**学习任务二 幼儿进餐保育**

**学习活动1 幼儿进餐前保育**

**探索一：模拟进行午餐前准备**

小组合作模拟进行幼儿园某年龄班的午餐前准备工作 ( 仅指环境与物品方面的准备 )，并将操作过程拍摄下来。

（1）请概括模拟操作的流程：

**1.个人卫生**

在进行餐前保育前，应用肥皂和流动水清洗双手，换上工作服，穿上围兜，戴上头巾和口罩。

**2.餐前环境创设**

（1）物品准备齐全，如：毛巾、备餐桌（车）、漱口水等，摆放有序，符合卫生要求。

（2）应根据季节和气温变化调节室温。冬季一般以20℃为宜，夏季一般以28℃为宜。

（3）餐前领取幼儿的食物、餐具与器皿等，并有序轻放在操作区。

（4）适当播放一些优美动听、轻松悠扬的音乐，营造愉快的用餐气氛。

**3.清洁消毒餐桌**

（1）操作准备：清水抹布、消毒抹布、消毒液（250 毫克 / 升的含氯消毒液）、清水、橡胶手套。

（2）餐前用清水抹布擦去桌面的浮灰、污垢，可按从上到下、从左到右的顺序擦拭，翻转抹布后再擦拭桌子四周的边沿；用半干湿的消毒抹布（以不滴水为宜）按上述顺序擦抹；消毒液作用 20 分钟后，用清水再擦拭桌子一次，消除残留的消毒液。

（3）餐前清洁、消毒餐桌时，要做到按“一遍清水→一遍消毒液→一遍清水”的程序进行擦拭。

**4. 餐具及食物的分发**

**（1）餐具分发的方法为**

① 按当天出勤实际人数发放，使餐桌、餐具的摆放保持整齐且有规律（每张餐桌上放一个空碗，以便幼儿放鱼刺、骨头等）。

② 根据幼儿年龄提供不同的餐具（勺子或筷子）。小班幼儿用勺子，中班幼儿用勺子和筷子，大班幼儿用筷子。

③ 组织并指导中、大班幼儿帮助分发餐具、餐巾。

**（2）食物分发的方法为**

① 从备餐间领取幼儿食物。

② 分发饭菜的顺序应该是“蔬菜—荤菜—饭—汤”，饭用勺子盛，菜用夹子，左汤右菜。

③ 饭菜分发的量要根据幼儿的年龄，按照带量食谱进行首次到量分餐，随后可根据幼儿个体差异进行餐量调整。

④ 夏天分好饭菜等幼儿进餐；冬天随分随吃，且要注意菜、饭、汤的保暖。

⑤ 给有特殊需要的幼儿（过敏儿、营养不良儿、病后初愈儿）分发特定的饭菜。

（2）请书写模拟操作后的感悟：

开放题

**探索二：评析餐前保育操作视频**

评析在“探索 1”中录制的操作视频，找出亮点及存在的问题，并分析这些问题可能导致的后果。

开放题

**探索三：再次模拟进行餐前保育操作**

反思自身在操作中出现的问题，归纳餐前保育操作的小窍门，并再次模拟进行餐前保育操作。我在餐前保育模拟操作中存在的问题：

开放题

表 2-2　餐前保育操作小窍门

| **操作项目** | **小窍门** |
| --- | --- |
| 创设环境 | 1.选用美观的餐具，使幼儿产生喜爱之情，进而激发食欲  2.分餐时，不让手指碰触碗口常常是个大难题，尤其是在将碗从一叠碗中取出时最困难，但只要把所有的碗倒扣摆放，或平放，使碗底对着身体，取碗时不碰触碗口就变得轻而易举了。 |
| 清洁消毒餐桌 | 洗涤济有去污作用，但不是越多越好，餐后擦拭桌面和地面的时候，洗涤济的用量就不要过多，只要能起到去油作用就可以了。否则，清水擦不净，造成桌面和地面发黏，发乌，加大工作强度。  同时温热水也有促进去污的作用 |
| 分餐 | ·大班分餐时，保育员可邀请3—4位幼儿作为当天的“分餐员”帮助其一起分餐，为每位幼儿分配好分餐任务，既锻炼了幼儿的动手能力，也减少了分餐的时间，提高了工作效率。  ·分餐时可以按照类别分发，及先把至少一桌的菜分好，再分该桌的饭，最后分该桌的汤。切忌将一份饭、菜、汤分好再分第二份，以免频繁换勺，浪费时间  ·餐具、食物的摆放位置及自身的站位也很重要，注意以最少的距离，最方便地拿取餐具、分发饭菜。 |

**探索四：小组合作模拟表演餐前教育**

幼儿进餐前，保育员杨老师到厨房了解到今天中午吃牛肉丁盖浇面，可是班里有些幼儿不喜欢吃面条，还有些幼儿不喜欢吃肉，杨老师决定对幼儿进行餐前教育。如果你是杨老师，你会如何对幼儿进行教育呢？请各小组选择一个年龄班 ( 小班、中班、大班 )，从身边的资料或实习经历中找一个成功的教育案例 ( 可

运用营养知识或结合幼儿文学作品等方式进行教育 )，以模拟表演的形式展示成功的教育方法。每组表演时间为 2—3 分钟。

表演开放题

**探索五：头脑风暴：想想有什么不同**

幼儿膳食相比于成人膳食，它有哪些不一样？为什么？

**1. 幼儿食物必须有足够的热能和各种营养素**，食物必须数量足、质量高、品种多、营养全

**因为幼儿处在生长发育关键期。**如蛋白质、脂肪供应不足，生长发育增长迟缓，抗病力也低；如只注意多供给幼儿高蛋白食物，则碳水化合物供应不足，往往不能保证能量需要。且一旦因营养不足，造成对身体生长发育的伤害是不可逆的。

**2.给幼儿制作的食物要小和巧，且色香味俱全**。

因为幼儿天性好奇爱美，外形美观，花样翻新，气味诱人，这样的食品通过视觉、嗅觉等感宫，传导至小儿大脑食物神经中枢，引起反射，就能刺激食欲，促进消化液的分泌，增迸消化吸收功能。

**3.食物烹调细、软、烂，**尤其是小年龄的幼儿。面条、米饭要软烂，面食以发面为好，肉要斩末切碎，鸡、鱼要去骨刺，花生、核桃要制成泥、酱，瓜果去皮核，含粗纤维多及油炸食物要少用，刺激性食品应少给幼儿吃，尤其避免过于坚硬、油腻或酸辣的食物。

因为幼儿**消化系统的特点**与成人有显著的区别：幼儿的**进食和消化能力较弱**，幼儿的消化系统器官较小，黏膜柔嫩，消化腺发育不够完善，肠道菌群比较脆弱，消化功能不强，消化器官易受损伤易感染。

**探索 6探一探餐前准备中蕴含的教育资源**

在托幼园所，一日生活皆课程。在餐前准备的过程中，蕴含着丰富的教育资源，让我们一起来尝试探索这些资源。

资源1：餐前教育，让幼儿知道食物的名称与营养及其与自身身体健康的关系，同时激发幼儿食欲

资源2：餐前分发餐具，指导中大班幼儿进行分餐活动，锻炼幼儿动手能力，以及一一对应等数学能力

资源3：餐前洗手，培养良好的卫生习惯

资源4：餐具有序摆放，培养幼儿秩序感与审美能力

资源5：保育人员在餐前准备中的言行举止，也是对幼儿进行着潜移默化的教育

**探索 7找一找餐前准备的美**

在餐前准备中，从形式到内涵蕴藏着许多审美教育元素，你能找到并做到吗？让我们一起来找一找、做一做。

美元素1：进餐环境整洁、优美

美元素2：选用的餐具美观

美元素3：餐具摆放整齐，有条理

美元素4：桌椅摆放整齐

美元素5：食物色彩搭配美观

美元素6：保育员穿戴整洁、卫生，动作姿态优雅；保教老师在餐前保育时形态充满爱意