

# 浅谈幼儿园肥胖幼儿管理研究策略

荆玲霞

江苏省常州市金坛区新城实验幼儿园 213200

**摘要:**幼儿教育旨在为幼儿构建安全、卫生和舒适快乐的园内环境,以系统严谨的教育规划及科学合理的方法指导,保障和促进幼儿身心健康发展。在当前的幼儿园中,出现了不少肉嘟嘟的肥胖幼儿,且肥胖幼儿的比例逐渐上升。幼儿园教育活动中,关注幼儿健康,应做好肥胖幼儿管理工作。文章从膳食营养管理、心理健康教育、加强体育锻炼三个角度,浅谈幼儿园肥胖幼儿的管理策略。

**关键词:** 幼儿园; 肥胖幼儿; 管理策略

肥胖是全球性健康问题。幼儿肥胖不仅导致幼儿行动受阻,身体笨重和免疫力降低,也在客观上提高了幼儿患其他疾病,如高血脂、冠心病等疾病的风险。幼儿是祖国的花朵,家庭和未来的希望。活蹦乱跳,新陈代谢旺盛的幼儿,原不会过度肥胖,但因为家庭、社会和个人因素综合作用,让不少幼儿变成了肥胖儿。幼儿教育应加强肥胖幼儿管理,优化管理策略,以避免幼儿在成长道路上“负重而行”。

## 1、膳食营养管理

肥胖幼儿膳食营养管理,并不是一味降低幼儿的饮食量,从而让幼儿处于饥饿状态。膳食营养管理,是立足于幼儿的身体成长、大脑发育和个体差异,为幼儿量体裁衣,以科学的饮食搭配,保障幼儿身心健康成长。膳食营养管理不仅要求饮食量满足幼儿,让幼儿吃饱,还遵循幼儿的肠胃状态,做到荤素、粗细、干稀的合理混搭。一般来说,肥胖幼儿有挑食的情况,喜欢吃肉,喝汤,甜食及其他高热量食物,而大部分肥胖幼儿对青菜、萝卜、茄子、西兰花等绿色蔬菜,以及馒头、米饭、面条等粮食类食物不感兴趣。基于此,在保障幼儿身体发育和满足能量需求的前提下,应有意识、有计划削减高热量、高脂肪的食物,缓慢增大绿色蔬菜和粗粮的比例。俗话说,一口不能吃成胖子。反之,一天也不会瘦下来。肥胖幼儿管理是持续性、阶梯式过程,需要有充分的膳食营养规划,并一以贯之。此外,我们有的家长不重视也不关注幼儿的肥胖问题,虽然在家庭生活中要求幼儿少吃多动,但孩子哭闹不止后,家长们于心不忍,因而也就放开让孩子吃。有的家长饮食习惯不健康,经常吃夜宵、零食,这些坏习惯都会影响到幼儿。因此,肥胖幼儿管理需要家长深入配合,家长要以身作则,和幼儿园形成教育合力,以确保肥胖幼儿管理效率。

## 2、心理健康教育

幼儿肥胖不仅仅是吃的过多,营养过剩和饮食习惯不好,有相当一部分肥胖幼儿,之所以变成“重量级人物”,是因为心理问题所致。10后的幼儿群体,成长过程伴随信息技术的发展。在幼儿的生活和学习中,幼儿可通过多类型的移动终端产品获取信息。幼儿的生活中也难免通过网络而接触到一些消极、不健康的信息,从而对幼儿的心理造成冲击和伤害。此外,有的幼儿家长粗枝大叶,经常在孩子面前大吵大闹,甚至大打出手。处于紧张压抑的家庭环境中,幼儿的心理容易发生扭曲。心理创伤映射出幼儿在园内的行为模式和表现特征。比如说,在幼儿园内,有的幼儿存在社交恐惧症,喜欢独处,不喜欢与其他小朋友一起玩耍、互动和做游戏。人具有社交需求,社交需求贯穿人的一生,与年龄大小无关。因为出现心理问题,无法融入到群体中,导致幼儿闷闷不乐。有的幼儿自信心不足,对教育活动和游戏参与的积极性不高,胆小而犹豫不前。有的幼儿不善合

作,容易与小朋友发生矛盾,受到其他小朋友的孤立等等。心理问题影响幼儿的饮食,吃饭时往往吃的多,吃的快,有暴饮暴食的现象。因此,肥胖幼儿管理应注重心理干预,为肥胖幼儿设置心理健康档案,随时观察记录,了解幼儿的心理活动,循循善诱的引导、激励和帮助幼儿,让幼儿克服心理障碍,促进幼儿形成健康饮食习惯。

## 3、加强体育锻炼

管住嘴,迈开腿。肥胖幼儿管理,应加强幼儿的体育锻炼,适当增大运动量和活动时间,让幼儿在体育运动和游戏活动中,增强心肺功能,促进新陈代谢,消耗能量以减轻体重。幼儿园内,肥胖幼儿的运动欲望、热情,远远不如其他幼儿。在日常的游戏活动中,肥胖幼儿参与游戏一小段时间,就会气喘吁吁,汗流不止。由于身体较重,灵敏度不够,肥胖幼儿在体育活动和比赛中不占优势,输多赢少,难以获得成就感和满足感,这进一步导致幼儿不爱运动,形成恶性循环。因此,在幼儿教育活动中,我们应根据肥胖幼儿的身心特点,为幼儿设置适宜的运动项目和运动计划,以便让幼儿更好的投入到体育锻炼中。在幼儿园教育课程设置中,适当延长肥胖幼儿的活动时间,丰富体育运动项目,让幼儿在客观上有更多的机会开展锻炼。肥胖幼儿体育锻炼,应多给予关注和激励,以肯定的眼神和言辞嘉奖,提高幼儿的体育锻炼热情,发挥幼儿的能动性、自主性。坚持开展体育课程,结合肥胖幼儿的情况,定期检测血压、脉搏、每隔一段时间合理增大运动量,尤其是耐力、速度、力量、柔韧和身体灵敏度的锻炼。在肥胖幼儿取得进步后,开展团队竞争性体育比赛,激发幼儿的集体荣誉感,驱动幼儿全程投入,并在竞争中培养合作能力。

## 4、结语

幼儿肥胖大多是营养过剩、营养不均衡所致,因此,做好肥胖幼儿管理的首要,即是完善幼儿园的膳食营养工作。在园内的一日三餐中,应对肥胖幼儿单独设置饮食计划,严格控制饮食,肥胖儿建议先喝汤再吃饭。膳食营养要加强与家长的联系,让家长积极配合。社会、幼儿园和家庭三位一体,为幼儿创设安全、和谐、健康的成长环境,避免幼儿接触不良信息和不良的家庭氛围,影响到幼儿的健康心理。加强肥胖幼儿的体育锻炼,循序渐进的提高运动量,延长运动时间和丰富运动项目,助力幼儿身心健康发展。

## 参考文献:

- [1]幼儿运动习惯养成思考——书评《饮食安全与健康》[J].徐芳,肉类研究.2020(11)
- [2]树立科学教育观维护儿童身心健康成长[J].孙宇丹,科学咨询(教育科研).2018(02)

**摘要:**《劳动法》保护的是职... 保障职工参与公司决策及... 或监督,都可以起到防止公司... 一,与其他任何利益相关人... 《公司法》的相关规定是否?... **关键词:** 职工权益保护; 职...

## 1.职工参与权

《劳动法》保护的是职工... 关职工权益的规定主要是公司;... 以对公司重要决定提意见和建... 的经营决策,可以被选举为监... 督等。而《公司法》就这些职... 明确规定。

### 1.1 对公司的重要决定提

《公司法》第18条第3... 自己的提议和主张。公司的... 规定等,通常是需要股东会... 东应用表决权的体现。虽然... 《公司法》还是赋予了职工... 人,却可以参与到公司运营... 是公司法为职工权益提供的

### 1.2 被选举为董事会成

《公司法》第44条第... 据上述规定,有限责任公司... 会成员,而由两个以上国有... 有限责任公司的董事会成员... 董事会成员的权利,也明... 式。

### 1.3 被选举为监事会成

《公司法》第51条第... 责任公司和股份有限公司... 职工监事,且该规定是强... 中的监事会成员中必须要... 营活动的权利。但是,当... 是多少。2005年修改《... 需要注意的是,职... 在职工持股的现象,这... 这些职工股东被选任为... 份。因为,职工持有的... 选举,适用股份多数决... 的监督权通常还是依据... 《公司法》通过上