

我的盘子会发“光”

——徐和路幼儿园结合“光盘行动”培养小班幼儿良好进餐习惯

“光盘行动”是时下最火热的一个话题，它已经悄悄进入我们的生活，流入公众的餐桌，攀升成校园时尚，成为家庭用餐新公约。那么，对于新小班的孩子，“光盘”的要求他们可以做到吗？让我们一起跟随着一群小小追“光”者去开启他们的“光盘行动”。

一个话题：说说聊聊“光盘行动”

1. 我们和孩子们聊了聊什么是“光盘行动”？

潘潘：把饭吃完。

元宝：不能浪费粮食。

帆帆：就是吃自助餐的时候吃多少拿多少。

欣欣：把盘子里的饭菜吃的干干净净。

翕翕：先选择一点点，再吃一些，少盛多食。

思远：不能挑食，要什么都吃。

2. 我们还和孩子聊了聊为什么要“光盘行动”？听听、看看，孩子们眼中“光盘”的N个理由……

楷楷：因为农民伯伯种菜很辛苦。

Coco：饭菜都是买来的，不能浪费钱。

周毅：种饭菜很辛苦。

哆啦：每个人都光盘，李老师的倒厨余垃圾就很轻了。

蔓蔓：把食物吃光光，身体就会棒棒的！

在你一言我一语中，幼儿慢慢体会到食物的来之不易，懂得珍惜粮食、文明就餐、杜绝浪费的道理。相比让社会、老师、家人成为光盘行动的转达者，不如把话题和空间交付孩子，使之成为光盘行动的思考者。

3. 我们和孩子们聊了聊在哪里知道“光盘行动”？

依依：在班级门口有“光盘行动”。

宗宸：我在家里爸爸妈妈也说要“光盘行动”。

元宝：外面餐厅里也有“光盘行动”。

帆帆：餐订的桌子上贴者“光盘行动”

随风潜入夜，润物细无声。“光盘行动”已不再是口号式的表达它，已经悄悄进入我们的生活，更溜进孩子的心间~~

一种办法：温馨环境促“光盘”

想要使幼儿做到“光盘”，为他们创设温馨的用餐环境也是一个有效的措施。温馨的环境布置不仅能美化餐厅，更能激起幼儿的食欲。小班每个班级都有独特的“光盘行动”主题版面，提升了趣味性和幼儿参与度。



我们还开展了“光盘”累计榜的活动，光盘一次就有1枚贴纸，一周获得5枚贴纸，拿一份奖励。



一种配合：家园同步——“光盘”打卡记

吃饭问题不仅是幼儿的问题，很大程度上与家长的一些教育方法有着密切的联系。在与家长的沟通过程中，我发现幼儿在家进餐的习惯存在着诸多问题。光盘行动不仅在幼儿园“光盘”，小朋友们还把“光盘”行动带回家，家园“光盘”打卡行动就此开始。

此外，还结合“感恩节”，开展“五色蔬菜送健康”的活动。在感恩节当天，孩子们向家人送一份健康；传递一句暖言暖语；习得一次劳动体验；光一次盘……全家人一起加入“光盘”行动。学会感恩，学会珍惜，学会理解，学会宽容，学会爱，那就是生命真正赋予我们的礼物。



有的幼儿不但自己做到光盘，还能带动家里人同样做到光盘，由此可见，榜样的作用是巨大的。

“光盘行动”开展了将近两个月，孩子们的进餐情况一天天好转，进餐习惯不断改善。孩子们用行动让盘子会发“光”，向浪费说不，守住舌尖的文明。



撰稿人：上海市青浦区徐和路幼儿园 赵琦

青浦区通讯员 金俏