

中班健康：“自助餐”系列活动分析

一、说设计意图

中班的孩子已熟悉班级进餐常规，能熟练使用各种餐具，并保持桌面整洁，养成了较好的用餐习惯。如果没有对比，很难发现有什么需要改进的。但在幼儿园组织的新年自助餐活动中，孩子们的表现和状态让我感受到他们似乎不仅仅是在进餐，更像是在享受美食。

我不禁思考，孩子们热衷于自助餐活动的背后，传递了什么信息？和孩子聊过后，我发现，大部分孩子都有吃自助餐的经验，他们对这种特别的进餐方式很感兴趣，会主动和同伴分享感受。

原来，孩子需要一个自主的、有选择权的进餐环境。因此，我准备结合本学期“乐当家”的主题，尝试通过一周小主题活动的形式创设班级自助餐，让孩子们提高进餐的自我服务、为他人服务的意识与能力，培养热爱生活 and 享受生活的态度，展现我园生活教育的魅力。

二、说活动目标

1. 了解自助餐的特点和流程，喜欢自我服务，提高自理能力。
2. 在愉快的环境中，自觉遵守文明就餐的规则，培养良好的就餐礼仪与习惯。（重点）
3. 了解食物的种类与营养价值，学习合理的食物搭配，不偏食，不暴饮暴食，保持营养均衡。（难点）

三、说活动准备

1. 利用社区资源，联系好华南师范大学校园内的自助餐厅，并和餐厅负责人详细沟通参观事宜。

分析：尽管孩子们已经有到社会上各种餐厅吃过自助餐的经历，但无意为之的行为给他们留下的是模糊的印象。为使本主题活动顺利开展，教师有必要与社区自助餐厅提前沟通，做好细致的计划，让餐厅给孩子们展示更全面、规范、有针对性。

2. 通过家园联系班级 QQ 群与家长们商量活动设想与方案，招募家长“志愿者”参与家长助教和主题活动策划等；与“志愿者”一起收集活动材料、做好相关的资料查询，分类发放到班级 QQ 群里；各家庭按主题活动要

求给孩子普及相关知识与经验,营造良好的家庭就餐环境,鼓励幼儿自我服务;家长拍摄幼儿在家进餐的音像资料等;提前告知家长主题活动的进展情况、需要配合的相关工作及要求;如果近期家庭要外出就餐,建议最好吃自助餐,家长在进餐前后带领孩子参观餐厅,并讲解进餐礼仪、要求等,并拍下餐厅环境、就餐情况等照片,帮助孩子积累直观经验。

3. 与厨房协商,请厨房提供适宜于班级开设自助餐的餐具。班级保教人员做好活动策划与分工,特别是最后进餐的实践环节。保育员老师要充分了解主题活动的要求,配合师生的活动,保证实践行为融入生活活动。

4. 布置“小鬼当家”儿童主题餐厅环境专栏,展示收集到的各类儿童主题餐厅的图片和设计、自助餐的区域规划图、自助餐的规则与提示、自助餐的食物搭配秘诀等内容。

四、说一周活动安排

(一) 社会实践活动:参观社区自助餐厅

1. 提前一天告知孩子们参观计划,准备好社区活动物品。

2. 家长志愿者带领全班孩子走进华南师范大学粤海“琴语”自助餐厅。餐厅部长带领团队在门口迎接,向孩子们一一介绍餐厅人员以及各自的角色与分工;同时从门口的餐厅名开始,到餐厅大堂、前台、自选区、操作间等,详细讲解和介绍餐厅的布局和设计思路,让孩子们充分了解该餐厅的设计理念和服务项目,以及许多平时被忽略的细节。家长和教师用相机做好记录。

3. 回家后,家长把拍摄的照片按要求制作成简易的PPT,发回给教师。

分析:有目的的参观和经过周密计划、结合教育目标策划的接待活动,能大大丰富和提升孩子的感性经验。亲子制作幻灯片的过程帮助幼儿再次回顾并提炼出相关知识与经验,加深认识,促进思考。

(二) 讲述活动:我喜欢的自助餐

分组展示PPT,让孩子讲述、讨论个人对自助餐厅的认识,了解自助餐的特点与文化。并让孩子把亲子共同整理出来的PPT,按“我的新发现”、“我喜欢……”(即感受最深的地方)、“我了解了……”(即对自助餐的认识)三方面进行介绍,鼓励幼儿大胆地表达自己的所思所想。教师根据自己拍的照片适时补充。

分析:这个活动锻炼了幼儿回顾、分析、总结、归纳和表达的能力,激发幼儿创办本班儿童主题餐厅的欲望。

（三）实践活动：规划与设计本班儿童主题餐厅

师生通过协商、分析，找出最佳方案后，确定餐厅名、布局和场地规划、人员分工等。教师做好记录并画出规划草图。

分析：出自孩子们自主意愿共同制定的规则与约定，能促使他们自觉遵守与维护，有利于养成良好的文明礼仪与习惯。

（四）实践活动：创设自助餐厅环境

1. 根据设计方案，分组进行环境创设。美工组制作餐牌（分餐牌、分组牌、食物种类牌，如素菜、主食、汤水、荤菜）、进餐流程图、“我们的约定”（即用餐指引和文明就餐的规则提示，如珍惜粮食、少吃多取、轻言细语、细嚼慢咽、营养均衡、自我服务等）；劳作组进行场地规划，清洁桌面、打扫卫生，摆放食物和餐具（餐盘、骨碟、小餐勺、餐夹）等。

2. 各组完成工作任务后，相互检查，提出修改完善的意见与建议，并共同补充完善各项规则。

3. 集体讨论餐厅音乐的配备，选择适宜的音乐在就餐时播放。

分析：根据讨论结果进行的就餐准备工作，充分体现了幼儿的主体性，也是培养幼儿自理能力的有效活动。

（五）家长助教活动：我是营养师

1. 邀请做营养师的家长来园助教，帮助孩子了解均衡饮食、营养配餐的专业知识和重要性。

2. 进行“食物对对碰”配对游戏。用图卡制作成食物分类，分成荤菜、素菜、主食、辅食、汤水。每人一张“我的食物搭配计划”表，让孩子选择对应的食物进行搭配，使每一餐营养丰富和均衡。

3. 由营养师进行评价，提出完善建议。

分析：自助餐中幼儿容易完全根据自己的喜好选择食物，可能会造成偏食或暴饮暴食，不利于身体健康。本活动邀请任营养师的家长来进行讲解与演示，能够提高幼儿学习的专注度以及对专业知识的认可度，让幼儿对营养均衡和饮食适量有深刻的印象与认识，为后面落实健康的自助餐做好认知准备。

（六）实践活动：自助餐厅开业

1. 以角色游戏的形式模拟餐厅试业。

师生通过讨论，决定每天由值日生完成餐厅服务员的工作职责，如摆放食物和餐具、餐前清洁等；餐后各人自觉收拾自己的桌面；“服务员”需挂牌上岗，餐后在保育员老师的指导下收拾好场地，做好清洁卫生工作。

2. 在午餐时间,餐厅正式“开业”。教师做好第一天“开业”情况的拍摄与记录工作。

分析:这是一个与生活环节融合在一起的实践活动。有了前面充分的准备和经验铺垫,重难点目标就能顺利突破。孩子在享受美食的过程中,收获了自信,并初步养成良好的进餐习惯。

五、说活动延伸

1. 为不断改善进餐环境与优化进餐质量,教师每天把进餐情况拍摄下来,在第二天餐前与幼儿进行分享,并形成常规;后期甚至可以变换餐厅的布局与环境,以保持新鲜感,营造良好的进餐氛围。同时,教师可以鼓励幼儿每天与不同的伙伴同桌进餐,促进互动和交流。

2. 教师设计与主题相关的操作学具,帮助幼儿巩固膳食营养搭配的知识,培养健康饮食观念。如在益智区的“小小营养师”游戏中,幼儿可以通过图片配对,练习正确的食物营养搭配;在美工区,幼儿可以继续设计个性化的餐点指示牌和温馨提示等,更新与美化餐厅环境等。

六、说活动特色

班级自助餐是以班为单位的一种创新的日常就餐形式,提倡自我服务、自主选择、营养均衡的理念。它来源于孩子真实的生活需要,也为孩子的真实生活服务,是孩子向往、主动策划、共同参与创设的身体力行的活动。这个活动将教育与生活紧密结合在一起,体现了教育提升生活质量、生活就是教育的思想,并展现了生活环节也可以游戏化的教学策略。

通过系列活动,可以预见,孩子们进餐的主动意识增强,主动性、积极性提高,完全可以改变以前靠催促和提醒进行的类似于任务式的进餐感受,让进餐真正成为全面促进孩子健康成长的生活环节。

(吴冰冰 供稿)