

1. 图解篇

儿童饮食教育卡通图典

山崎文雄 著
曾小华 译

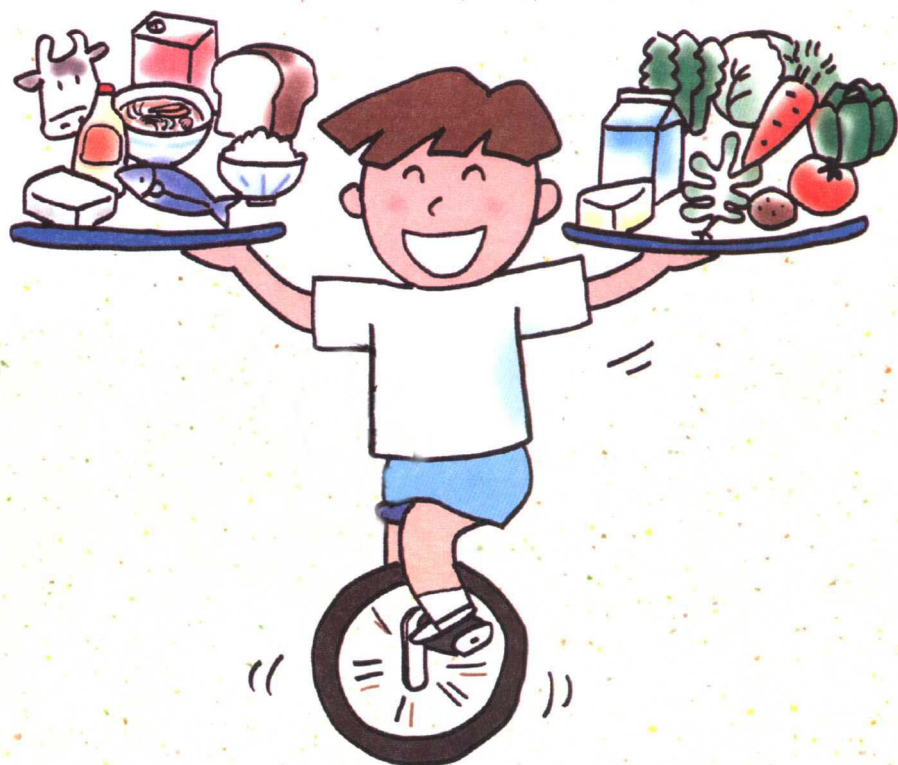


广西科学技术出版社

1. 图解篇

儿童饮食教育卡通图典

山崎文雄 著
曾小华 译



广西科学技术出版社

KODOMO NO SHOKU KYOUIKU ① CHART HEN

© FUMIO YAMAZAKI 1996

Originally published in Japan in 1996 by Daiichi - shuppan co. ltd. .

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

儿童饮食教育卡通图典

(1·图解篇)

作 者:山崎文雄

译 者:曾小华

出 版:广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发 行:广西新华书店发行

印 刷:广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河路 16 号 邮政编码 510075)

出版日期:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张 5

字 数:100 000

书 号:ISBN 7-80619-667-6/G·326

桂图登字:20-99-065

定 价:18.00 元

本书如有倒装缺页的,请与承印厂调换。

序

当今,我国人口老龄化问题突出,发展迅猛;同时,由于出生率下降,幼龄人口减少的趋势逐渐加剧。

如今的儿童将担负起支撑老龄化社会的使命,因此,幼龄人口下降问题令人极为担忧。因此,如何让逐渐减少的儿童健康成长,亦是值得广大社会关注的重大课题。

专家指出,儿童的健康现状令人堪忧:由于饮食生活和生活方式变化,以及运动不足,出现肥胖、高血压、胆固醇异常等称之为儿童成人病的现象,正成增加之势。

以上现象不仅局限于日本,也是欧美等发达国家公认的现象。

因此,近年来,欧美各国开始致力于加强针对小学生的饮食教育。因为饮食嗜好、饮食习惯、饮食活动等基础行为是在学龄前3~5岁时便已形成,上小学后再抓就太迟了。

另外,需要特别强调的是,应有计划地针对幼儿园和保育院的儿童推行与年龄相适应的“饮食教育”。

目前,针对理解能力尚不全面的幼童多数采用录像、幻灯、图板等教育手段开展饮食教育,但到目前为止,仍未找到一种行之有效的方法。

为此,今次在第一出版株式会社的协助下,计划出版了《儿童饮食教育卡通图典》(1. 图解篇),《儿童饮食教育卡通图典》(2. 卡通篇),《儿童饮食教育卡通图典》(3. 保护者篇)等三册系列丛书。

本书为《儿童的饮食教育卡通图典》(1. 图解篇),汇编的内容对制作饮食教育图片具有参考价值。既可以应用于绘制图表,也可根据儿童的理解能力,对文字说明进行必要的增减。

最后,谨对致力于出版本书的第一出版株式会社表示诚挚的谢意!

作者

目 录

序

关于饮食教育	1
--------------	---

1₋₍₁₎ 食物名称与菜肴名称〈食物名称〉 7

大米 ⑧	小麦 ⑨	豆腐、纳豆(发酵大豆) ⑩
马铃薯 ⑪	红薯 ⑫	肉 ⑬ 牛奶 ⑭
奶制品 ⑮	鱼 ⑯	鱿鱼 ⑰ 章鱼 ⑱
鸡蛋 ⑲	南瓜 ⑳	西红柿 ㉑ 菠菜 ㉒
胡萝卜 ㉓	茄子、黄瓜 ㉔	包菜 ㉕ 青
椒 ㉖	萝卜、白菜 ㉗	海藻 ㉘ 食油 ㉙

表1 各年龄发育阶段饮食教育的指导方法(1、2岁儿童,3岁儿童) ㉚

1₋₍₂₎ 食物名称与菜肴名称〈菜肴名称〉 31

做米饭 ㉛	米饭烹调 ㉜	各式各样的面包 ㉝
面条、荞麦面 ㉞	鸡蛋菜肴 ㉟	肉类菜肴 ㊱
鱼类菜肴 ㊲		

2

食物与身体 39

食物的作用 ④① 食物的成分与功效 ④① 食物的能量 ④② 米饭与面包是力量的源泉 ④③ 增强体力的食物 ④④ 使身体强壮的食物 ④⑤ 身体是由蛋白质构成的 ④⑥ 蛋白质可防治疾病 ④⑦ 产生大量热能的食油 ④⑧ 食油使人体长高 ④⑨ 增强骨骼与牙齿的食物 ⑤① 骨头喜爱钙质 ⑤① 不能过量食用骨头讨厌的食品 ⑤② 什么是维生素 ⑤③ 维生素对身体有益 ⑤④ 维生素可防治疾病 ⑤⑤ 食物对大脑很重要 ⑤⑥ 水是体内的重要物质 ⑤⑦

表 2 各年龄发育阶段饮食教育的指导方法 (4 岁儿童, 5、6 岁儿童) ⑤⑧

3

食物与健康 59

牢记食物分类与功效 ⑥① 不挑食 ⑥① 进食不足会怎样 ⑥② 这样用餐会生病 ⑥③ 饮食平衡很重要 ⑥④ 调配黄、红、绿色食品 ⑥⑤ 与有益食物交朋友 ⑥⑥ 不宜过量食用的食品 ⑥⑦ 好好吃米饭 ⑥⑧ 大豆是来自田地里的肉 ⑥⑨ 牛奶可增强体质 ⑦① 虫牙细菌喜欢糖分 ⑦① 牛奶大量含钙 ⑦② 牛奶使牙齿和骨骼更结实 ⑦③ 蔬菜与水果可调节人体机能 ⑦④ 颜色表里如一的蔬菜 ⑦⑤ 胡萝卜含有丰富维生素 ⑦⑥ 爱食西红柿 ⑦⑦ 与蔬菜交朋友 ⑦⑧ 蔬菜可清洁牙齿 ⑦⑨

牛蒡与魔芋可清扫肠胃 ⑧① 鱼油对身体有益 ⑧①
 不忌口 ⑧② 不挑食，不忌口的好孩子 ⑧③ 为战胜
 疾病 ⑧④ 挑食招来疾病 ⑧⑤ 不要忘记我们 ⑧⑥
 每天都喝牛奶 ⑧⑦ 少吃高盐食品 ⑧⑧ 活动身体
 好处多 ⑧⑨ 多吃多动 ⑨⑩ 勤走路，多跑步 ⑨①
 运动不足会发胖 ⑨②

4

吃午点(加餐)93

吃午点前要洗手 ⑨④ 定时吃午点 ⑨⑤ 定时定
 量吃午点 ⑨⑥ 认真吃午点 ⑨⑦ 午点也要喝牛
 奶 ⑨⑧ 食用午点不过量 ⑨⑨ 吃午点不能磨磨蹭
 蹭 ⑩① 不要过量食用甜点心 ⑩① 午点后要刷
 牙 ⑩②

5

正确的用餐方法(饮食态度) 103

细嚼慢咽 ⑩④ 细嚼慢咽益处多 ⑩⑤ 肠胃欢迎细
 嚼慢咽 ⑩⑥ 多嚼有益大脑工作 ⑩⑦ 假如不细嚼
 慢咽 ⑩⑧ 喝牛奶不同于喝水 ⑩⑨ 早起 ⑪①
 一定要用早餐 ⑪① 如果不吃早餐 ⑪② 一次不要
 食过量 ⑪③ 好吃的东西不宜过量 ⑪④ 深夜不宜吃
 宵夜 ⑪⑤

表 3 保育院的饮食指导计划状况(各年龄段) ⑪⑥

6

保健、卫生习惯 117

饭前洗手 ⑪⑧ 洗手技巧 ⑪⑨ 不吃掉在地上的东西 ⑪⑩
 饭后擦净嘴和手 ⑪① 饭后刷牙 ⑪②
 便后洗手 ⑪③

表 4 幼儿饮食状况 ⑪④

7

饮食规矩 125

食物旅行 ⑫⑥ 一些国家许多儿童正在忍饥挨饿 ⑫⑦
 爱惜粮食 ⑫⑧ 饭前衣着要整齐 ⑫⑨ 分饭时要保持安静 ⑬①
 “我开始吃饭了”、“谢谢,我吃好了” ⑬①
 正确使用筷子 ⑬② 筷子的错误拿法 ⑬③ 筷子的错误使用方法 ⑬④
 饭碗与汤碗的正确拿法 ⑬⑤
 交替吃饭菜 ⑬⑥ 端正吃饭姿势 ⑬⑦ 姿势不对,肚子难受 ⑬⑧
 不影响他人 ⑬⑨ 用餐时不讲话 ⑬⑩
 饭后保持安静 ⑬⑪

表 5 保育院儿童的饮食行为及饮食状况 ⑬②

8

为什么要吃饭 143

没有食物人类就无法生存 ⑭④ 身体是由食物构成的 ⑭⑤
 身体是逐渐长大的 ⑭⑥ 为了战胜疾病 ⑭⑦
 能量是生命之源 ⑭⑧

关于饮食教育

本书的使用方法

1. 本书每页为一项内容，由图画和扼要文字说明两个部分组成。
2. 图画标题设置的主要目的是为了引起儿童的注意。可以根据实际需要或者更贴切的标题，做出适当的更改。
3. 可以利用图画部分粘贴在硬纸板上制作成画板。
4. 各页因受篇幅所限，文字说明只能简明扼要；在授课过程中，可适当发挥，也可结合理解能力对文字说明重新组织编排，补充或追加。
5. 如果认为有利增强儿童理解能力，可以在画中适当加上一些注释。

1 饮食教育的意义

幼儿时期，儿童活动极为频繁，无论是精神还是智能方面都会得到飞速发展；这一时期非常重要，在这期间，幼儿已能在吃饭、大小便、穿衣脱衣等生活行为方面逐步自理，为掌握人的基本能力和行为打下基础。特别在饮食生活方面，饮食的嗜好、饮食方法、保持清洁等习惯均在这一时期形成，而且对将来产生很

大影响。

近年来,由于我国出生率下降而导致幼龄人口减少,人口老龄化迅速发展。面临此种状况,全社会普遍要求提高健康水准。因此,一方面应向儿童提供尽可能高质量的食物,同时更重要的是要结合不同的发育阶段推行饮食教育。

2 饮食教育的目的

儿童不同于成人,儿童往往不能自觉地掌握良好的饮食习惯,并改正不良习性;保育院、幼儿园要与家庭紧密联系共同推进饮食教育。

饮食教育的目的有如下三点:

- 提高饮食(包括学校配餐)效果。
- 养成良好饮食习惯和嗜好。
- 掌握饮食规范。

3 饮食教育原则

实施以儿童为对象的饮食指导,应充分注意以下几点。

(1)适应发育阶段

幼儿期的身心发育其显著程度仅次于婴儿期,由于年龄的差异同其身体机能和理解能力存在相当大差距,因此,根据年龄发育状况制定指定计划尤为重要。

(2)在教材上下功夫

图画以及有视觉、听觉效果的动感影视节目比语言更能吸引幼儿,要下功夫把有益于幼儿接受、理解、感兴趣的情节编制成剪纸戏、木偶剧和录像等形式。

(3)不厌其烦,耐心施教

幼儿往往精神不易集中,对同样一件事应不厌其烦地耐心指导。

(4)注意一贯性

指导人员所教授的内容各异或基本观点前后矛盾,是教育

方法缺乏一贯性的表现,容易使幼儿产生迷惑。因此,保育员应与家庭紧密配合,利于饮食教育,以保持教育的一贯性。

(5) 树立具体的好榜样

幼儿往往把身边的大人作为榜样,从中学到各方面知识,因此,幼儿园的老师或家长要当一个具体的好榜样,供幼儿学习。

(6) 拥有爱心

尤为重要:不要一开始就期望过高,要以爱心、耐心、长远的眼光看待幼儿的成长。

4 饮食教育计划的制定

在保育院等场所实施幼儿饮食教育,制定相关计划时要特别注意以下几点:

(1) 把握对象

幼儿期的饮食生活受父母和其他家庭成员的影响很大,在制定饮食教育计划时,应事先进行问卷调查,摸清家庭环境及家庭饮食状况等信息,在此基础上制定出符合实际情况的计划。

(2) 符合儿童发育状况的教育计划

儿童的年龄范围从婴儿到6岁儿童,饮食能力、饮食活动及理解能力各不相同,计划内容应符合每个人的发育状况。同时,根据年龄发育情况制定具体的目标进行重点指导也是至关重要的。

(3) 教职员之间的配合与协调

在保育院实施的饮食教育亦是幼儿护理的重要环节之一,其效果如何取决于营养师、护理员、管理员之间的紧密配合与相互协作。

(4) 与家庭的联系

饮食教育仅仅依赖保育院的工作是不够的,必须获得各家庭的密切配合,在家里实施保育院的指导方针,还可通过护理者

协会及饮食通讯等手段、机会保持与幼儿家庭联系。

5 饮食教育的内容

幼儿的理解能力是有限,不能期望过高。但是,可以通过吃饭等身边小事使其在以下诸方面有所收获。

(1) 食物的名称与菜肴的名称

从事以幼儿为对象的饮食教育,首先可从背食品种类、食品名称、菜肴名称着手。这项工作将为今后顺利进行饮食指导打下基础,务必根据年龄差别,针对其理解能力发展教育。

〈食物名称〉

年幼的幼儿由于理解能力有限,暂且不益采用教授具体食品名称如:鱼类中的“竹 鱼”、“秋刀鱼”的教育方法;最初应以配餐菜单中使用的食品为中心,教授“鱼”、“芋头”、“蔬菜”、“水果”等种类名称,让幼儿对食品的各种种类有一基本概念。

下一阶段再教授同一种类的食品里包含有许多品种,如:薯类里有“马铃薯”、“红薯”、“旱芋”等;蔬菜中有“胡萝卜”、“菠菜”、“洋葱”、“西红柿”等。

〈菜肴名称〉

这里之所以提出菜肴名称,并非要求幼儿去记菜肴名称,旨在让幼儿更容易理解食品种类和食品名称。

因此,指导方法的要求不单单是罗列菜肴名称,而应围绕菜单中出现的菜肴名称,菜肴所用的材料及制作方法作为教学的主要内容。

(2) 食物与身体

当在一定程度上记得食品的种类和食品名称之后,便可开始教授食品中包含有许多对身体机能所必须的重要的成分;不同的食品种类所含的成分各异,对身体的功效也各不相同等内容。考虑到幼儿的理解能力,学习内容不宜过难,最好以食品类

别对人体有何作用和功效为中心开展教育,诸如“什么食物是身体运动的能量和体温之源?”“什么食物可制造血液和肌肉?”“什么是增强骨骼和牙齿的食物?”“吃什么可保持身体健康,防御疾病?”

(3)食物与健康

以灵活多样的形式开展如下几方面的饮食教育:一是食物与身体发育,骨骼、牙齿强健关系密切;二是为了健康,不可偏食,应适量食用各种食品;三是区别食品中哪些益于多吃,哪些不宜食用过量。

另外,专家指出:当今的幼儿身高、体重等形态发育良好,然而,运动机能、体力、体质等方面却处于停滞状态。因此,要教育儿童懂得健康不能仅仅依赖食物,更重要的是要多运动。

(4)加餐

因为幼儿的食物咀嚼能力和肠胃功能等消化器官发育尚不健全,早、中、晚三餐饭难以满足生长的需要,必要的加餐是必不可少的。但是加餐的吃法和内容处理不当,会给成长发育带来危害。所以,应对加餐的正确方法进行指导。

小组教员、护理人员应熟练掌握相关知识,并有意识地通过日常生活,让儿童自身也掌握一些有关加餐的重要性及基本常识,这点相当重要。

对幼儿的加餐教育内容包括:用餐教养,如“提倡洗手”、“规定时间用餐”、“吃饭不磨磨蹭蹭”、“提倡饭后漱口”等,特别重要的是,关于加餐的内容,要反复利用加餐时间说明甜点心及饮料不能算作“加餐”。

(5)良好的用餐方法(用餐态度)

关于用餐,从小抓起的内容之一就是用餐的方法。

对于幼儿的用餐态度,一部分家长常常有以下一些态度:究竟还是孩子,有什么办法呢;慢慢会好的,上学后再改也不迟等

等。但是,用餐态度很大程度上是在幼儿期形成的,一旦养成习惯,要想纠正过来得花费很大力气。

况且,用餐态度不单是饮食教养问题,对健康也有很大影响,必须常抓不懈。

(6)保健、卫生方面的健康

幼儿期必须养成的习惯之一,就是保健、卫生方面的教养。

特别是养成饭前洗手(包括加餐)、饭后刷牙(漱口),对食品要讲清洁卫生的习惯。通过此类教育,自然养成便后洗手、消毒,不往嘴里放不干净的东西等习惯。

另外,进行保健卫生管教的时间越早,效果则越明显,其重点有两方面:一是洗手,要让幼儿懂得正确的洗手方法,并明白洗手后不用清洁毛巾擦手等于没洗;二是刷牙,每餐饭或加餐后必须刷牙,否则前功尽弃。

(7)饮食教养

饮食教养的训练在家里是很难推行的,当幼儿身临保育院等场合,当作为一种团体行动时,伴随着竞争意识,自主性的增强,会获得一种竞争向上的效果;因此,应加强与家庭之间的紧密配合,为良好饮食教养的形成而努力。

另外,用餐过程中姿势不对,不懂礼貌、边吃边玩等现象是幼儿的通病,不用大惊小怪,应泰然处之,这一点应加深认识。

(8)为何要吃饭

“为什么要吃饭?”这一问题本该作为饮食教育中的首要问题加以回答,之所以把它作为最后一项内容回答,主要是出于对幼儿的理解能力的考虑。

以4岁以上儿童为对象回答以上问题。



— (1)

食物名称与 菜肴名称

〈食物名称〉

大米

小麦

豆腐、纳豆（发酵大豆）

马铃薯

红薯

肉

牛奶

奶制品

鱼

鱿鱼

章鱼

鸡蛋

南瓜

西红柿

菠菜

胡萝卜

茄子、黄瓜

包菜

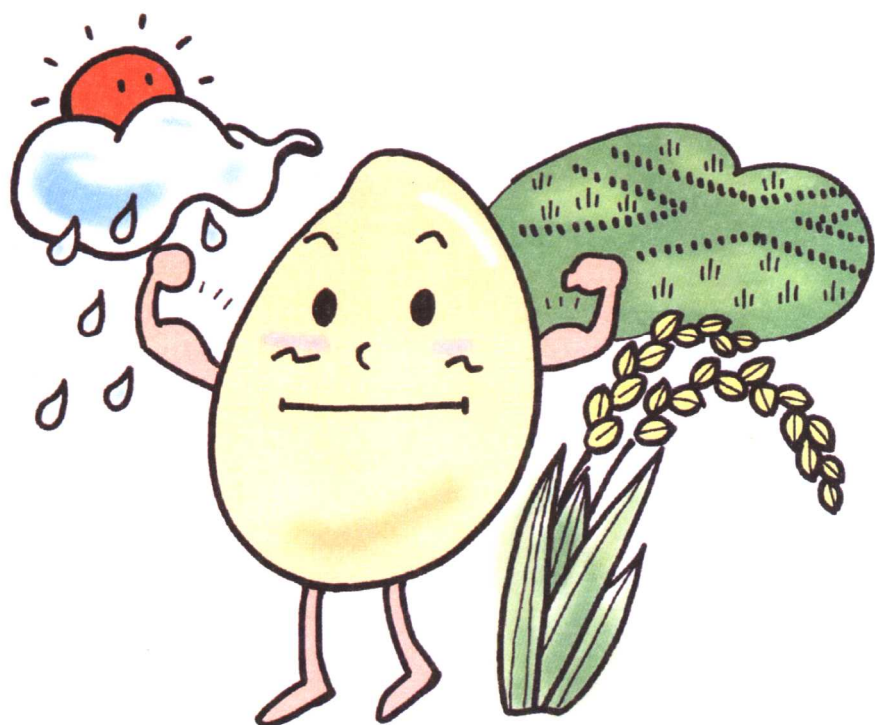
青椒

萝卜、白菜

海藻

食油

大 米



- 大家知道大米是怎样种出来的吗？
- 春天到了，农民在田里种水稻，这叫插秧。
- 6月，雨季会下很多雨，稻子就会一天天长大。
- 到了秋天，满地的沉甸甸的稻谷弯着腰像给人们鞠躬；农民开始用机器收割、脱粒。
- 农民经过一年的辛勤劳动才获得了丰收的果实。
- 所以，大家要珍惜粮食，可不能剩饭，乱扔饭菜。