我国幼儿在饮食行为方面存在一些问题。随着家庭经济收入的逐步提高，食品加工工业发展迅速，诸多种类的垃圾食品充斥着幼儿的日常生活，家长放任儿童过多地食用垃圾食品，正餐摄入量不足，导致幼儿养成不良的饮食习惯，这会让幼儿越来越远离健康。同时，医学工作者们的调查结果也表明幼儿期的饮食问题，会影响到幼儿身体的生长发育。因此，若想要幼儿健康成长，应当关注幼儿的不良饮食行为。

## （二） 研究目的

根据对现有研究结果的分析，基于对幼儿可能存在多种不良饮食行为的情况，研究者决定通过进一步调查幼儿不良饮食行为的现状，并在此基础上分析影响幼儿不良饮食行为的因素并提出具体可行的建议，从而帮助幼儿健康成长。本研究中主要对以下问题进行探讨：4-6岁幼儿不良饮食行为现状调查；并在此基础上分析影响幼儿不良饮食行为的因素；针对幼儿不良饮食行为提出具体可行的改善策略。

1

## （三） 研究意义

### 1. 理论意义

本研究通过对4-6岁幼儿不良饮食行为的现状调查，分析影响幼儿不良饮食行为的原因，可以丰富幼儿饮食行为理论。

### 2. 实践意义

在实践过程中，研究者发现幼儿存在不良饮食行为，而教师及幼儿家长却无法改变这种现状，这将会影响幼儿的身体发展。所以，本研究旨在为幼儿教师及幼儿家长提供改善幼儿不良饮食行为的策略，让幼儿家长及教师以正确的方式培养幼儿的健康饮食行为。

## （四） 文献综述

研究者通过多种方式和渠道进行文献的检索，希望能搜集到更全面丰富的资料，不过由于中外文化差异以及研究者自身水平的限制国外有关幼儿不良饮食行为相关的资料不是很充分，研究者将综述重点放在国内不良饮食行为方面。

### 1. 国外有关幼儿不良饮食行为的研究

（1）国外关于幼儿不良饮食行为现状的研究

在幼儿挑食、偏食方面国外有一些研究表明，幼儿有时会出现一些特殊的情绪或者行为，这些很可能与不良饮食行为有关。日本的相关研究就证实了若幼儿长期蛋白质摄入不充分，同时还不喜欢吃蔬菜和水果等健康食品，性格可能会过分内敛。

2

在幼儿吃零食方面，1994年，Cathro和Hilliam对法国、意大利、英国、德国以及西班牙等5个国家进行的调查中发现各国儿童食用零食频率普遍很高。[1] Ezell，McCoy，Wolfe等人也对美国儿童食用零食情况进行了调查，调查结果显示美国儿童食用零食行为较频繁，每日最常吃的零食是碳酸饮料、甜食、水果和薯片。[2]斯金纳等人的调查也表明，幼儿零食行为占幼儿不良饮食行为总和比例较高，而且幼儿吃零食这一行为的比例与幼儿年龄增长呈正比关系。

（2）国外关于改善幼儿不良饮食行为对策的研究

Kendra她认为在幼儿阶段向幼儿介绍一些饮食营养的知识是非常必要必需的，而且根据幼儿的身心发展特点也是可以理解和接受的，这是有关幼儿饮食营养认知的教育。Essa指出如果儿童出现在吃饭时吃的很少，饭后却说他饿了的情况时，不要斥责他为什么吃饭时不吃饱，也不可以给他吃的，而是告诉他下次吃饭时吃饱就可以了，这是有关饮食行为的教育 。

Branen, Fletcher等人指出，在幼儿园中，幼儿进餐的时间可以固定，但幼想吃的食物是可以被选择的，这是有关饮食健康态度的教育。

### 2. 国内有关幼儿不良饮食行为的研究

（1）国内关于幼儿不良饮食行为现状的研究

目前我国有关幼儿不良饮食行为的现状主要包括以下方面：

第一，幼儿进餐速度慢。大部分幼儿存在进餐速度慢、时间长的现象。

[1] Cathro J and Hilliam M. Children's eating habits in Europ ean in-depth consumer and marketanalysis[J]. Vol. I, Leatherhead: Leatherhead Food Research Association, 1994:1-39

[2] Ezell J Metal. J Am Diet Asso, 1985, 85(11)：1450-1454.

3

虽然很多研究显示大部分儿童可以在30分钟内进餐结束，但是也有一些调查表明少部分幼儿存在用餐过快或者过慢的现象，而且这种现象发生的几率有逐渐上升的趋势。在黄土云对学前儿童的饮食行为的现状调查中发现，幼儿在家的进餐时间：不足15分钟的幼儿占7.1%，在15-30分钟之间的幼儿占

61.3%，而用餐大于30分钟的幼儿有31.6%；[1]孙吉在关于幼儿饮食行为的研究方面，结合了对家长进行的问卷调查以及对幼儿进行的访谈，调查结果表明，幼儿用餐时间在20-30分钟的占68.6%；[2]而魏梅、袁丽娟在对2-6岁幼儿的饮食行为的调查中发现，在饮食方面，33.3%的幼儿存在吃饭时间太短的情况。[3]

第二，幼儿进餐规律性差。一些幼儿进餐的规律性不强，孙吉的研究显示能在规定时间内吃完饭的幼儿占72.9%，而饮食不规律和吃饭时间不固定两种情况都存在的幼儿占27.1%. [4]

第三，幼儿挑食、偏食行为频繁。这种情况在幼儿饮食行为问题中非常多见，其比例约占50%或以上，这就意味着幼儿的挑食偏食行为应该引起幼儿教师及家长足够的重视。张国富、麦彩屏的调查显示，饮食行为问题严重的儿童，大概占幼儿的1%-2%，有一般性饮食行为问题的儿童约占儿童总数的30%。[5]敖春美的最新调查结果也表明了以往研究者们的结论，当今幼儿的饮食行为现状实在让人感到担忧。[6]

[1] 黄土云.297例学龄前儿童饮食行为现状分析[J].中川儿童保健杂志，2001（06）

[2] 孙吉.学龄前儿童饮食行为调查分析[J].医药世界，2006（09）

[3] 魏梅，袁丽娟.2-6岁儿童生活习惯、饮食行为问卷调查[J].中国妇幼保健，2008（23）

[4] 孙吉.学龄前儿童饮食行为调查分析[J].医药世界，2006（09）

[5] 张富洪，麦彩屏.幼儿良好饮食习惯的家庭养成教育幼儿教育导刊，2008（10）

[6] 敖春美.3-6岁幼儿饮食习惯调查研究[J].延安职业技术学院学报，2010（08）

4

第四，幼儿进餐过程中的专注性不够。调查结果表明很多幼儿进餐时存在进餐不专注的情况，其主要表现为吃饭时“一边吃一边玩”。黄土云的调查表明，吃饭时总是会看电视的幼儿占60.9%，偶尔看电视的幼儿占3.7%，吃饭时从来不看电视的幼儿占35.4%；[1]徐浙宁、顾秀娟等指出“一边吃一边玩”、“一边走一边吃”、“吃饭吃得太少”是当今学前幼儿最突出的三个不良饮食习惯。[2]

第五，幼儿进餐的独立性不强。幼儿饮食行为中存在不能完全独立进餐，需要家长或者教师等人帮助进餐甚至喂饭的情况。同时在对幼儿进餐的独立性调查的过程中发现，能够自己吃完饭菜的幼儿大约有54.1%，而45.9%的幼儿不能或者不能完全自己吃饭。[3]以上调查能够反映出一些幼儿的饮食行为问题，也表明了现代幼儿的生活自理能力较差。

第六，幼儿吃零食行为频繁。很多研究都表明，随着人们生活水平的提高，零食的类型也越来越多，现代儿童中存在吃零食量过多，特别喜欢吃零食，吃饭前吃零食而影响三餐质量等不良饮食行为。

综上所述，国内外幼儿都存在一定的饮食行为问题，而幼儿不良的饮食行为很可能导致幼儿身体发育不良，影响幼儿健康成长，所以，幼儿不良饮食行为应该引起家长和幼儿教师的注意。

（2）国内关于幼儿不良饮食行为影响因素的研究

首先，影响幼儿饮食行为的主要因素是家庭。家是幼儿生活的主要环境，父亲和母亲是幼儿的第一位老师。现有研究主要从四方面进行阐述：第一，

[1] 黄土云.297例学龄前儿童饮食行为现状分析[J].中川儿童保健杂志，2001（06）

[2] 徐浙宁，顾秀娟等.学前儿童饮食状况与家庭喂养调查[J].学前教育研究，2008（03）

[3] 孙卫民.幼儿不良饮食行为与教育[J].家庭医学，1994（03）

5

家长的饮食行为观念。家长饮食行为与幼儿饮食行为有一定的相关性。第二，家长的教养方式。当家长看到幼儿自己吃饭时，把饭弄得到处都是，就会喂他们吃饭；有的家长，总认为孩子小，什么事都不能自己做，时间久了，养成了孩子依靠家长喂饭的不良饮食习惯。[1]第三，家长的营养知识与幼儿的饮食行为之间存在高度的相关性，营养知识水平高的家长，对幼儿良好饮食行为的形成起良好的促进作用[2]。第四，父母或幼儿主要照看人的文化程度。幼儿主要照看人的文化程度对儿童的饮食行为习惯有显著影响，认知水平越高，文化程度越高，孩子的饮食行为越好。

其次，幼儿教师是影响幼儿饮食行为的重要因素。幼儿园是除了家庭外最主要的生活场所，而幼儿教师就成为幼儿另一个“重要他人”。幼儿饮食行为是在幼儿园最常发生的行为，所以，幼儿教师对幼儿饮食行为也有十分重要的影响。

最后，生物因素也是幼儿饮食行为形成中的一项重要因素。有研究表明遗传和生理等生物因素对幼儿饮食行为也具有一定的影响。一些研究者也表示，有些儿童天生喜欢食物，什么都爱吃，而有一些儿童则对食物不感兴趣，而且这种差异不是后天养成的，而是与生俱来的。

从上述饮食行为的影响因素来看任何因素都可能关乎到幼儿不良饮食行为的发生，其中，家庭是可能是主要因素，因为幼儿三岁前的生活都在家庭里进行，即使到了入园年龄，但大部分时间仍是在家庭中的，与家长生活在一起，受家庭环境影响较多。而每个家庭都是组成社会的一部分，社会的力

[1] 孙卫民.幼儿不良饮食行为与教育[J].家庭医学，1994（03）

[2] 梅节.广州市幼儿家长营养知识和育儿行为调查[J].实用预防医学，l997（03）

6

量不容小视。社会的核心观念又涉及到文化的熏染，由此可见，幼儿饮食行为是在社会庞大系统中的一个小的子系统，要想避免幼儿不良饮食行为的发生，任何一个因素的作用都不可忽视。

（3）国内关于改善幼儿不良饮食行为对策的研究

第一，家庭教育方面。首先，家长自己应该做到吃各种食物；其次，家长及时鼓励幼儿良好的饮食行为；再次，通过良好就餐环境的创造以及科学食谱的制定等方法促进幼儿良好的饮食行为的形成[1]。最后，针对在有些家庭中幼儿的主要照看人是祖辈，应对祖辈同样进行饮食健康教育（蒋竞雄、夏秀兰等，2006）。

第二，幼儿园教育方面。幼儿园应同家庭一起共同促进幼儿良好饮食行为的形成。梅节等人指出应该教育家长和幼儿园教师依照儿童身心发展的特点，用恰当的方法引导孩子品尝未吃过的食物。[2]同时，提出幼儿园中应该更新已有营养健康教育的版本，通过编写一些有关营养健康饮食知识的图片、儿歌等丰富幼儿饮食营养教育的方式。

第三，从幼儿自身身心特点方面。家长及幼儿园教师应充分了解幼儿的身体特点，注意运动、睡眠、情绪等对幼儿食欲的影响；从幼儿自身的心理特点角度，家长及幼儿园教师应关注幼儿的年龄特点、气质特点对用餐行为的影响。

## （五） 相关概念界定与说明

[1] 张富洪，麦彩屏.幼儿良好饮食习惯的家庭养成教育幼儿教育导刊，2008（10）.

[2] 梅节.广州市幼儿家长营养知识和育儿行为调查[J].实用预防医学，l997（03）

7

通过对以往文献的整理，再结合幼儿的身心发展规律，本研究所关注的幼儿不良饮食行为主要是指幼儿进餐过程中多种不良的外在行为表现及在离园后的吃零食（本研究中的零食指除水果、坚果外的工业加工类垃圾零食）行为。根据对黄土云、顾秀娟、敖春美等专家的调查整理可知，一般将幼儿不良饮食行为的调查分为以下五个维度：

1.进餐不独立：《儿童辞海》中对“独立”的解释之一是：“不依靠别人。”[1]本研究所指的独立性是指幼儿在进餐过程中需要成人的帮助，或不能够自己顺利地吃完一份饭菜。

2.挑食、偏食行为：《辞海》对“偏食”的界定为：“专爱吃某种或几种东西。如小孩偏食是坏习惯。”[2]有研究者将“挑食”定义为：“大多是指孩子对食物挑剔或只挑选其某一种或几种食物。”由挑食和偏食的定义可见两者并无严格的界限，挑食和偏食那都指孩子对食物比较挑剔，只吃某种或某几种食物。研究者在分析的过程中会将二者结合起来进行讨论。

3.进餐的不专注：“专注又叫专心，一个人的心理活动在一定时间范围内，指向并集中于当时应当指向并集中的对象上的注意状态。在专注状态下，人的意识‘全神贯注’地、‘专心致志’地高度集中在应该注意的对象上，而对周围其他事物则‘视而不见，听而不闻，食而不知其味’，表现出极大的‘抗干扰性’。本研究所指的进餐的不专注指的是幼儿在吃饭过程中的注意力不集中情况，具体说就是在进餐过程中做与吃饭无关的事。

4.进餐的速度过慢或过快：进餐速度问题一直以来也会家长和教师关注

[1] 巢峰.儿童辞海[M].上海：上海辞书出版社，1994: 263

[2] 夏征农，陈至立.辞海，第六版，彩图本[M].上海：上海辞书出版社，2010: 1731

8

的焦点之一，有而幼儿吃饭总是慢吞吞的，一顿饭吃完至少要1个小时，家长急，饭菜也凉了，但是孩子还是“悠闲”地在嚼着；有的幼儿吃饭总是“狼吞虎咽”，短短几分钟内就吃完饭了，家长则觉得孩子吃饭太快，可能会导致胃肠消化不良，不同的孩子吃饭速度不一样。不过对于幼儿进餐时间如今也没有一个统一的标准，本研究中将进餐时间大于30分钟的幼儿视为进餐

慢；进餐时间在20分钟以内的属于进餐快；进餐时间在大于20分钟小于30分钟为进餐速度适中。

5.吃零食行为：有关零食行为，依据《中国儿童青少年零食消费指南》中的指出，零食是指三餐以外儿童所吃的其他食物和饮料。本研究中将零食认定为除正餐和水果、坚果外一切工业加工类的垃圾零食。

9

# 二、 研究设计

## （一） 研究对象

本研究需要对部分幼儿进行访谈，而通过查阅3-6岁幼儿发展指南，研

究者发现幼儿在4岁以上才具有能听懂和理解成人所想表达的问题的倾听能力，以及能够基本完整地讲述自己的经历的表达能力，因此，研究者将调查范围确定在4-6岁的幼儿。所以，研究者随机抽取中班和大班中4-6岁的200名幼儿进行饮食行为调查。

## （二） 研究方法

### 1. 观察法

首先，观察法是对学前幼儿来说最适合的方法，因为观察法不无需幼儿做一些超出自身能力水平的反应，可以充分了解幼儿在自然状态下最真实的行为表现；另外观察法幼儿不容易受观察者干扰，观察者可以客观记录幼儿的行为。

其次，研究者将选取幼儿的午餐时间对两所幼儿园中班和大班总共16个班级进行为期两个月的观察（每班观察两天、每周观察两个班级），主要采用观察法中的行为检核法和事件取样法对幼儿不良饮食行为进行观察，也就是对幼儿不良饮食行为是否发生以及不良饮食行为中具体有哪些行为方面进行描述和记录。研究者将根据不良饮食行为的操作性定义并结合已有成熟的观察记录表制定研究者需要的观察记录表，用此表在正式观察开始前进行预观察，预先考察和了解观察环境和现场，熟悉幼儿，使幼儿消除戒备心；

10

同时，完善观察表格，使之尽可能周密、详细；再次核查选定的观察方法是否适合本研究；另外针对事件取样法，在与观察中若无法及时记录幼儿的行为，研究者将考虑使用相机拍摄视频再回放的方式，进行辅助记录。

接下来，就是使用完善后的表格，到观察班级进行正式观察，具体观察内容包括幼儿进餐的独立性、进餐的速度、挑食偏食行为、进餐专注性四个方面。在观察结束后对资料进行细致的整理和数据的分析。对于幼儿的家庭饮食行为，研究者不方便进入到幼儿家庭进行观察，这不仅会破坏幼儿进餐情绪，同时会给幼儿家长带来不便，因此研究者将主要采取问卷调查辅助访谈调查法的方式进行，在问卷调查法和访谈调查法中会详细论述。

### 2. 问卷调查法

由于幼儿本身在家的不良饮食行为，研究者无法直接观察得到，因此，本研究为调查幼儿在家的不良饮食行为，设计《幼儿饮食行为调查问卷》，该问卷通过对家长进行调查，收集幼儿在家的不良饮食行为方面的信息。问卷问题共有11道，分六个部分，分别是：第一部分是自然情况；第二部分幼儿进餐独立性及家长态度方面；第三部分是幼儿挑食偏食行为及家长态度方面；第四部分是幼儿进餐专注性及家长态度方面；第五部分是幼儿进餐速度及家长态度方面；第六部分是幼儿零食行为及家长态度方面。该问卷包括五个维度分别是：幼儿进餐独立性、幼儿挑食偏食行为、幼儿进餐专注性、幼儿进餐速度、幼儿零食行为。维度的KMO系数值为0.724，大于0.6，可以接受。负荷百分比为77.18%，超过60%可以接受。

问卷的信度采用Cronbachα系数，问卷总分及各个维度的信度如下表所示：

11

**表1** **《幼儿饮食行为调查问卷》的各个维度以及总体的信度表**

| 项目 | 信度值 |
| --- | --- |
| 幼儿进餐独立性 | 0.786 |
| 幼儿挑食偏食行为 | 0.717 |
| 幼儿进餐速度 | 0.708 |
| 幼儿进餐专注性 | 0.774 |
| 幼儿零食行为 | 0.783 |

通常认为信度系应该在0～1之间，值越大表示问卷项目间相关性越好，内部一致性可信度越高。在实际应用上，Cronbach值至少要大于

0.6，最好能大于0.7。本研究的问卷的总体及各个部分的系数值均大于0.6表明，问卷的总体及各个维度的信度均较好。

问卷的内容效度采用专家评审法，共邀请30名专家，包括：8名高校教师，2名幼儿园园长，20名一线教师对本问卷的效度进行评审。专家一致认为，该问卷可读性较强、可适性较高、语言清晰明确、格式规范，因此问卷内容效度较好，具备较高的价值。

同时在问卷的编制过程中研究者查找相关资料对问卷的逻辑结构进行慎重的考虑，对问题的答案进行严密的设计，对问卷的问题进行合理的排序，并在此基础上，制定预调查问卷，对40名幼儿家长进行预调查，再预调查过程中，发现问题，及时和老师沟通与同学讨论，修改完善问卷内容。再把修改后的正式问卷进行发放，在问卷回收后对其数据进行系统的处理，分析调查结果，以得出对研究者有用的信息。

12

### 3. 访谈法

本研究中的访谈主要针对幼儿、幼儿家长及幼儿教师。访谈的结构为半封闭式访谈，即事先根据幼儿不良饮食行为这个主题针对不同访谈人群制定相应的访谈提纲，但在进行访谈时，根据被访者的回答情况和当时实际决定问题的多少以及深入程度等。其中需要注意的是：

⑴对幼儿的访谈：因为幼儿的零食行为主要发生在离园之后，所以研究者不便进行观察，而4-6岁的幼儿已有可以进行访谈的语言表达能力，因此对幼儿零食行为，研究者准备对幼儿进行访谈调查。还对在幼儿园中幼儿的饮食不良饮食行为研究者直接观察不明的，对幼儿进行现场的访谈。

⑵对幼儿家长的访谈：研究者应用访谈调查的方式对问卷调查中存在的

不清晰回答，对部分幼儿家长进行更进一步的调查。在访谈中会先表明访谈

Zkq 20160118

的意义，消除被访谈家长的排斥心理，面对面的交流可以使研究者更加了解

到更生动的幼儿在家的饮食场景。

⑶对幼儿教师的访谈：研究者将对幼儿教师进行辅助访谈，主要内容包括幼儿长期的饮食习惯、教师对幼儿不良饮食行为的态度、教师是否接受过饮食营养类的培训等。

13

# **三、** **4-6**岁幼儿不良饮食行为现状调查结果

研究者通过观察、访谈、调查、文献整理等几种方式对幼儿饮食行为进行现状分析发现：幼儿进餐具有独立性，但其进餐行为可能会受到来自外界的影响；大部分幼儿进餐速度是适宜的；对于幼儿的挑食、偏食行为多数的家长都会采取措施；且在园内无零食行为。不过幼儿饮食行为依然存在一些不良的方面具体有以下几点：

## （一） 部分幼儿进餐不够独立

经研究者观察，一方面在调查年龄范围内的儿童都具有独立进餐的能力，总体来看进餐独立性较强，但另一方面部分孩子在幼儿园和家中其进餐独立

Zkq 20160118

性行为分别会受到来自老师和家长的干扰。在园中，幼儿进餐还较为独立，

通过研究者观察发现，86.71%幼儿可独立进餐，但个别幼儿进餐时间长，教师会在餐点时间将要结束时，拿过孩子的勺子和碗，喂孩子吃饭。在家中，幼儿的进餐独立性明显受到干扰，通过研究者对问卷整理后发现，100%的答卷人都认为自己的孩子可以独立吃饭，但仍有17.55%的孩子在家是家人喂饭的，而这些在家中被喂饭的孩子中，有74.63%是由祖辈来喂的。在问卷的答卷人中，88.33%的答卷人为孩子的父母，通过研究者进一步的访谈发现，即使父母觉得孩子可以自己吃饭，祖辈们却和孩子的父母意见不统一，他们仍然会坚持喂孩子吃饭，这无疑破坏了幼儿独立进餐的能力。如一位孩子妈妈在访谈中提到：“我下班晚，都是我母亲接孩子给孩子准备晚饭。每次我回家都看见我母亲在喂孩子吃饭，我也和我母亲说过，让孩子自己吃，但是老

14

人你也知道，就是比较惯孩子。后来，就是我周六周日带孩子的时候让她自己吃，但是喂惯了，自己吃可费劲了。“这是一个普遍现象，在家中孩子们的进餐独立性不如在幼儿园，长辈及父母养成的喂饭习惯较难改变，有时孩子们要求自己吃饭反而被家长拒绝，久而久之孩子不再要求自己吃饭，而是一边看电视或者玩玩具一边心安理得的享受着”饭来张口”。

进餐独立

进餐不独立

zkq 20160118

**图 1** **幼儿在园进餐独立情况**

## （二） 幼儿挑食、偏食行为明显

幼儿挑食、偏食行为在家中比在幼儿园中表现的明显一些。在园中，研究者观察到33.41%的幼儿存在挑食行为，35.42%的幼儿存在偏食行为，研究者进一步访谈幼儿，为什么不喜欢吃肉类和蔬菜，在研究者对部分挑食或偏食幼儿的访谈中发现，幼儿并非真的不喜欢吃某种食物，幼儿的内心是犹豫的，这种犹豫也许是他们对食物本身不了解，觉得食物本身长的奇怪，觉得食物看上去很吓人，觉得食物的颜色太深，觉得食物像某种他们所不喜欢的

15

东西等等，如幼儿们这样回答：“这个（肉）我咬不动”；“这个（蘑菇）太大了”；“我吃这个（绿叶蔬菜）就会塞牙”；“它（紫茄子）太黑了，我不敢吃”；幼儿对自己从未见过或者不经常吃的食物也会选择不吃，幼儿说：“我跟它（菜花）不熟，我从来都没吃过。”研究者对幼儿教师的访谈中，教师也谈到：“大部分都挺好，但有几个孩子可挑食了，吃饭费劲，一直这样。这不吃那不吃，咱也沟通过，家长说能吃多少吃多少，我们也就没办法了。还有特别爱吃肉的，吃完自己那份肉还要再添肉。”研究者还观察到，53.37%的幼儿有偏食行为，一名幼儿说“我最爱吃肉了，我什么肉都爱吃，我最爱吃红烧排骨，肉最好吃。”还有幼儿说：“我也爱吃肉，我最爱吃鸡翅，我能吃十个。”研究者观察到11.36%的幼儿会在吃完肉类的菜后，

基本停止进餐，并询问教师还有没有肉。在家中，幼儿的挑食偏食行为更明

Zkq 20160118

显，经问卷调查显示59.64%的幼儿有挑食行为，77.19%的幼儿有偏食行为，

其中54.41%的幼儿挑食的食物为蔬菜，位居第二位的是占14.71%的海鲜类，不过经研究者进一步核实发现有很多宝宝因为过敏而不能吃海鲜，并非本身不喜欢吃。排在第三位的是占11.76%的肉类。而偏食的孩子中又有39.77%的孩子喜欢肉类，25%的孩子喜欢蔬菜。肉类和蔬菜分别在宝宝喜欢吃与不喜欢吃的食物种类中排名靠前。虽然在家中幼儿的偏食、挑食行为会更显著一些，但通过问卷数据显示对于宝宝的挑食行为84.21%的家长会采取一定的措施改善孩子的不良饮食行为，对于宝宝的偏食行为87.72%的家长也会采取措施，改善宝宝的不良饮食行为，因此幼儿的挑食、偏食行为并不是绝对不能改变的。

16

60.00%



50.00%

幼儿挑食的食物类型占总体百分比

40.00%

30.00%

20.00%

10.00%

0.00%

蔬菜海鲜肉类

**图 2** **幼儿挑食排行前三位的食物种类**

40.00%

35.00%

30.00%

幼儿偏食的食物类型占总体百分比

25.00%

20.00%

15.00%

10.00%

5.00%

肉z类kq蔬菜20160118

0.00%

**图 3** **幼儿偏食行为排行前两位的食物种类**

## （三） 幼儿进餐的专注度不高

幼儿在园进餐过程中，研究者观察到有31.79%的幼儿进餐不专注，主要表现为观望别的幼儿进餐、玩餐具、和同伴交谈等。根据问卷结果显示在家进餐幼儿的专注度更低，因为在家中影响幼儿进餐专注度的因素更多，有百分之69.32%的幼儿不能专心用餐，而在这些不能专心用餐的幼儿中， 有

53.16%的幼儿家长在用餐时不能够专注于用餐，家长是孩子的榜样，当家长在进餐时不能专心用餐，那么幼儿也会因此受到影响。幼儿进餐的专注度也

17

不是一成不变的，会随着幼儿进餐过程而改变，当幼儿在进餐开始五分钟内，幼儿的专注度普遍很高，因为幼儿会专心享用餐点，随着有的幼儿进餐较快，很快吃完了饭菜开始添饭添菜，其他幼儿的注意力受到影响而被迫分散，无法专注吃自己的饭。也有时当孩子们集中注意力进餐一段时间之后，会开始讨论今天的饭菜如何。还有的幼儿看到别的幼儿有挑偏食行为会告诉老师，忘记吃自己的饭。孩子的进餐专注度也会受到来自老师的干扰，如在午餐一开始老师就喊“第六组那几个小朋友，快点吃，你们组总是最慢，我看今天谁还慢，都大口吃饭。”在进餐中途，老师会走动在教室里，并且不时提醒小朋友“我看谁吃的最干净，不掉饭粒，看谁吃的又快又好，我看谁还看我不看饭碗。”

Zkq 20160118

70

60

50

40

家长

幼儿

30

20

10

0

进餐不专注

**图 4** **进餐不专注幼儿及其家长在家进餐情况**

## （四） 幼儿的进餐速度过快或过慢

在幼儿园中，研究者观察到幼儿进餐的速度分配不均，个别幼儿吃的很快，约有4.35%的幼儿进餐时间不到20分钟，3.72%幼儿吃的较慢达到30 分

18

钟或以上，大部分幼儿是先慢后快的模式。进餐开始时，玩餐具、看同伴或老师，在老师催促时间快到的时候，很大口很快速的几乎是吞食物。这种急速进食对幼儿的消化系统十分不利，而且在吞咽饭菜的时候也容易被噎到。在家中，根据问卷反馈可知幼儿的吃饭时间同在园一样，大部分会控制在30分钟之内，只有4.39%的孩子用餐时间会超过30分钟。幼儿的进餐速度还与每餐的餐食质量有关，具体说就是若今日的食物是幼儿爱吃的那么进餐速度就快，食用量也高，若今日的食物刚好是幼儿不太感兴趣或者颜色形状等不适幼儿喜欢的，那幼儿进餐速度就会变慢，因为从心理上来说幼儿是抗拒这类他们不喜欢的食物的。在园观察中一名小朋友说“我最爱吃西红柿鸡蛋汤了，我能吃三碗。”这名小朋友当天的午餐只用时10分钟。还有一名小朋友

说“我最不爱吃肝，不好吃。”因此，在进餐时间过去15分钟的时候这名小朋友就吃了一点点饭，并且一直在发呆。

进餐20分钟以下

进餐20-30分钟

进餐30分钟以上

**图 5** **幼儿在园进餐时间**

19

## （五） 幼儿离园后吃零食行为普遍

幼儿在园期间无吃零食行为（本文所指的零食是指除水果、坚果等健康零食之外的，经过工业加工的垃圾零食，因此幼儿在园中的水果加餐不计入零食行为），在园期间的加餐均为水果这类有益于幼儿的零食。然而，离园后幼儿吃零食行为较为普遍。幼儿的胃容量有限，若在正餐间吃零食，很可能正餐时吃不下，而且零食大多是不健康的过度加工产品，毫无营养甚至还有害健康，但由于其口味咸鲜或甜腻深得幼儿喜爱。据研究者的问卷调查显示74.56%的幼儿会吃零食，因为家长以零食作为奖惩孩子的方式之一，这实属不恰当的奖惩方式，会助长幼儿吃零食的行为。幼儿的零食行为还与同伴有关，由于攀比和从众的心理有时今天一名小朋友带了一类零食和其他小朋友分享，第二天就会发现有几名小朋友也购买了这种零食。还有当孩子在电视上看到他们喜欢的动画人物做的广告就会想要购买这种广告中的东西。

20

# 四、 影响幼儿不良饮食行为的原因分析

## （一） 幼儿园的进餐环境对幼儿饮食行为的影响

幼儿一日在园用餐的次数比在家要多，环境是幼儿的老师，用餐环境也一样，它能够影响幼儿的用餐质量和水平。幼儿在幼儿园的学习和生活环境创造也是一项重要任务。而根据本研究者观察，园内用餐物质环境的设置比较完善，符合卫生、舒适、整洁的要求。而在幼儿饮食教育与用餐时的师幼互动方面还存在一些问题。

### 1. 幼儿饮食健康教育缺乏

幼儿在幼儿园学到的各方面内容对他们来说都比在家中受到的教育印象深刻，因此饮食健康教育的作用应当也是显著的。可惜在幼儿园的实际教育过程中，以饮食健康教育为主题的活动却十分有限。在研究者询问老师幼儿园是否有针对幼儿或者老师的饮食健康教育时，一位老师这样说“我们就在小班介绍过哪些是蔬菜哪些是水果，也没有什么特别的教育，对我们也没特殊培训过饮食方面的教育，配餐都是伙委会和家长共同制定的，他们更专业，我们不参与。不过我们会提一些建议，比如菜可以切的再小块一些、肉应该再煮烂一点这样的问题。”在幼儿园，每学期的饮食营养教育活动次数屈指可数，内容和次数都不够幼儿充分了解何为营养健康的饮食行为习惯。还有一些如科学领域会涉及到蔬菜、水果、五谷的知识，但教师也仅仅是略作介绍，很少会延伸至饮食营养与健康方面。在真正用餐时，教师对幼儿的教育大多是一些用餐规则教育，或是对当时出现的某个饮食行为问题进行说教，

21

这种教育比较随意，通常不太具体。如一名教师在幼儿部吃胡萝卜时说：“胡萝卜有营养，不可以不吃。”根据健康行为养成理论，幼儿健康饮食的前提是掌握了健康的营养知识，当他们了解各类蔬菜水果的营养之后，才会明白其挑食和偏食的害处，从而改善其不良饮食行为，而负责幼儿进餐的老师，本身也许就不具备充分的营养健康知识，也无法给幼儿介绍健康知识。

### 2. 有些教师指导用语不合适

教师在幼儿吃饭过程中不当催促语过多。通常从进餐开始，有些教师就会开始催促让幼儿“快吃、大口吃”，导致幼儿因惧怕教师或者期望得到教师的表扬而狼吞虎咽的进餐。此时虽然进餐速度有所提高，进餐时间有所减少，但这样快速进餐不但影响食物的消化和吸收，还不利于吞咽，容易呛到。同时教师的催促会影响幼儿进餐的专注性，在孩子用餐时，还要听从老师的

“指导”，这使幼儿分神，不能很专心的用餐。幼儿健康饮食行为的养成需要老师的信任、耐心和鼓励，而有的老师担心幼儿不能够在规定时间内用餐结束，所以总是“打扰”幼儿的进餐。

### 3. 部分教师对幼儿要求过高

有些老师对进餐时不掉饭菜这项规定的要求过于苛刻。幼儿手部肌肉发育不完善，在食用勺子进餐的过程中难免会掉在桌子和地面上一些汤汁或者饭菜，此时教师会不停提醒“我看谁吃的那么脏”、“我看谁的桌子最干净”，幼儿总担心自己是否吃的干净，这在一定程度上影响了幼儿进餐的专注性。有时由于幼儿不能理解教师的用意，甚至会把掉在桌子上或者地面上的饭菜捡起来吃掉，这就违背了教师想要幼儿干净进餐的初衷。

22

## （二） 家长喂养方式、Th活习惯对幼儿饮食行为的影响

### 1. 家庭喂养方式不当

每个孩子都是家里的宝贝，全家人对孩子的照顾基本上都是无微不至，在此基础上对幼儿的保护难免会过多，包办过多。研究者在调查中发现，虽然孩子已经到了可以独立进餐的年龄，家长在家中仍愿意喂孩子吃饭、怕孩子吃不好、吃不干净。家长这种“爱”其实抹杀了孩子锻炼独立性的良好机会。如一位孩子奶奶在访谈中提到：“我就这么一个孙子，现在还能让我喂，长大也喂不着了，而且现在要不喂就不吃，要让他自己吃哪行，能吃两个小时，那吃得一地都是我还得收拾，还不如喂他吃了。”本研究中调查的幼儿均为4岁以上，按照指南上的标准已经达到可以用筷子吃饭的程度，这就表示幼儿可以自己独立进餐，但调查中大部分家长的对幼儿的进餐的要求过低，没有达到这个要求，这不利于幼儿健康饮食行为的养成。

另外，幼儿在进餐时若由家人喂饭，则幼儿在咀嚼食物的时候就会显得无事可做，因此他们就会找一些“事”来“充实”自己的用餐时间，他们会玩玩具、看电视、玩电脑，总之都是一些本应与吃饭无关的娱乐活动，这无疑影响了幼儿进餐的专注性。如一位孩子妈妈说“咱家孩子晚上吃饭的时候就爱看动画片，也不认真吃饭，等他看完饭都凉了，所以现在都是他一边看电视，我一边喂他吃，要不然真不吃啊。”他这会使幼儿在园进餐时也做一些与进餐无关的事，从而影响进餐的时间和专注性，如习惯发呆、玩勺子等。

还有，若幼儿在非进餐时间吃大量的零食会导致幼儿无法吃进正餐或者挑食偏食。如一位爸爸这样说到：“我们不经常给孩子买零食，也就买点水

23

果吃，孩子一吃那些薯片、饼干那种膨化类的小食品就不爱吃饭。有时候我母亲接孩子，孩子要小食品，她可能会给孩子买一些路上吃，一般这样的时候，孩子晚饭吃的都不多。“适当健康的零食是可以给幼儿加餐并补充营养的，如水果类、坚果类。但更多的不健康的零食如薯片、爆米花、糖果等，家长则不应当作为奖励或者惩罚孩子的条件去给予或者撤销。

### 2. 家庭内部观念不一致

不同的家庭主体对幼儿的教育观念实难相同，这确实是幼儿饮食行为习惯形成的重要因素。一位孩子爸爸在访谈中这样说“我和孩子他妈妈都忙，孩子都是姥姥带，姥姥天天晚上喂饭，我们也不好说什么，周末我们自己带孩子，我们就让他自己吃，怎么也不吃，还闹脾气，我急脾气还爱生气，孩子妈妈看孩子不喂不吃还可怜，有时候也喂，哎，我也没办法了。”即使是年轻父母照顾孩子的日常饮食，母亲容易心软、父亲容易没有耐心，前后要求可能也不一致，制定的规则也不能很好的执行，索性幼儿也不会在意这些要求了。同时，祖辈的溺爱也给孩子找到了依靠，如一位孩子爷爷说“我这小孙女一去接她就让我买幼儿园门口卖的那些小零食，说动画片里谁吃了，不给买就不乐意，要不就哭了，我也舍不得啊，也就没办法得给买。她爸妈平时也不给她吃，就磨我这个做爷爷的。”现在的幼儿父母大多接受了新鲜的教育理念，懂得如何培养幼儿健康的饮食行为与习惯，可通常长辈照顾幼儿时容易受到幼儿的情绪影响，所以年轻爸妈的喂养方式可能较难得到实施。

### 3. 家长不良榜样作用

根据研究者的调查结果，家人在和宝宝共同进餐时若经常做与吃饭无关的事情，则宝宝在吃饭时也难以专注于吃饭这项活动。研究者对家长进一步

24

的访谈中，一位家长这样说：“有时候吃饭会看手机或者看电视，也会和我爱人聊聊工作什么的。孩子也跟着听，让他吃饭，才低头吃饭，不然就一直听我和他妈妈说话。”依据班杜拉的社会学习理论，榜样的示范过程会对观察者产生一定的影响。在孩子们心中，父母是第一任老师，他们的一切行为都是自己学习和模仿的对象。若成人在进餐时喜欢看电视或者玩手机，则宝宝也容易在吃饭时玩勺子、玩饭菜。还有一些孩子因为父母不爱吃某些菜，自己也不吃。一名幼儿这样说：“妈妈说这个（芹菜）不好吃，她都不吃，我也不吃。”如采访中一位孩子姥姥说：“咱家贝贝就爱吃肉，就吃肉哪行，我就变着样给她做菜吃，但孩子总说妈妈不吃这个，我也不吃，这点就随她妈妈，她妈从小就不爱吃菜，也是怎么喂都不吃。”

## （三） 幼儿自身发展特点对幼儿饮食行为的影响

### 1. 幼儿自身食欲不佳

幼儿的味觉敏感度较高、味蕾密度较大，所以更喜欢吃味道不太刺激的食物，排斥味道特殊的食物。研究者在对家长的访谈中一位孩子妈妈这样说：

“咱家孩子爱吃的就吃的多、还快，像西红柿鸡蛋、茄子土豆这些他都爱吃，但不爱吃的就磨蹭，我给他做羊肝对他眼睛好，但他就总说有味，不爱吃，半天吃不完，怎么劝、喂也就吃不点，有时候还给吐出来。”而且幼儿每日的运动消耗量也会影响到幼儿的食欲，若运动量较小，胃里的食物还未消化完，则食欲也会减退，导致进餐量下降。同样幼儿在健康状态下，基本能够积极主动进餐，但如出现头晕、恶心、发热等不适的身体状况，自然也会消极进餐。一名教师在访谈中提到：“咱班孩子体育课之后吃的最香，运动完

25

孩子们都饿了，吃饭没有溜号的，而且吃的还多。吃的不好的时候，基本也是个别情况，哪个孩子今天发烧感冒啊，可能食欲就地低，吃饭的时候也不专心。“最后，幼儿的情绪对进餐的种类也会有影响。如一位孩子妈妈这样说”咱家孩子在家吃饭必须看电视，让他看电视就高兴吃的就特别快，要是我把电视关了，那干脆生气不吃了。“在幼儿情绪高昂的时候，也许平时不愿吃的食物，也会在劝说下吃的很香；相反，若幼儿正在生气、哭泣等消极情绪中，也许平日最喜欢吃的食物也会不想吃。

### 2. 幼儿自身注意力不集中

研究者所调查的幼儿均为4-6岁之间，此年龄阶段的幼儿处于十分好动、注意力难以长时间集中的阶段。在进餐时，任何老师与同伴的举动都可能引起他们的兴趣，从而转移注意力。如在午餐时，老师说一名小朋友吃饭吃的桌子上、地上都有，其他小朋友就会看这名小朋友，忘记自己也要吃饭。此阶段幼儿还不能很好的控制自己的注意，注意的分配能力还不够用来屏蔽这些无意义的干扰。

### 3. 幼儿自身为难养型幼儿

气质是与生俱来的，幼儿的气质不同应对不同事物的方式也不同。研究者通过资料的整理发现，幼儿的饮食行为与其先天气质之间存在着一定的关系。他们认为：易养型的幼儿进餐速度快，专注性较好；难养型的幼儿挑食偏食行为明显，且进餐速度慢、专注性差；而中间型的幼儿饮食行为表现则各不相同。如一位孩子的妈妈说：“孩子非常挑食，就爱吃烧烤、肉，鱼、绿叶菜、茄子、土豆好多都不吃，就爱吃辣的。一顿饭里要是没有肉菜，就不吃了，可犟了。”

26

## （四） 社会环境对幼儿饮食行为的影响

### 1. 电视广告失范，家长防范意识不强

当今社会发展迅速，幼儿获得食物有关的知识和信息的途径十分多样化。除了在幼儿园和家中了解，对他们来说更主要也更权威的方式就是来自电视中的食品广告。就像一位孩子爷爷说的“电视广告里演的，她就要吃”。

第一，电视食品类广告有很多缺乏正确的营养意识。而且若这些广告中的食品是和孩子们喜欢的人物联系在一起的话，对孩子的影响更深刻。然而这些食品广告中，大部分的产品都是经过工业加工，甚至违规加工的高热量低营养的食品。但当幼儿在电视中看到这类看似诱人其实却暗藏不良成分的食品时，就会对这类食品产生浓厚的兴趣，想要尝试这类食品，这无疑给幼儿饮食观念带来了不良的导向。

第二，电视食品广告也会诱导幼儿建立不良的饮食消费观念。有很多广告在画面中会突出幼儿拥有这种广告中商品的优越感，而没有这种商品的幼儿则会很嫉妒。这类广告刺激了幼儿的物质欲望，宣扬了一种攀比的思想，让幼儿觉得如果他们没有广告中的产品就会不如别的小朋友。如广告中的“吃了XX你就会变得更聪明、更漂亮”幼儿的判断力较幼稚，他们很容易相信广告中的产品所带来的好处。

第三，电视中的食品广告过于夸大产品的效果，欺骗了孩子，甚至家长。有很多广告声称某种食品能够提高儿童智力，帮助幼儿脑部发育，使幼儿能成为最聪明的孩子，能够考一百分等讯息。这其实都属于一种夸张的宣传，传播了不真实的食品信息。如一位妈妈说：“广告里说这个饮料含有营养因

27

素，可以补充运动后孩子的体能，一般运动完我会给他准备一瓶。还有XX能量棒，好多种谷物制成，比较有营养，偶尔会买给孩子吃。“

### 2. 幼儿食品质量堪忧

幼儿食品多以鲜艳的包装、吸引幼儿的玩具赢得小朋友们的青睐，但其产品本身的质量却不尽如人意，甚至含有危害幼儿健康的成分。而且若幼儿食用过多的这些工业加工类的食物，势必会影响到幼儿正餐的摄入量。如一位孩子的姥爷说：“一去接她就让我买什么小魔女变身棒棒糖，其实就是喜欢那个小包装袋，里面就是个普通的糖。”

还有一些幼儿食品的营养含量根本不符合幼儿身体所能承受的剂量或者添加剂过多、防腐剂使用不恰当，然而还有的幼儿食品根本不符合幼儿的身体发展，会催生幼儿性早熟、身体摄入激素过量从而导致的其他疾病。

### 3. 幼儿园附近的垃圾食品摊贩

在幼儿园附近，幼儿离园或入园时，往往会有一些售卖小零食的摊贩，所卖的大多是包装上十分吸引幼儿但实际食物却十分不健康的垃圾零食。一位孩子妈妈谈到：“每次去接孩子幼儿园门口总有卖小零食的小摊贩，孩子就喜欢买吃的赠送的那个小玩具，天天让我给买，说别的小朋友都有，这个玩具怎么好，不给买晚上回家就不怎么吃饭，真是没办法。”幼儿心理发展尚未成熟，难以分辨这类包装很吸引他们的零食是不健康的，并且还有许多零食因为附带幼儿喜欢的玩具，而让幼儿十分想拥有，并央求家长购买。

28

# 五、 幼儿不良饮食行为改善策略

## （一） 创造适宜的幼儿园饮食氛围

### 1. 开展多形式的饮食健康教育活动

幼儿喜欢生动、形象、直观的活动形式，因为这种形式的学习让他们记忆更加深刻，也会觉得更有趣。园内应适时开展一些孩子们可以参与其中的有关饮食的活动，如元宵节，组织孩子们包元宵，让孩子在感受节日气氛、学习节日文化的同时学习营养知识，既不枯燥又显得顺其自然。而非生硬的找一些图片讲述元宵是什么、怎样做、有什么营养这种幼儿不感兴趣的活动。

### 2. 规范教师幼儿进餐时的指导语

幼儿的饮食行为当然还受教师指导的影响，教师的批评或鼓励都会影响孩子进餐的情绪，从而影响他们进餐的质量。教师应当给幼儿创造轻松、舒适的氛围就餐，减少不必要的指导语。若有必要，则科学的、有目的、简短的进行指导，切忌唠叨太多，甚至说一些与幼儿当时行为无关的话语去刺激幼儿。这样幼儿不但找不到你说的重点，也没有情绪再专注于进餐，幼儿会紧张，会想我现在做的是否是老师喜欢我做的事，或者老师这样一直说我好没面子！这样的情绪下孩子完全不能享受美味的餐食带来的乐趣。

## （二） 树立正确的家庭喂养观念

### 1. 坚持正确的喂养方式

首先，家长应当了解正确的喂养方式，才能按照正确的方式去教养自己

29

的孩子。定期参加幼儿园或社区组织的科学讲座，了解科学喂养知识是十分必要的。了解合理的幼儿饮食营养与健康的知识是执行科学喂养的基础。

然后，从情感和意志上要战胜自我，因为可能之前的喂养方式不正确，在学习了正确的喂养方式之后，要坚定调整孩子饮食行为、习惯的信心。清楚地认识到自己是在做对宝宝有益的事情，即使开始会很难实行，但要有坚定的意志。在此提出此点是因为孩子都是家里的宝贝，可能之前很喜欢吃零食，家人也用这种方式来奖励和惩罚孩子，现在要改掉这个习惯时，孩子可能会出现极差的情绪，希望家长不要放弃、心软。

最后，一切知识和情感都是铺垫，真正的去实行科学喂养才是最终的目的！坚持正餐，选择少量的健康零食如水果类进行加餐，这些都是在幼儿园一定会遵守的饮食习惯，家长在周末也应按此规律继续喂养宝宝，在家园的共同努力下让宝宝更健康地成长。

### 2. 家庭内部对孩子统一要求

现今社会多是4-2-1模式，即四位老人，一双父母和一个孩子，这种模式使得老人们更有精力和时间去照顾孩子，老人变成了孩子的主要照看者，而父母却忙于工作疏于对孩子的教养。即使偶尔看到孩子不良的饮食行为也无法管教，因为此时宝贝的祖辈一定会出来制止，“保护”孩子。教育家洛克在他的教育著作中告诫过那些溺爱的家长们：“不要因为你的爱，包办孩子力所能及的事情；同样不要因为爱，满足孩子所有的要求。”若孩子总是处于这种父母“严厉”，祖辈“慈祥”的氛围中，不仅是孩子的饮食行为，甚至其他行为都会得到不良的导向。会让孩子觉得没有我不能做的事，无论做什么事都可以被原谅。回到饮食行为中来，若一味纵容孩子挑食偏食、喜

30

欢吃零食的习惯，最根本的结果是孩子的身体发育得不到应该补充的营养，而导致发育不良。这实际上不是对孩子的爱，而是一种默默的“伤害”。

其实，当代的年轻爸妈对饮食教育的观念大多是比较正确的，只要能同自己的父母达成一致的观点，孩子的吃饭问题就不再是问题。退一步说，即使不能完全达成一致，只要你在管教孩子的时候你的父母不参与其中，并且与你持相反的观点，这也足够了。

### 3. 家长做好榜样示范

班杜拉的社会学习理论告诉我们，榜样的力量是无穷的！父母是孩子的第一任老师，在日常生活中，父母的一言一行都会深深印刻在孩子的心中。当爸妈在吃饭时边看电视边聊天，孩子是不可能只吃饭不玩玩具、不说话的。若想让孩子养成良好的饮食习惯，家人的饮食习惯就很重要了。当父母周末在家只吃薯、饼干、喝饮料不吃正餐，孩子也会习惯这种饮食习惯，从而回到幼儿园时不喜欢吃正餐。或者你只让孩子吃饭专心，不许玩玩具，你却在吃饭的时候玩手机，这对孩子来说是很难理解也很难做到的！综上所述，家人需要良好的饮食习惯，这样才能无形中培养孩子健康的饮食行为。

## （三） 帮助幼儿依照其自身特点健康饮食

### 1. 帮助幼儿从自身发展特点改善饮食行为

幼儿味觉不是很敏感，所以不喜欢口味过重、气味特殊的食物，喜欢色彩丰富、食材体积较小、有丰富汤汁、不太硬的食物。因此，在幼儿园餐食的烹饪过程中因遵循幼儿这一生理特点，精心为幼儿准备餐点。此外在进餐前半个小时，因增加幼儿的运动量以消耗身体中的能量，这样幼儿在正餐时

31

间到来时会有饥饿感和强烈的食欲，此时进餐也会吃的很香。最后，在研究者的调查中发现幼儿对不经常吃、或者从未吃过的东西有抗拒感。所以，幼儿园应当经常变换食材的种类，让孩子习惯看到各种颜色、形状的食物，这样不但能引起孩子进餐的兴趣，还能消除孩子对未知食物的抗拒。

### 2. 规范不同年龄幼儿不良饮食行为

4-6岁幼儿的特点是活泼好动，难以专注于一件事，注意分配能力和转移能力欠缺，因此，在幼儿进餐过程中教师应减少对其指导，切忌不要在幼儿用餐时做一些能够引起他们强烈兴趣的事，这会分散孩子们的注意力，而且他们会因此忘记了吃饭或者影响了食欲。另外，当幼儿在用餐时间做与进餐无关的事情有一段时间了，教师应提示幼儿现在该做的事是什么，但不要长篇累牍，仅简单明了的告诉幼儿就可以。

### 3. 帮助不同气质幼儿改善不良饮食行为

幼儿的气质特点与生俱来，根据幼儿的气质特点对幼儿进行正确的引导会得到事半功倍的效果。教师应大致区分不同气质特点的幼儿并针对其气质特点进行引导！如当难养型幼儿表现出良好的饮食行为时，教师应及时给予表杨，增强其自信心。虽然幼儿的气质是天生的，但却也不是永远不可改变，至少可以被影响，所以教师和家长都应有针对性、科学性的培养幼儿的健康饮食行为。

## （四） 为幼儿创设一个良好的社会环境

### 1. 完善幼儿食品广告立法

不完善的电视食品广告法律法规对幼儿健康饮食行为的培养构成了一定

32

的威胁，世界上许多国家的广告法都关注儿童，对儿童实行特殊的保护，我国也应当在儿童广告管理上严格要求。首先，广告的内容和广告的导向应加以限制。宣扬健康的消费观念，以切实保护儿童的健康为最终目标，从源头解决可能影响幼儿不良饮食行为的问题。

### 2. 选择适合幼儿的电视节目

在电视、网络等传播媒介日益发展的今天，家长也应当对幼儿看电视的内容加以控制和重视，应当为幼儿选择适合他们的电视节目，例如可以将动画片录制下来，在孩子看电视的时候，指为他们播放录制的动画片，避免幼儿观看到不健康食品的广告。也可以在幼儿观看不良食品广告时，家长加以解释和引导，帮助幼儿走出这类广告的虚假误区。

### 3. 严重处罚未按照要求生产儿童食品的厂商

幼儿的消化功能、肝脏解毒功能都和成人的不同，幼儿食品应当按照幼儿的标准去制造或在包装中说明幼儿是否可食用。幼儿食品生产商家本身也应遵循法律和儿童食品生产要求，依法加工、生产、销售，对一经查出未按照标准生产的厂家予以重罚。

### 4. 严格监管幼儿园周围的食品摊贩

幼儿不具备充分的知识储备和心理基础去辨别和抵抗诱惑，因此避免诱惑是最好的办法。相关部门可以对幼儿园附近摊贩的售卖商品进行严格的监督和管理，明令禁止对幼儿售卖垃圾食品。甚至在幼儿园附近就禁止售卖任何加工类的食品，从而抵制其对幼儿的诱惑。孩子们是未来，是我们每个家庭的宝贝，为了孩子们的健康，创造良好的社会环境不容忽视。

33

结 论

通过本研究对随机抽取的200名4-6岁幼儿的不良饮食行为调查可知：部分幼儿进餐不够独立；幼儿挑食、偏食行为明显；幼儿进餐专注度不高；幼儿进餐速度过快或过慢；幼儿离园后吃零食行为普遍。

影响幼儿不良饮食行为的原因大致有：幼儿园饮食氛围、家长喂养观念、幼儿自身特点、社会环境因素。

针对幼儿不良饮食行为产生的原因，研究者提出改善策略：幼儿园方面：定期开展多种形式的与饮食有关的教育活动；规范教师的指导语。家庭方面：坚持正确的喂养方式；家庭内部成员以统一的标准要求孩子；家长以身作则，成为孩子的榜样。幼儿自身方面：根据幼儿自身发展特点帮助幼儿健康饮食；从幼儿普遍特点引导幼儿规范饮食行为；依照幼儿气质类型特点帮助幼儿改善不良饮食行为。社会方面：完善幼儿食品广告立法；选择适合幼儿的电视节目；严重处罚未按照要求生产儿童食品的厂商；严格监管幼儿园周围的食品摊贩。

34

参考文献

[1] 黄土云. 297例学龄前儿童饮食行为现状分析[J]. 中川儿童保健杂志, 2001(06)

[2] 孙吉. 学龄前儿童饮食行为调查分析[J]. 医药世界, 2006(09)

[3] 魏梅, 袁丽娟. 2-6岁儿童生活习惯、饮食行为问卷调查[J]. 中国妇幼保健, 2008(23)

[4] 万钫. 家庭幼儿饮食行为教育的调杏与分析[J]. 学前教育研究, 1995 (4): 30-31.

[5] 梅节. 广州市幼儿家长营养知识和育儿行为调查[J]. 实用预防医学, l997(03)

[6] 徐浙宁, 顾秀娟等. 学前儿童饮食状况与家庭喂养调查[J]. 学前教育研究, 2008(03)

[7] 敖春美. 3-6岁幼儿饮食习惯调查研究[J]. 延安职业技术学院学报, 2010(08)

[8] 周立清. 352名学龄前儿童饮食行为调查分析[J]. 公共卫生与预防医学, 2007(" 3)

[9] 孙卫民. 幼儿不良饮食行为与教育[J]. 家庭医学, 1994(03)

[10] 刘湘云. 儿童饮食行为[J]. 中国实用儿科杂志, 1997(06)

[11] 金星明. 儿童饮食行为问题[J]. 中国儿童保健杂志, 2008(03)

[12] 卢慧兰. 兰州市城区3-6岁儿童零食行为现况调查[J]. 中国学校卫生, 2009(05)

[13] 张红敏. 培养幼儿良好的饮食习惯[J]. ft东教育, 2005(27)

[14] 林弘等. 759例学龄前儿童饮食行为调查[J]. 河北医学, 1999(12)

[15] 中国大百科全书出版社编辑部. 中国大百科全书[J]. 北京: 中国大百科全书出版社, 2004: 26-481

[16] 马冠生. 儿童少年的饮食行为及影响囚素[J]. 中国健康教育, 2005(05)

[17] 李云. 食品安全与毒理学基础[M]. 成都: 四川大学出版社, 2008: 330

[18] 赵长海. 走出饮食误区[J]. 西安: 第四军医大学出版社, 2009

[19] 林志萍. 城市儿童的饮食行为及其影响因素和对健康影响的研究[D]. 福建医科大学, 2004

[20] 北京外国语大学英语系词典组. 汉英词典(修订版缩印本)[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 1999: 499

[21] 朱智贤. 心理学大词典[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989: 789

[22] 钟燕. 幼儿期饮食决定成年是否健康[J]. 百姓生活, 2009(7): 48.

[23] 梁心怿. 杭州市城区儿童饮食行为及其影响因素的研究[D]. 杭州: 浙江大学, 2009: 10.

[24] 简﹒奥格登(Jane Ogden). 健康心理学[M]. 严建雯, 陈传锋, 金一波译. 北京: 人民邮电出版社, 2007: 127.

[25] 顾荣芳. 学前儿童健康教育论[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2009: 101.

[26] 刘力, 李云辉. 儿童不良饮食行为及其干预措施[J]. 中国妇幼保健, 2006(21): 273B.

[27] 卢慧兰. 兰州市城区3-6岁儿童饮食行为及对健康影响的调查分析[D]. 兰州: 兰州大学, 2009: 8.

[28] 葛可佑. 中国营养科学全书[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004.

35

[29] 钱明. 健康心理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 115.

[30] 孙文杰, 高永清. 家长与幼儿饮食相关性研究[J]. 屮国学校卫生, 2006(2): 155-157.

[31] 马冠生, 胡小琪, 吴瑾等. 父母提示对儿童少年饮食行为的影响[J]. 中国学校卫生, 2002 (12): 486-487.

[32] 蒋竞雄, 夏秀兰, 崔绍珍等. 三代同堂家庭中祖辈对幼儿饮食行为的影响[J] 中国儿童保健杂志, 2006(2): 46-47.

[33] 王芳, 蔡文秀. 180例儿童饮食行为调查分析[J]. 中国妇幼保健, 2010(25): 4741-4742.

[34] 巢峰. 儿童辞海[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1994: 263

[35] 夏征农, 陈至立.辞海, 第六版, 彩图本[M]. 上海: 上海辞书出版社, 2010: 1731

[36] 张富洪, 麦彩屏. 幼儿良好饮食习惯的家庭养成教育幼儿教育导刊, 2008(10).

[37] 现代汉语词典. 中国社会科学院语言研究所词典编辑室编. 商务印书馆, 2002: 1679.

[38] 黄显军. 对当前幼儿健康教育中所存在的问题的思考[J]. 学前教育研究. 2003(7-8).

[39] 顾荣芳. 幼儿健康教育问题的探讨[J]. 中国教育资讯报. 2002(12).

[40] 岳海燕. 浅议幼儿进餐教育[J]. 幼教园地. 2010(7-8).

[41] 杨小微. 教育研究方法[M]. 北京: 人民教育出版社, 2005.

[42] 刘良华. 教育研究方法专题与案例[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2007.7

[43] 崔爱丽. 国内幼儿饮食行为研究综述[J]． 幼教园地, 2011, 7: 16－18．

[44] 崔爱丽. 幼儿饮食行为与其气质特点的关系探究[D]. 南京师范大学. 2011

[45] 张莉. 幼儿家庭饮食行为与习惯养成的关系研究[J]. 幼教园地, 2012, 9

[46] 廖燕. 家长对幼儿零食行为态度的调查研究[J]. 早期教育, 2011, 7-8

[47] 田雯雯, 夏迎秋. 学前儿童饮食行为问题研究进展综述[J]. 早期教育, 2013, 09

[48] 许琳琳. 幼儿饮食行为影响因素分析[J]. 幼儿教育2011, 10

[49] 刘淑美, 刘馨, 崔淑婧. 北京市城区2-3幼儿饮食行为与家长喂养行为的调查研究[J]. 幼儿教育, 2012, 11

[50] 江琳. 成因与对策: 幼儿健康饮食行为研究[D]. 南京师范大学. 2004

[51] (法)卢梭, 李平沤译. 爱弥儿论教育[J]. 北京: 人民教育出版社, 2005: 04

[52] 顾荣芳. 学前儿童健康教育论[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2006: 129

[53] 高申春. 人性辉掠之路——班杜拉的社会学习理论[M]. 武汉: 湖北教育出版社, 1999: 124.

[54] 丁芳. 一种正在演进着的人类发展观[J]. 华东师范大学学报, 2009(6) [55] DavidBenton. TheInflueneeofChildren. sDietonTheirCognit-onandBehavior. EuroPeanj ournalof Nutrition, 2008(47=SuPPl3]: 25-37)

[56] Cathro J and Hilliam M. Children's eating habits in European in-depth consumer and marketanalysis[J]. Vol. I, Leatherhead: Leatherhead Food Research Association, 1994: 1-39

36

[57] Ezell J Metal. J Am Diet Asso, 1985, 85(11): 1450-1454. [58] McCoy H et al. J Nutr Educ, 1986, 18(2): 61-66.

[59] Wolfe WS and Campbell CC. J Am Diet Asso, 1993, 93(11): 1280-1284.

[60] Margaret KH, David G. S, Maciej S. B. Contextual Factors Influencing the Eating behaviors of African American Women: A Focus Groups Investigation. Ethnicity & Health,, 2002, 7(3): 133-147.

[61] Skinner JD,, Ziegler P, Pac S, et ai. M cal and snack patterns of infants and toddlers [J]. J Am Diet Assoc, 2004(104): 65-70.

[62] Mitsuyo Yamasaki, Tatuya Takahashi,, AtsukoM inohara, et al. Changes of food preference in children aged 4 and 5years [J]. Acta Med, Nagasaki,, 2001(46): 47-54. [63] Salter EM. Teh feeding relationship [J]. J Am Diet Assoc, 1986(86): 352-356.

37

附 录

附录一幼儿饮食行为观察记录表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序  号 | 是否独立  进餐 | 是否挑  食 | 是否偏  食 | 是否做与吃饭无  关的事 | 是否在规定时间内  用完餐 | 备  注 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |

38

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |

注：

⑴本观察表的记录的时间为幼儿的午餐时间。

⑵序号分别代表20名不同的幼儿，200名幼儿共10张表格。

⑶表格中：√表示是；表是否。其中挑食与偏食的食物种类标注在备注中：A肉类；

B蔬菜；C海鲜；D主食；E豆制品；F其他（文字标注具体的食物）。⑷进餐标准时间为20-30分钟：在备注中①不足20分钟；②超过30分钟。

⑸教师干预幼儿的行为也会记录在备注中。

39

附录二幼儿饮食行为调查问卷（家长）

幼儿饮食行为调查研究

您好，我是鞍ft师范学院学前教育专业的硕士研究生，我们正在做关于幼儿饮食行为的调查研究，旨在了解幼儿用餐过程中的行为表现，以分析幼儿饮食行为的形成原因。您的回答无所谓对错，我们将对您的回答完全保密。请您在您所认同的选项上打对号，调查会耽误您10分钟左右的时间，对于您的配合和支持我们表示万分的感谢！

\*您宝宝的年龄（ ）周岁

\*您宝宝的性别（A男B女）

\*您是宝宝的（ ）【即您和宝宝的关系】

\*您宝宝所在班级（ ）

1.家里有人喂宝宝吃饭吗？是谁？

（ ）

2.您觉得宝宝现在的年龄可以自己吃饭吗？

A可以B不可以

3.您的宝宝有不喜欢吃的食物吗？是什么？

（ ）

4.您及您的家人通常对宝宝不喜欢吃的食物会采取怎样的态度和方式呢？

A不爱吃就尽量不做了，做宝宝喜欢吃的，长大就好了

B会通过改变食物的做法或者劝说等方式，试着让宝宝爱吃这种讨厌的食物

C想尽各种办法让宝宝吃下这种食物

5.您的宝宝有特别喜欢吃的或者只喜欢吃的食物吗？是什么？

（ ）

6.您及您的家人对宝宝特别喜欢吃某种或某几种食物采取什么样的态度和措施呢？

A喜欢吃，就是缺少，就给宝宝做

40

B想办法让宝宝喜欢吃更多种类的食物

C没关注过这个问题

7.您的宝宝在吃饭的时候会做与吃饭无关的事吗？例如玩餐具、发呆等

A经常会B偶尔会C不一定D通常不会E从来不会

8.您或者您家人在吃饭时会做与吃饭无关的事吗？例如边看电视边吃、边打手机边吃等

A经常会B偶尔会C不一定D通常不会E从来不会

9.您的宝宝平均多久吃完一餐？

A.20分钟或以下B.20-30分钟 C.30分钟以上

10.您的宝宝吃零食的频率是怎样的？（此处的零食指除水果、坚果外的工业加工类垃圾食品）

A经常吃，孩子想吃不给不行

B宝宝表现好，允许吃少量零食

C不允许吃，吃零食不健康，而且宝宝就不爱吃饭了

11.若您愿意我们进一步调查您宝宝的饮食行为是否良好并提出可能的建议，请您留下宝宝的小名，以便我们日后联系您（ ）

对于您所提供的协助，我们再次表示诚挚的感谢！为了保证资料的完整与详实，请您再花一分钟，查看一下上面的问题，看看是否有填错、漏填的地方。谢谢！

41

附录三幼儿访谈提纲

1.你为什么不喜欢吃这个（指幼儿挑出的不喜欢吃的食物）？

2.在家有人给你做这个（指幼儿挑出的不喜欢吃的食物）吗？

3.在家你吃这个（指幼儿挑出的不喜欢吃的食物）吗？

4.你家有人也不吃这个（指幼儿挑出的不喜欢吃的食物）吗？

5.你最爱吃什么？

6.你最爱吃的东西你会吃多少吗？

42

附录四幼儿家长访谈提纲

1.您家谁照顾孩子吃饭？会喂饭吗？

2.您的孩子偏食、挑食吗？

3.您家里人也有偏食、挑食的习惯吗？

4.您及家人在家吃饭时会做与吃饭无关的事吗？

5.您的孩子吃饭会过快或过慢吗？

6.您吃零食吗？

7.您或您家人会给孩子买零食吗？

8.您认为孩子获得零食信息的渠道是什么？

43

附录五幼儿教师访谈提纲

1.您班幼儿吃饭经常挑食吗？

2.您班幼儿吃饭经常偏食吗？

3.您会不会主动喂幼儿吃饭？

4.您喂孩子吃饭是因为什么？他吃的慢还是什么原因？

5.幼儿园是否有针对幼儿的饮食健康教育？

6.幼儿园是否对教师进行饮食健康教育相关的培训？

7.您班幼儿在何时吃饭比较香？

8.您班幼儿在何时吃饭时较为专注？

44

后**记**

时光的脚步匆匆，从不会因为个人的意愿而放慢脚步或急速飞奔，这也是时间的魅力所在。初到鞍师自己还是一个懵懂无知的大学毕业生，转眼间已经要离开这个我深爱的地方，这两年的时间我收获太多、回忆太满！

随着论文工作接近尾声，我的校园生活也要随之结束了，还未离开已经开始怀念！怀念初入学时我们彼此相识的那场团队素质拓展训练，我们互不相识却信任彼此，并坚定不移；怀念让我们更了解彼此的开学典礼诗朗诵，我还记得当我们诵读到最后一句话时，我激动的泪水不可抑制的溢出眼眶；怀念一起上课、录微格、参加奥尔夫音乐表演、参加教师技能大赛时的我们，平淡的日子中，欢乐不断、惊喜无穷；怀念我们共赴的那场美丽之约，宝岛台湾留下我们太多的欢声笑语、难忘记忆，时常让我在午夜梦回时留恋不已！

若说怀念过去是对现实的不肯定，那么我换一个词来倾诉：感恩！感恩让我有机会来到鞍师度过我最后的校园时光，这个博雅兼上、知行合一的美丽校园，它虽不大，却很温馨，它虽不新，却底蕴十足！感恩帮助过我的所有老师，我永远不会忘记我敬爱的老师倾尽所能对我提供的帮助，从开题到论文结束，从入学初到邻近毕业，我“折磨”老师们太久了，由衷的想说：您们真的辛苦了！感恩我的小伙伴们，对我论文的建议和帮助，这匆匆两年的校园时光春日的花蕊、夏日的雨、秋日的落叶、冬日的雪我们都一起体会，这里有我们最美的年华，这里让我们的梦生根发芽，这里也是我们共同的家。明天我们将又开始新的出发，但请不要担心害怕，告别了青春的美丽童话，我们都已经长大！

45

最后的最后我想许下三个愿望：母校的培育之恩永生难忘，一愿我的母校鞍师未来蒸蒸日上，更加辉煌！老师的培养之恩铭记在心，二愿我的老师们健康平安，桃李满天下！同窗的陪伴之恩从未离开，三愿我的小伙伴们，心想事成，前程似锦！假以时日我们再相聚，相约这份难忘的同窗情！

46