# 单元4

## 任务1 婴幼儿食育

### 学习活动1　婴幼儿常见不良饮食行为的识别与应对

**教学参考**

**探索1 ：如何识别不良饮食行为？**

**（1） 识别上述情境中幼儿的不良饮食行为。除此之外，你还见过哪些不良饮食行为？**

**答题参考：**

上述情境中幼儿的不良饮食行为有进餐中缺乏独立性、进餐中专注度不够、挑食偏食；

除此之外，还有进餐速度过快或过慢、不合理食用零食等不良饮食行为。

**（2） 小组讨论，分析这些不良饮食行为可能的形成原因，以及对婴幼儿身体的不利影响。**

**答题参考：**

不良饮食行为形成的原因较为复杂，涉及到幼儿的身心发展特点和成长环境等因素。

不良饮食行为会对幼儿的身体健康状况产生影响，如严重的挑食、偏食可能导致营养不良等疾病；进餐专注度不够可能会引起消化不良等问题。

**探索2，如何应对幼儿的不良饮食行为？**

**（1） 小组讨论并思考：王老师在一日活动中该如何应对幼儿的不良饮食行为？答题参考：**

首先，王老师可以开展丰富多样的营养健康教育活动。引导幼儿在活动体验中学习营养知识，改善健康态度，形成健康行为。

其次，王老师自身应加强营养学的相关培训。为幼儿创设轻松、舒适的就餐氛围，针对不同年龄的幼儿采用不同的指导语等。

**（2） 幼儿园对幼儿不良饮食行为的应对举措固然重要，但家园合作也不可忽视。小组合作进行头脑风暴，思考家庭应对幼儿不良饮食行为的方法有哪些。**

**答题参考：**

首先，鼓励家长定期参加托幼机构或者社区组织的育儿讲座，从而了解科学喂养的相关知识。

其次，应坚持正确的喂养方式，坚定培养幼儿良好饮食习惯的信心。

最后，在“4 — 2 — 1”（即四位老人、一双父母和一个孩子）的家庭模式中，通过社区、家庭及托幼机构之间的协作，引导祖辈以正确、科学的喂养理念参与幼儿的喂养过程。