

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。



的温馨提示。
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制白面。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”并非简单地加減和替换,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、中医专家介绍科普;海曙区古林镇实验幼儿园的保健医生拥有护士资格和健康管理师证,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