

一个挑食娃的转变

从“碰都不碰”
到“吃完一碗面”

这个学期，象山县大目湾幼儿园的小班新生中，有一名比较特殊的孩子。他对幼儿园的午餐表现出极度抗拒，完全不碰米饭，且一碰荤腥就可能呕吐。

保健医生陈英芝回忆，她曾与孩子家长沟通过，了解到孩子在家十分挑食，大部分日常食材都不吃，这可能与幼儿期的喂养方式有关。孩子刚入园时，家长为了不给幼儿园增添负担，表示不需要园方提供“特殊照顾”，每天都让孩子自带牛奶、面包等食品来上学。

“但是长期不吃米面等主食及鱼肉蛋等富含优质蛋白的食物，对孩子的健康以及未来融入集体生活肯定会产生不好的影响。”陈英芝说。面对这个挑战，幼儿园没有放弃，为他准备了专属的小锅，确保每天能单独为他烹制一份清水挂面。然而，孩子最初“碰都不碰”。

“我们试了很多方法。”陈英芝说，老师们通过游戏、绘本、美食制作等各种形式，进行温和的情绪疏导及行为培养；保育员特意安排吃饭香的小朋友坐在他身边，用“榜样效应”默默影响；邀请他担任“餐前播报员”，通过介绍食物，让他从心理上先接纳这份属于自己的“特制餐”。

一个月，两个月……从拒绝到小口尝试，再到能自觉吃完一份清水面，家长通过老师分享的视频看到孩子的变化，态度也从最初的“无需麻烦”变成深受感动，不再让孩子自带食物入园。

“我们接下来还将尝试在面条中加入蔬菜汁、筒骨汤、虾皮粉等，再逐步过渡到添加切碎的蔬菜、肉糜，目标是让孩子在中大班时能尝试软饭等正常餐食。”陈英芝说。

这个案例，是象山县大目湾幼儿园“医育融合”背景下“食养”课题实践的一个缩影。园长介绍，除了这个挑食的孩子之外，园内还有食物过敏、肥胖、发育不良等问题的孩子。幼儿园成立了“食养”工作小组，以项目化方式推进特殊体质幼儿的膳食管理。

“其实最难的是肥胖儿童的饮食管理。”陈英芝坦言，改变烹饪方式、控制食量，孩子一开始都不太乐意，需要长期耐心沟通。“特别是很多祖辈还会说，‘我家孩子胖嘟嘟的多可爱，小孩子减什么肥’。好不容易努力了一个学期，可一放寒暑假，孩子的体重就反弹了。”尽管很无奈，但陈英芝说，为了孩子的健康，幼儿园仍会坚持做下去。



象山县大目湾幼儿园保育员陪伴孩子吃饭
受访者供图

面对挑食娃、过敏娃和小胖墩

幼儿园厨房 下了哪些功夫



海曙区章水镇中心幼儿园的午餐时间。通讯员供图

“孩子特别挑食，不知道在幼儿园能不能吃好。”

“我家娃对鸡蛋过敏，老师会单独给他准备吗？”

“孩子长得慢，真希望他在园里能多补充点营养。”

这些家长们日常的牵挂与担忧，背后是挑食、过敏、肥胖、发育迟缓等常见的育儿饮食难题。如何让孩子在集体生活中吃得安全、吃得健康，成为许多家庭放不下的心事。

近日，记者走访发现，针对这些养育中的“老大难”问题，宁波的众多幼儿园正在开展细致入微的“食养”实践。从一碗为挑食孩子特制的清水面，到为过敏幼儿定制的替代餐食，幼儿园通过个性化、精细化的饮食管理，回应着每一个家庭的不同问题。



象山县海韵幼儿园教室内
受访者供图

不止于“吃饱”

专业与温度并重的
“食养”实践

象山县大目湾幼儿园的实践并非个例。记者采访发现，宁波市多所幼儿园已将“食养”理念融入日常管理，形成了系统化的操作体系。

学期初的健康档案排查是第一步。象山县海韵幼儿园党支部副书记胡亚洲介绍，园方会梳理出体弱儿、过敏儿等名单，以表格形式清晰告知班级老师和食堂人员，并在各班教室贴上“特殊体质温馨提示”的指示牌。保育室内还设有保育员手写的“贴心提示牌”，用于对临时性照护要求进行自我提醒。例如，会记录“小D咳嗽，忌食橘子”之类具体信息。

海曙区章水镇中心幼儿园则通过体检和问卷调查进行双重排摸，筛选出需特殊关注的孩子。

基于筛查结果，再进行“个性化定制”的餐食调整。对于食物过敏的幼儿，普遍采用“同类替换”法，如用鸡腿、荷包蛋替代海鲜。针对肥胖儿童，则将红烧、油炸改为清蒸、白灼，点心做少糖处理，并以红薯等粗粮部分替代精米白面。对于体弱、贫血幼儿，则有增加乳制品、猪肝、优质蛋白等加餐措施。

“从每学期期末与期初的对比情况来看，‘特殊’孩子的比例均会有所下降。比如，挑食的情况有所改善，还有部分孩子的体重慢慢向正常水平迈进。”海曙区章水镇中心幼儿园保健医生周立红说。

“个性化定制”并非简单地加减和替换，而是为了幼儿的未来成长考虑。象山县塔山幼儿园保健医生余烨说，如有幼儿对大米过敏，她会采取逐步增量的措施，先禁食大米一学期，用其他主食代餐，此后尝试少量添加，逐渐帮助孩子对大米脱敏。“个性化不是简单去掉过敏源，而是要更科学地补回来。”她说。

当然，有效的“食养”离不开专业力量和家园合作。象山县大目湾幼儿园会邀请营养师、中医专家介入科普；海曙区古林镇实验幼儿园的保健医生拥有护士资格证和健康管理师证，能进行一对一动态调整。

从一碗为挑食孩子特制的清水面，到覆盖过敏、肥胖、体弱等各类儿童的精细化膳食管理，宁波幼儿园正通过“食养”工作，回应着社会对“幼有优育”的期待。老师们用有温度的方式告诉家长：孩子在园的每一餐，都有人用心守护。

记者 林桦

通讯员 朱庚毅 林燕 屠婷婷