

類別：優選

字數：19273

幼兒飲食習慣養成之行動研究－以西湖附幼為例

西湖附幼 周維華 陳育瑩 黃江萍 陳育芬

摘 要

我們在教學討論會議中，發現有幾位幼兒飲食習慣一直呈現不穩定狀態，甚至影響到課程的進行，所以希望透過行動研究來改善這個擾人的問題，並養成幼兒良好飲食習慣。

原先構想只以班上飲食習慣有待改善的部分幼兒為研究對象，但是和幼兒討論如何佈置榮譽餐廳的情境之後，引起班上幼兒熱烈迴響，所以決定將研究擴大為以養成全班幼兒良好飲食習慣為研究目的。

從研究的結果分析發現到幼兒良好飲食習慣養成的正向反應，自省能力的體現，還培養出同儕間良好的互動。最重要的是，老師和家長都會從實施檢核過程以及親師互動中，反思以往處理幼兒問題的方式，進而以鼓勵代替處罰。不但改善幼稚園、家庭用餐氣氛，也增進師生及親子間親密的關係！

關鍵字：飲食習慣、習慣養成

壹、緒論

一、研究動機

~嘮叨的老師~

開學至今，班上幼兒的用餐習慣最令人傷神，這群孩子有的餐具總帶不齊，不是少了餐巾就是忘了碗，需要老師耳提面命的提醒。拿碗盛飯還會出現湯匙與碗的打擊樂，亦需要老師制止，吃飯時總配著話，更需要老師的關照。還有用手抓菜、偏食、嘴裡含著菜不咀嚼、忘了刷牙及收拾的畫面，一直重複演出，造成老師一天三次在點心或用餐時間，就這樣你一句我一句的在嘮叨中渡過。這樣的用餐氛圍讓我們感到無力與挫折，有時甚至還影響課程的進行及其他幼兒的受教權，讓我們為這群孩子的生活自理能力深感擔憂。

~我們不想再說了~

在挫折與擔憂之餘，我們希望透過教師的行動研究來改善這個擾人的問題，一開始我們回顧與省思在幼兒用餐這個部分的經營方式？經過討論後我們覺得已經將規則訂定得相當清楚，例如：從如何鋪桌巾？擺碗和湯匙？如何盛餐？用餐？以及如何收拾？但是，卻沒有針對用餐應該有的表現給予幼兒明確的準則。起初我們讓吃得最快、收拾最乾淨的孩子，來當隔日的挾菜小幫手，或是在寶貝集點卡蓋章以做為鼓勵。但幾經觀察後，發現獲得獎勵的都是那幾個孩子！所以，有狀況的孩子依然沒有得到改善。而老師也不想一直的嘮叨與叮嚀，因此我們決定改變這樣的窘境！

至於如何改變呢？我們反思當老師要求孩子不偏食時，有讓孩子知道飲食均衡的意義嗎？要他們遵守用餐禮儀時，有讓他們明白理由嗎？要他們注重收拾清潔時，有讓他們了解目的嗎？

我們似乎將所有要求孩子做的事，想得太理所當然爾。以為口頭說了他們應該就要遵守，然而事與願違，對某些孩子而言，懂得與習慣的養成是兩回事呢！藉此也讓我們反省到在用餐禮儀的教導上，多以言教而欠缺規劃有系統的良好飲

食習慣養成方案。

綜上所述，我們該如何給予孩子明確的準則？又該如何規劃方案，建立一個遊戲規則，讓孩子覺得有趣，又能培養良好的飲食習慣進而奠定獨立自主的基礎，這正是我們這次行動研究所要努力探討的。

二、研究目的

本研究目的，旨在探討良好飲食習慣養成方案的內涵，進而培養幼兒良好的飲食習慣。

- (一) 營造用餐情境，實施榮譽餐廳獎勵制度，建立愉悅的用餐環境。
- (二) 實施良好飲食習慣養成方案，改善幼兒良好的飲食習慣。
- (三) 建立親師合作機制，落實培養幼兒良好的飲食習慣。

三、名詞界定

(一) 飲食習慣

飲食習慣包含良好的餐桌禮儀、均衡的飲食、三餐定時定量等良好的飲食衛生習慣，本文針對班級所遇到的個案問題將飲食習慣定義在邊吃邊玩、東張西望、偏食、嘴裡含菜不咀嚼、用餐時間過長、不刷牙等問題。

(二) 習慣養成

習慣養成泛指幼兒時期良好習慣的養成，將有助於成年後的習慣的形成，本文針對班級所遇到的飲食習慣問題，將習慣養成定義在實施研究歷程中所擬定的三個行動策略，1.營造用餐情境 2.實施良好飲食習慣養成方案 3.建立親師合作機制進而培養幼兒良好的飲食習慣。

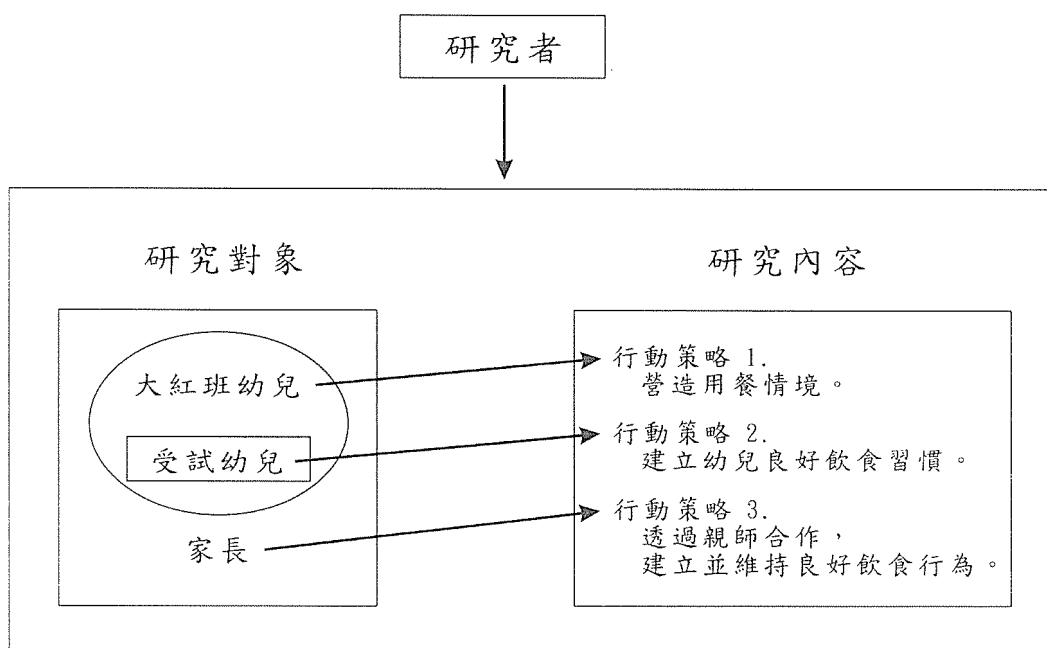
四、研究架構

(一) 研究者

本研究團隊為本班教師周維華老師、陳育瑩老師、實習教師黃江萍老師以及以家長身分加入團隊的資源班教師陳育芬老師。

(二) 研究對象

以全班幼兒 27 人為研究對象，受試對象主要為飲食習慣不佳幼兒 13 人。原先構想以班上飲食習慣有待改善的部分幼兒為研究對象，但是在和班上幼兒討論如何佈置榮譽餐廳的情境？並說明可以去榮譽餐廳用餐的規則，以及老師利用角色扮演介紹各種食物所含的營養素之後，引起班上幼兒熱烈迴響，表示也想要有用餐自評表，所以我們決定擴大為養成全班幼兒良好飲食習慣之行動研究以西湖國小附幼大紅班全體幼兒為研究對象。



圖一 研究架構圖

貳、文獻探討

一、培養幼兒良好飲食習慣的重要性

幼兒時期良好飲食習慣的養成，將有助於成年後的飲食習慣的形成，每一個人一生飲食習慣的養成奠基於一到五歲之間。幼兒期乃個人形成食物喜好的關鍵期，健康的飲食習慣從孩子一出生便要開始培養，孩子如果能夠從小就喜歡吃營養，且健康的食物，一直到他們長大成人，終老，一生都會持續健康的飲食習慣（謝淑貞，民 82；黃雅文，民 92）。

國內外皆有許多研究顯示，良好的飲食習慣必須及早建立，在兒童所參與的第一個小社會-幼兒園-中，透過幼兒對教師的信任與同儕間的鼓勵，施予營養教育、提供正確飲食觀念，為建立良好飲食習慣之積極有效管道。

另外，幼稚園此階段也是習慣的養成最容易的時期，所以在此時期也最適宜培養幼兒良好飲食習慣與態度，透過營造維持愉快的進餐氣氛，能慢慢糾正幼兒不當的飲食習慣。(郭蕙慈，民92)。

總而言之，幼兒階段的許多行為與習慣之養成，對於未來青少年及成年期的發展都有著持續性的影響，因此當幼兒養成良好的飲食習慣，其飲食自然較為均衡，能攝取足夠的營養，不但幫助幼兒發育良好並能維持體力，增強抵抗力及免疫力，身體健康同時帶動情緒穩定發展，如此形成一個良性循環，足可見學齡前兒童良好的飲食習慣之建立與培養，乃成為幼稚園一項非常重要的工作。

二、幼兒良好飲食習慣之內涵

研究者綜合各文獻資料，其所謂良好的幼兒飲食習慣包含以下四個重點：

- (一) 良好的餐桌禮儀：細嚼慢嚥，口中有食物時不說話，等嚥下再說、不邊吃邊玩或邊看電視、進食時，坐好不亂跑，喜歡吃各種食物，保持愉快的進餐氣氛、以快樂和感謝的態度來接受食物。
- (二) 均衡的飲食習慣：不偏食，喜歡吃各種食物。
- (三) 三餐定時定量：定時、定量、不亂吃零食。
- (四) 良好的飲食衛生習慣：飯前洗手、飯後刷牙漱口、能獨立進食、吃飯時間不要超過 30 分鐘以上、進餐前後不做激烈運動。

以上四大飲食習慣，正是本研究受試兒童們個別之問題，尤其以偏食、邊吃邊玩、嘴裡含菜不咀嚼、用餐時間過長等問題最為困擾，這也正是我們長久以來努力求突破的問題所在。

三、建立幼兒良好飲食習慣之良策

幼兒的飲食行為發展主要受到幼兒飲食後的生理作用、飲食經驗及聯結作用、後天學習與社會情境等因素的影響(林薇，民87)，如何培養建立幼兒良好

飲食習慣，以下幾個重點可以作為本研究之參考。

（一） 運用適當的飲食教養技巧

幼兒可能需要 8~10 次接觸，才能接受某項食物，因此耐心、鼓勵是最重要的（林薇，民 87）。如果太性急而用強迫、威嚇方式，或用懲罰方式反而會使孩子將不愉快的感覺與該食物產生聯結，下次看到該食物就聯想到挨打或挨罵的情景，那麼該食物將成為「拒絕往來戶」，因此父母和老師的職責要讓孩子感受用餐是快樂享受的時光，如果孩子對某一種食物不願意吃，那麼就需要耐心說明與鼓勵。正確且適當的飲食教養方式，對於幼兒良好飲食習慣之建立，實在重要啊！

（二） 建構幼兒正確的營養觀

隨著孩子的成長，不只要讓孩子知其然，更要讓孩子「知其所以然」。父母或師長能透過適當的機會說明五大類食物的均衡取食的道理，或利用帶孩子上市場的機會，訓練孩子判斷當天買齊了五大類食物了沒有，尚缺乏什麼；也可讓孩子每天晚飯後算一算今天吃了那些食物。只要多鼓勵讚美，孩子會慢慢養成自我管理的能力，能儘量取食對自己健康有益的食物。

（三） 溫和而堅定的落實執行飲食規則

無論在家中或學校，一但訂下可行的飲食規則，須注意其執行方式是溫和而堅定。因為採強迫方式會落入上述的缺失，但不執行那又助長孩子不守規則的陋習。例如：幼兒不專心進食，只要預先提醒規則，再過十五分鐘不吃，那就收起來，一直到晚上都不能吃任何零食，也沒有錢可以去買，然後帶孩子去玩些消耗體力的遊戲，到晚上通常孩子胃口就來了。正確且適當的飲食教養態度，對於幼兒良好飲食習慣之建立必須持之以恆。

（四） 良好的身教與示範

除了學校，家庭也是培養孩子良好飲食行爲的最佳場所，父母的身教第一，他們必須成為孩子的最佳典範，不但不要偏食，而且對各類營養素的適當攝取，也要身體力行，以身教讓孩子體驗。

幼兒階段正是模仿與建立良好飲食習慣的黃金時期，大人以身作則，營造

愉快的進食氣氛並進行良好的示範，或透過同儕仿效，見同桌吃飯的人都不偏食，他也會模仿而願意去吃。基於此，關於本班培養建立幼兒良好飲食習慣之相關親職教育成長資訊，有必要再溝通加強。

參、研究方法與歷程

一、研究方法

本文所使用的研究方法包括（一）觀察法（二）問卷調查（三）座談會討論（四）文件收集等。

藉由上述研究方法探討幼兒養成良好飲食習慣的過程，以質與量的行為觀察分析此研究，其方法說明如下：

（一）觀察法

本研究進行時間自 94 年 1 月 4 日至 94 年 3 月 31 日，所設計的觀察幼兒進餐檢核表有三份，分為教師檢核表、家長檢核表及幼兒進餐自評表。幼兒檢核表的格式、項目及內容，經由參與研究的四位教師多次討論之後決議「幼兒的問題宜採逐步漸進的方式改進，所以檢核表只需呈現幼兒最主要的一個問題，並且把同類型問題的孩子放在同一張檢核表裡，以增加效能。」

1. 教師檢核表－內容有：時間、幼兒姓名、飲食問題、處理方式及備註欄，目的為教師檢核該幼兒在學校的飲食習慣問題。（參見附錄一）
2. 家長檢核表－內容有：日期、幼兒姓名、飲食問題、有效的處理方式，以及包括獎懲辦法和家長回饋的備註欄，目的是為檢核幼兒在家的飲食習慣問題。（參見附錄二）
3. 幼兒進餐自評表－內容為：日期、幼兒的飲食問題、我做到了、備註欄，其目的是透過幼兒對自我的評量，了解自己進餐的飲食問題，以及自己進步的情形。（參見附錄三）

（二）問卷調查

為評估活動效益，我們依據研究目標與行動策略編製了三份問卷，分別是『幼兒飲食習慣養成』之幼兒訪談表、『幼兒飲食習慣養成』之同組幼兒訪談表以及家長對『幼兒飲食習慣養成』的問卷調查，希望藉由訪談表與問卷的結果分析，了解老師所規劃的養成良好飲食習慣的方案，對幼兒的飲食習慣有何影響？以及幼兒改變的情形？做為此研究的檢視與回饋。

（三）座談會討論

以班上幼兒家長為座談會的對象，希望透過座談會的討論，讓親師雙方了解幼兒在家與在學校的飲食習慣、態度，並與家長凝聚共識，規劃行動策略，以做為親師合作的基礎。

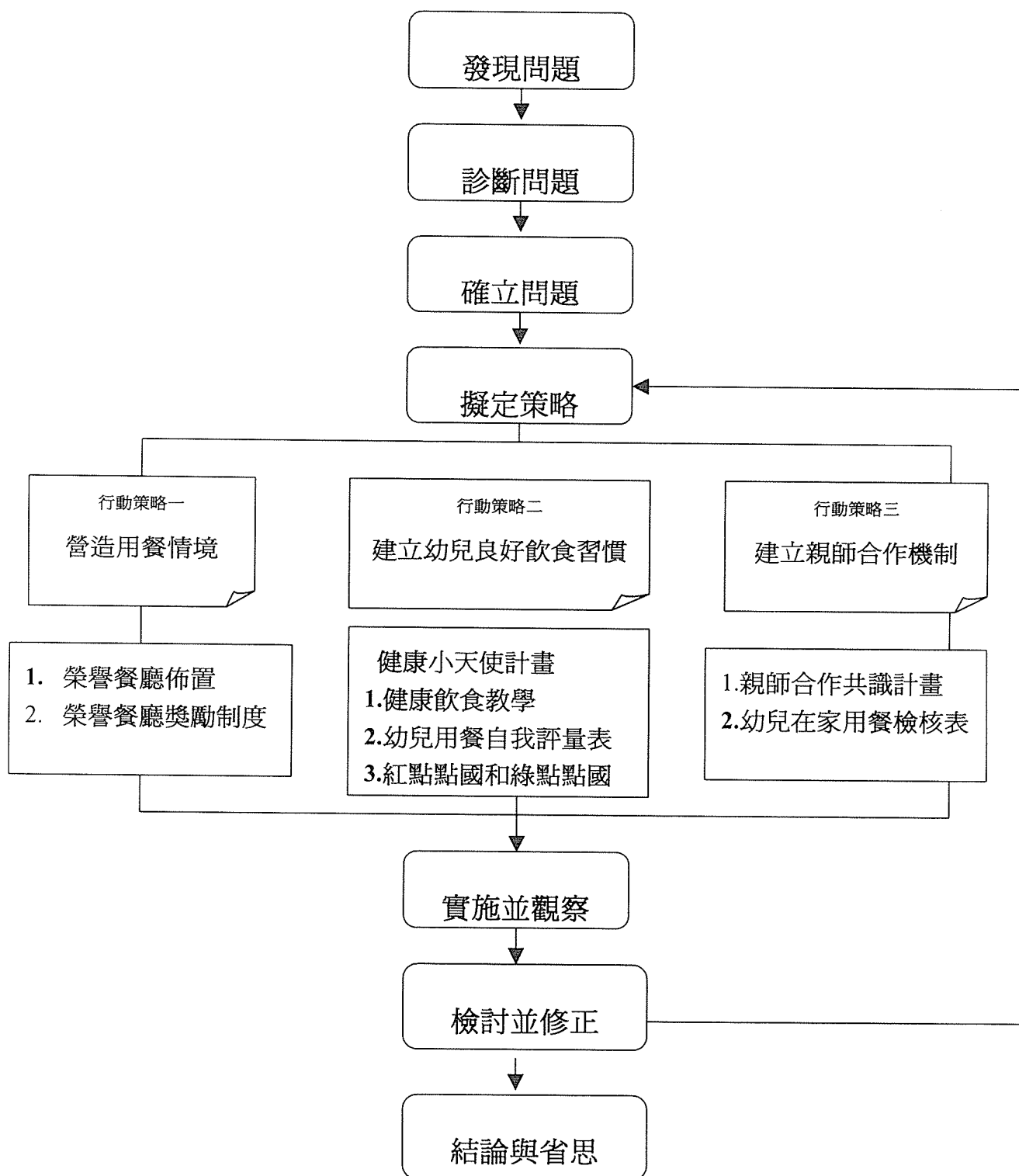
（四）文件收集

運用教師省思劄記、研究團隊會議紀錄、觀察紀錄、幼兒學習單及活動照片等檔案，做為檢視研究歷程的重要資料。

二、研究歷程

我們從教學現場的觀察，以及教學研討會中發現了部分幼兒飲食習慣不佳的問題，已經影響到課程的進行及其他幼兒的受教權，所以希望透過教師的行動研究來改善這個擾人的問題。其研究歷程如下：

(研究歷程圖示如下)



圖二 研究歷程圖

在寒假當中，我們透過蒐集、閱讀參考文獻、寫省思劄記以及每週進行的研究團隊會議，不斷的反省、分析，逐漸診斷出我們可能忽略了某些環節而產生的問題有

- (一) 忽略了營造用餐情境的重要。
- (二) 缺乏系統性的規劃養成幼兒良好飲食習慣的方案。
- (三) 沒有積極回應家長在家也面臨到部分幼兒飲食習慣不佳的問題。

確立上述三個問題之後，我們著手針對問題討論出三個行動策略，茲敘述如下：

1.行動策略一：營造用餐情境

(1) 討論如何佈置

老師和幼兒討論榮譽餐廳要如何佈置，才能營造出一個讓全班幼兒都想來這兒用餐的情境，藉以提升全班幼兒良好的飲食習慣。

幼兒說：「天花板要有紗巾、吊在紗巾上的裝飾、桌上要有花瓶和花、還要鋪桌巾和點蠟燭。」

(2) 大家一起來佈置

於是老師和幼兒一起準備物品共同在娃娃家佈置，老師在天花板鋪設了紫紅、粉紅相間的透明紗巾，幼兒將設計製作的吊飾點綴在紗巾上變成了創意門簾。餐廳裡的兩張桌子一圓、一方各鋪了米色和淺綠色的桌巾，桌上的花瓶放了從校園裡摘的鮮花。老師購置了兩盞水蠟燭，以備用餐時將教室的燈關掉一半，點燃燭光；再播放輕快的音樂，一個超有氣氛讓全班幼兒都想來這兒用餐的榮譽餐廳，在師生合作佈置下終於營造完工了。(參見圖三)

(3) 誰可以來餐廳

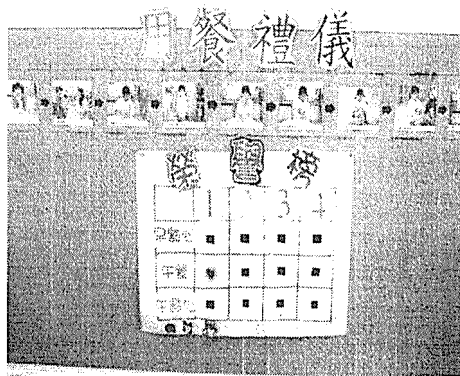
老師將全班分成四組，並說明可以去榮譽餐廳用餐的規則：哪一組今天午餐最早吃完、而且收拾好，明天午餐時間就能去榮譽餐廳用餐，享受不一樣的氣氛。

班上四組幼兒當中，每一組都會有三、四個是有飲食問題的幼兒，也會有三、四個是做事態度比較積極的幼兒，老師希望藉著同儕彼此鼓勵的氛圍，激起團隊

成員的榮譽感，讓每一組都為「可以全組一起到榮譽餐廳用餐！」而互相激勵。



圖三 幼兒在氣氛讚的榮譽餐廳用餐



圖四 榮譽榜及用餐禮儀流程圖

2.行動策略二：建立幼兒良好飲食習慣

(1) 健康飲食教學

在健康小天使養成計畫中，我們擬訂了用餐禮儀的教學活動。透過與幼兒共同討論班上的用餐禮儀，將用餐禮儀流程逐一拍照貼在牆上，建立了共同認定的規範。老師還用白、黃、綠、紅色的布偶，分別代表食物的四種營養素，介紹各種營養素的功能。運用娃娃家的食物模型跟幼兒玩營養素配對遊戲與角色扮演，讓幼兒了解各種食物所含的營養素以及營養均衡的重要，並和幼兒共同訂立代幣增強制度。(參見圖四)

(2) 幼兒在園用餐檢核－「教師檢核的方式與標準」

我們考量到幼兒在幼稚園一天吃三餐（早上點心、午餐及下午點心），如果要落實改善幼兒的問題，就必須要三餐都檢核，所以由三個老師（含一個實習老師）輪流檢核。用餐時，老師以鼓勵或提醒的方式提醒幼兒一次之後，幼兒仍有飲食問題出現時，就在檢核表上打勾並做觀察紀錄。

(3) 紅點點國和綠點點國－「幼兒進餐自評表」

「紅點點國」

老師和班上飲食習慣有待改善的部分幼兒討論他們需要改進的地方，並共同訂立規則：在用餐時間沒有被老師提醒或叫到名字的人，用完餐、收拾好並且刷

好牙之後，可以來找老師貼二張紅點點貼紙，以資鼓勵。被老師提醒或叫到名字二次的人，可以來貼一張紅點點貼紙；但是，被老師提醒或叫到名字三次以上的人，就沒有貼紙了！

一開始由老師訂立準則，過了兩天幼兒熟悉規則之後，老師就請幼兒說說看自己能得幾張貼紙？為什麼？希望藉著讓幼兒自評的歷程，鼓勵幼兒良好飲食習慣的持續。幼兒進餐自評表以週為單位，預估幼兒一週在學校吃十五餐，如果該幼兒在一週內貼了十二張貼紙以上，就可以在自己的寶貝卡上蓋一個「小叮噹」¹。隔週再觀察一週，如果仍呈現穩定狀態，第三週就恭喜他們可以到「綠點點國」了。

「綠點點國」

班上其他幼兒也適用同樣的遊戲規則，只是在貼綠點點貼紙時，要和老師指定的一個幼兒，一起到玩具角中間的小桌上，兩人先在用餐自評表寫上日期，再各貼上一張綠點點貼紙，貼紙貼滿，可以在寶貝卡上蓋一個「小叮噹」。

3.行動策略三：建立親師合作機制

(1) 親師合作共識計畫－「學校日懇談」

老師們同心為幼兒飲食習慣的提升努力之時，考慮到習慣的養成，不僅僅是由老師在學校引導，更需要家長在家配合輔導，因此，在寒假期間開會決議將在下學期學校日與幼兒家長進行懇談。

學校日座談會後，我們請飲食習慣不佳的幼兒家長留下，並誠懇的表達幼兒飲食習慣不佳的問題一直重複出現，有時甚至還會影響課程的進行。老師提供了蒐集的文獻與家長分享，讓家長了解幼兒期是奠定良好飲食習慣的關鍵期，以及幼兒良好飲食習慣養成的重要性。我們並邀請家長檢核幼兒在家用餐情況，獲得家長一致贊同，達成親師共同為幼兒良好飲食習慣的養成而攜手努力合作的共識。

¹ 「小叮噹」為本班的卡通圖案章，老師設計了快樂寶貝卡，發給每個幼兒，幼兒表現良好時就在快樂寶貝卡上蓋一個「小叮噹」，蓋滿十個章可以換禮物。

(2) 親職教養配合計畫－「幼兒在家用餐檢核表使用說明」

育芬老師以家長的身分用心良苦的補充，請家長們要以健康的心態面對。因為規劃、實施這個行動策略，不但對幼兒的生活自理能力與幼小銜接都有實質的助益，更是需要老師們額外多付出一分心力的喔！他也建議家長有檢核就要有具體的獎懲，獎懲辦法可以讓家長和孩子共同討論，並請家長記錄下來。希望家長在和幼兒討論獎懲辦法時，盡量以正向期許做為促進幼兒良好飲食習慣的策略。

家長檢核表以一週為單位，共進行四週，老師每週五發給幼兒一張家長檢核表帶回家，隔週一回收上週家長檢核表，藉以了解幼兒在家用餐的情形，運用哪些有效的處理方式？以及親子討論的獎懲辦法和家長的回饋。

肆、研究結果與討論

一、行動一：營造用餐情境

(一) 表一 『幼兒飲食習慣養成』訪談結果分析

訪談題目	訪談回饋	分析
你喜歡去榮譽餐廳吃飯嗎？	C4 ² ：喜歡，感覺在榮譽餐廳東西變好吃了。 C5、C7、C10、C12、C16、C17、C19、C23、C25、C26、C27：喜歡，榮譽餐廳有漂亮的花、蠟燭、窗簾。 C22：不喜歡，榮譽餐廳的長桌子有 C16 的口水。	* 有飲食問題的幼兒共 13 人。 * C4：是家中獨子，父母注重認知發展，能自己閱讀，表達能力清晰。 * C22：感覺敏銳，對於不喜歡的人、事、物，會明顯的表現出排斥的言行。 * C16：經評估有注意力缺陷症狀，口腔肌肉控制差，口水會不由自主的流下來，說話會噴口水。C16 平常上課是坐在榮譽餐廳的長桌子。

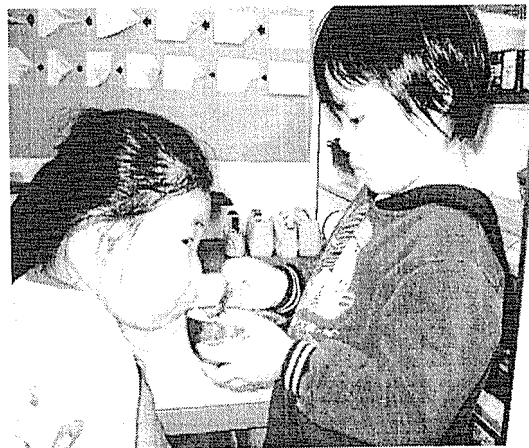
²表一是訪談 13 位飲食習慣不佳的幼兒，C 是幼兒，4 是幼兒的代號，C4 則指本班 4 號幼兒，以此類推。

(二) 觀察紀錄

<p>媽媽指著娃娃家說：「你們教室那裡好漂亮喔！」</p> <p>小柔：「對呀！是榮譽餐廳。老師說吃飯的時候，哪一組的小朋友有好本領，就可以去榮譽餐廳喔！」媽媽：「你想進去嗎？」小柔：「想丫！」(2/22 觀察紀錄)</p>
<p>小誠媽媽說：「他回家非常有自信且得意的一直跟媽媽說因為今天吃得很快，所以他們全組明天可以去榮譽餐廳吃飯喔！」(2/25 觀察紀錄)</p>
<p>榮譽餐廳佈置完成開幕之後，每天午餐前他們會到貼在佈告欄的「榮譽榜」確認是哪一組可以去榮譽餐廳用餐，輪到的那一組會開心的互相邀約，拿出餐具一起去榮譽餐廳。並且主動到娃娃家拿出花瓶，請老師幫他們點燃蠟燭，有時還會提醒老師花凋謝了或是蠟燭快用完了。(3/2 觀察紀錄)</p>
<p>現在的午餐時間常會看到吃完的幼兒，主動去坐在沒吃完的幼兒旁邊，幫他加油打氣，(參見圖五、圖六)例如：中班的小菱鼓勵大班小辰：「小辰你好棒，只剩下兩口就吃完囉！」小安比著手指說：「小雅！我數到5的時候，你要把嘴巴裡的飯吞下去，再吃一口。」小玫：「小好！每一種食物都要吃一點才會漂亮嘞！」(3/8 觀察紀錄)</p>
<p>第一組已經在榮譽餐廳用餐第九次了，當他們把這個訊息告訴老師，老師很訝異的問他們：「你們怎麼知道已經來九次了？」小憲指指自己的腦袋回答：「對呀！我每次都有記下來。」經他這麼一說，我回想起來第一組確實是來了最多次，但是老師在午餐時間忙著記錄進餐檢核表，或處理其他幼兒問題，所以並沒有紀錄那一組去榮譽餐廳的確實次數，沒想到老師們不以為意的事，幼兒卻很重視呢！(3/25 觀察紀錄)</p>



圖五 小禎、小憲拍手為小聿加油



圖六 中班的小雯協助小雅

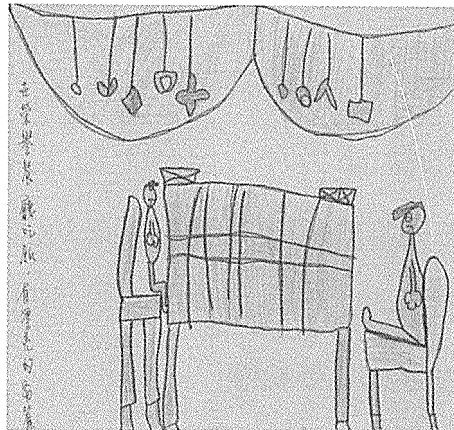
(三) 分析與討論

從訪談結果具體看到受訪的 13 位幼兒中有 12 位都表示喜歡去榮譽餐廳，因為有漂亮的花、蠟燭、門簾，連東西也覺得變好吃了！可見營造榮譽餐廳的情境，對增進幼兒良好飲食習慣的養成，的確有加分的成效。只有 C 22 一個人不喜歡去榮譽餐廳，因為他認為 C16 坐的長桌子有口水（參閱表一分析欄）。老師請他們那一組想個好辦法解決，該組其他幼兒表示願意和 C 22 和換位子，C 22 坐在圓桌之後神情就顯得愉快多了！

由觀察紀錄結果可以發現，全班幼兒都很期待能去榮譽餐廳用餐，無形之中提升了用餐的良好習慣。幼兒還會模仿老師的語氣，主動去幫沒吃完的幼兒加油打氣，目的雖然是希望為自己那一組再爭取到榮譽餐廳用餐的機會，但也間接促進了同儕彼此之間良好的互動。（參見圖七、八、九、十）



圖七 幼兒在花香、燭光中享受午餐



圖八 小瑛描繪榮譽餐廳的情境（張○瑛畫）



蔡○誠畫

圖九 小誠描繪不能去餐廳的原因



林○翔畫

圖十 小翔描繪不能去餐廳的原因

二、 行動二：建立幼兒良好飲食習慣

(一) 健康飲食教學

1. 觀察紀錄

幼兒在健康飲食教學過程中很投入地與布偶互動，還提出要在娃娃家設置一個娃娃用餐區。在活動隔天小萱和小柔到教室後就馬上到娃娃家幫娃娃們換食物，小瑄說：「要吃麵包啦!有黃色營養素」小柔說：「還要吃菜喔!有綠色營養素，會幫助嗯嗯喔!」他們交談的聲音吸引了其他幼兒來參與。(94.2.16 觀察紀錄)

用餐時間小辰用手捏著他不愛吃的青菜，喃喃自語說：「這很難吃!」小安聽到了便說：「要吃一點點，吃了才有綠色營養素，才會健康啊!」(94.2.17 觀察紀錄)

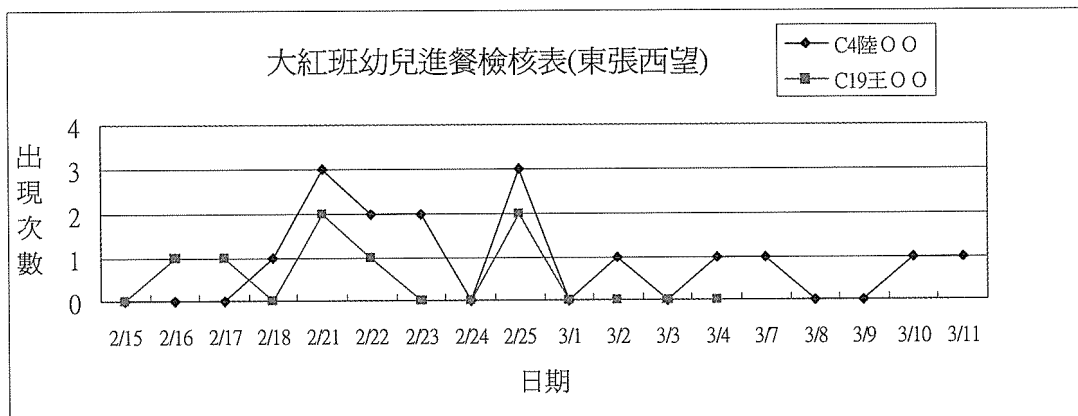
幼兒有了清楚的用餐禮儀規範依據，也都會互相提醒要當個小紳士和小淑女。例如：小傑常忘記用餐該準備甚麼?有了流程圖後，當小傑忘了下一個步驟時就會自己去看用餐禮儀流程圖。小妤不但習慣吃飯配話，而且越講越大聲，同組的幼兒就會提醒他用餐禮儀。(94.2.18 觀察紀錄)

2. 分析與討論

由觀察紀錄顯示，清楚的規範是幼兒用餐禮儀表現的依據。還有幼兒們會將對食物營養素的認知，建構在娃娃家的扮演活動中，以及幼兒日常互動中。

(二) 幼兒在園進餐檢核

1-1. 個案幼兒進餐檢核結果分析



圖十一 有「東張西望」飲食問題幼兒之統計曲線圖

1-2. 個案觀察紀錄

回想從前

C4 由於家長過度保護，很多食物都是家長幫他處理好之後才給他吃。例如：柳丁、葡萄、紅棗先幫他剝皮、去籽，雞肉、魚肉先剔去骨頭撕成小塊，還有因為體質過敏不能吃豆類、瓜類等等。於是用餐時間常聽到 C4 說：「這個我不會剝或者有籽籽我不會吃，那個我媽媽沒煮過我不敢吃或是我媽媽說我體質過敏不能吃。」

老師除了避免給他不能吃的食物，其餘能吃的食物就示範並教他如何剝皮、去籽，或者幫他減少食量。但是等老師處理完別的事情，過了幾分鐘再去看他，所有的東西仍然原封不動。這時就挑戰老師的耐心了，於是不斷提醒及責備語氣可能就會出現，而他也因為迴避問題就東張西望，一頓餐點往往超過一個小時。而且他老是拿媽媽當擋箭牌，媽媽也不斷幫 C4 找理由當台階，讓老師充滿無力感！

C19 對於不想吃的東西，也是採取東張西望的拖延態度和眼淚攻勢。

1-3. 個案分析與討論

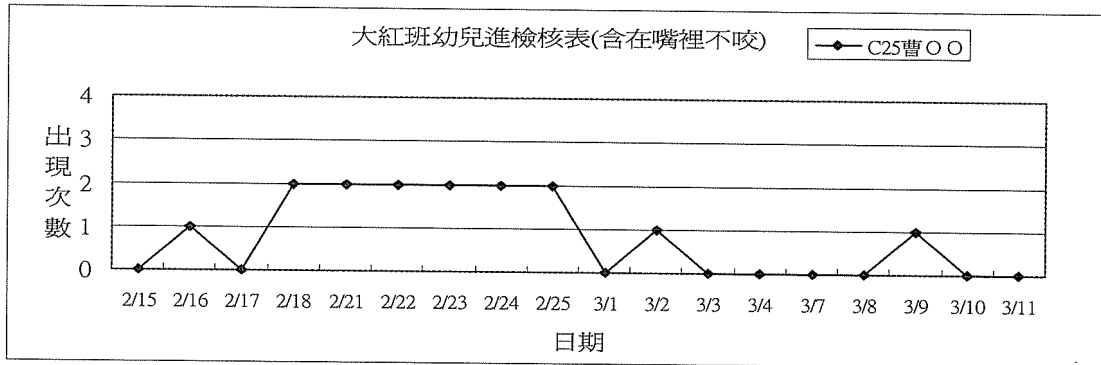
實施行動策略後

下學期經過學校日的懇談之後，媽媽開始慢慢放手讓 C4 在家練習自己剝皮、去籽、啃骨頭，並嚐試吃各種食物。老師也從以往緊張、無奈的態度轉變到現在以輕鬆、愉快的口氣面對 C4 的問題，例如：當他願意嘗試吃完以前不敢吃的食物時，老師立即伸出大拇指並口頭鼓勵說：「哇！你這麼快就變魔術把食物變不見了！真是法力高強！」並在同儕面前表揚他。（94.2.22 省思割記）所以從圖一看到他的問題雖然仍然存在，但是第三週開始次數真的明顯的減少了！顯示 C4 也朝著家長和老師鼓勵的方向努力改善問題了。

C19 在第一週仍在觀望並試探老師以及媽媽的底線，到了第二週 C19 體認到東張西望的拖延態度和眼淚攻勢，對態度一致的老師和媽媽並不管用。所以當老師在第三週的週一宣佈 C7 和 C17 因為不用老師提醒就能自動完成該做的事，恭喜他們可以進綠點點國時。C19 受到同儕進入綠點點國的鼓舞。在第三週立即發揮潛能，都能在三十分鐘內

把碗裡的食物吃乾淨，有自己喜歡吃的食物時還會吃第二碗。於是在第四週的週一老師也宣佈 C19 可以進綠點點國了，並請全班幼兒給他「愛的親親」。

2-1. 個案幼兒進餐檢核結果分析



圖十二 有「含在嘴裡不咬」飲食問題幼兒之統計曲線圖

2-2. 個案觀察紀錄

回想從前

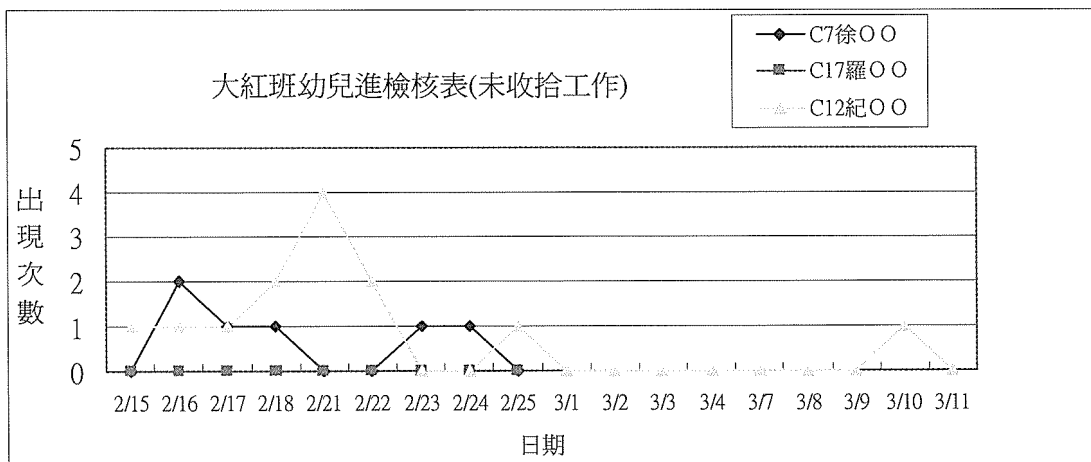
C25 是發展遲緩安置入班的中班幼兒，入學之前因為吃飯太慢（家人說每餐都超過一小時）所以大部分由家人餵食。老師觀察 C25 習慣把食物含在嘴裡不咬，並且頻頻回首望著老師，如果老師坐在他旁邊並且告訴他：「食物含在嘴裡咬十下之後要吞下去。」C25 就會聽話照做，他最喜歡老師鼓勵他：「小雅這樣會越來越水（漂亮）呦！」

2-3. 個案分析與討論

實施行動策略後

老師發現 C25 很在乎也很需要他人的關心和鼓勵，於是就請同組的小安（是 C25 最喜歡的同儕）當老師的分身第二週開始同組的小安吃完之後，會主動坐在 C25 旁邊，模仿老師的語氣鼓勵他，到了第三週 C25 出現問題的次數也明顯的減少了！小雅：「老師我有快快咬，這樣有沒有棒？」老師：「有一點啦！全部吃完再問就更棒！」小雅：「我有很快吃完，跟小朋友一起去睡覺，所以可以貼兩個點點喔！」看得出來小雅對於自己的進步感到很開心！C25 的進步顯現出老師充分了解到幼兒的個別需求，運用同儕鼓勵替代老師來鼓勵 C25 的策略，也同樣能有效促進 C25 建立良好的飲食習慣。（94.3.11 省思劄記）

3-1. 個案幼兒進餐檢核結果分析



圖十三 有「未收拾工作」飲食問題幼兒之統計曲線圖

3-2. 個案觀察紀錄

回想從前

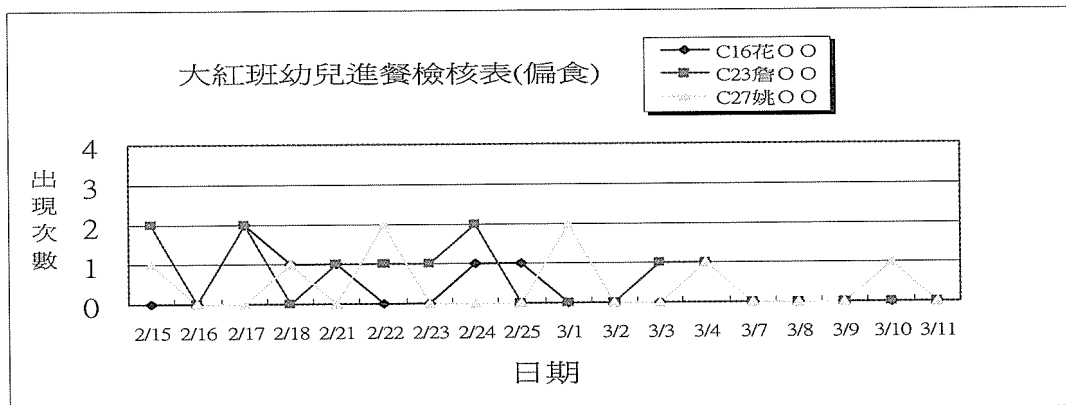
C7、C12 和 C17 上學期常需要老師提醒吃完餐點忘了收碗、收餐巾、擦桌子和刷牙。

3-3. 個案分析與討論

實施行動策略後

這一學期開始實施進餐檢核表及榮譽餐廳獎勵制度之後，C17 從第一週就沒再出現問題，第二週依然如此。C7 到了第二週有三天沒再出現問題，於是老師在第三週週一宣佈 C7 和 C17 可以進綠點點國了。至於 C12 的情況較不穩定再觀察一週，之後的兩週裡面只有一天被提醒，也呈現了正向的反應。

4-1. 個案幼兒進餐檢核結果分析



圖十四 「偏食」飲食問題之統計曲線圖

4-2. 個案觀察紀錄

回想從前

C16 的問題除了偏食，只吃白飯和肉，其他不吃的食物則用手一樣樣挑出來，老師要他嘗試吃一口，他就大哭大鬧、搥胸頓足，甚至會罵老師。還有不斷邊吃邊說話、把咀嚼的食物再嘔吐出來等等。讓來接他的媽媽常等到不耐煩，不是破口大罵就是把沒吃完的菜飯帶回去，一直是讓老師最頭痛，也花了最多時間輔導的幼兒。

C23 盛的菜飯也是依他的要求適量給他，C23 雖然是安靜乖巧的孩子，但不吃的東西也是含在嘴裡咀嚼了很久，仍然吞不下去。

C27 和 C16 的問題相似，除了偏食，不吃的食物也會嘔吐出來。

4-3. 個案分析與討論

實施行動策略後

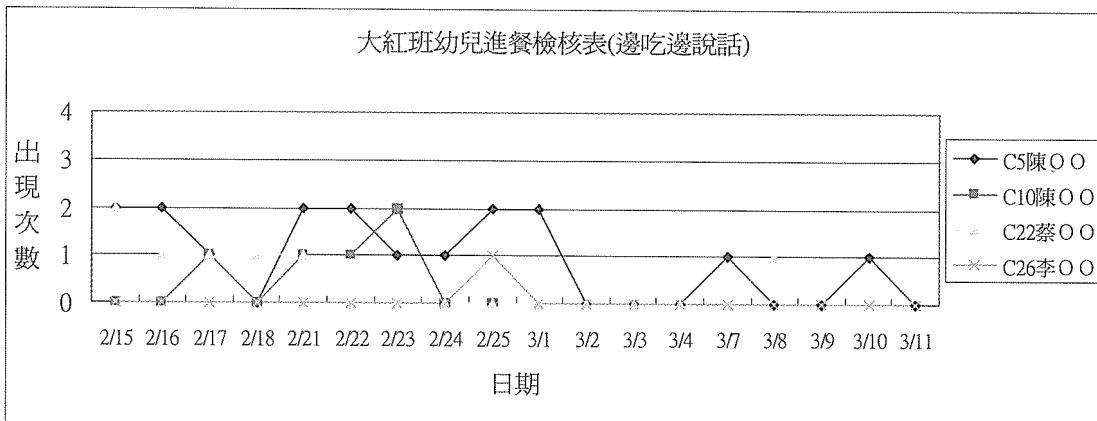
這一學期和媽媽達成共識之後，老師在盛菜飯時，會先問 C16 量要多少？再依他的需求適量給他，但我們堅持每種菜都要嘗試吃一口，等他吃完才打電話請媽媽來接他。剛開始的第一週他依舊以大哭大鬧的方式抗拒，老師以忽視的方式處理。等他哭鬧完了，老師才去安慰並提醒他，再吃幾口就可以吃完了，當他每吃一口，老師就口頭增強一下，直到他吃完，再帶他去打電話請媽媽來接他。這樣持續了兩週，到了第三週，之前的問題完全不再出現，老師在第四週恭喜他可以到綠點點國了。

C23 經過老師和同組好朋友的鼓勵，還有想去榮譽餐廳的動力，到了第四週終於克服了問題！

雖然 C27 的問題仍會斷斷續續出現，但是在老師的鼓勵下，最後都會吃完。

從上述三個幼兒飲食問題的改善，顯示出幼兒行為是可以被塑造的，只是控制力不足需要提醒。老師協助幼兒去挑戰、面對自己的問題，在自評他評的交互進行中，更容易點出幼兒進步的空間，從這些正向的結果看來，用餐檢核表是很值得我們繼續執行下去。(94.3.17 省思劄記)

5-1. 個案幼兒進餐檢核結果分析



圖十五 有「邊吃邊說話」飲食問題幼兒之統計曲線圖

5-2. 個案觀察紀錄

回想從前

C5 幾乎每天都是吃飯配話，只有被隔離到角落吃飯或是老師坐在身旁才會稍為收斂一些。(參見表二備註三)

5-3. 個案分析與討論

實施行動策略後

C10 和 C22 在第一、二週³還需要老師的提醒，到了第三週由於老師和同組好朋友的鼓勵，還有想去榮譽餐廳的動力，很明顯的改善了原有的問題！

C26 在檢核表實施和到榮譽餐廳用餐的兩個誘因之下，從第一週就表現出自律甚佳的態度，原本第二週觀察結束要請他去(綠點點國)，但是在週五被老師提醒，所以第三週再觀察一週，沒想到之後的兩週問題完全不見了！

C5 在老師和同組好朋友的鼓勵，還有想去榮譽餐廳用餐的動力驅使之下，到了第三週問題出現的次數已經逐漸減少！

6. 分析與討論

第一週

³第一週 2/15-2/18、第二週 2/21-2/25、第三週 3/1-3/4、第四週 3/7-3/11

依據幼兒進餐檢核表所繪製的統計曲線圖，可以明顯看出幼兒出現飲食問題的次數在開學第一週平均是一至二次，我們分析原因也許是長久以來的積習，一時不容易改正，還是需要老師提醒。

第二週

第二週次數又有增加的跡象，我們回顧第二週有兩天幼兒顯得比較浮動，一次是週一（2/21）外出到肯德基吃早餐，份量不少；肯德基的接待人員還準備一些團康活動跟幼兒們同樂。回到園裡接著就到了吃午餐的時間，幼兒的情緒還很亢奮，忍不住邊吃邊說話，當天午餐這些幼兒幾乎都有被提醒。其次是週五下午（2/25）因為警察叔叔到校介紹他們的工作職責和配備，由於介紹時幼兒反應熱烈且踴躍提問，時間上沒有掌握好，以致延宕了吃點心時間。所以，在活動結束後就匆匆的吃點心，幼兒的情緒就有些浮動，也頻頻被提醒。

第三週

我們檢討出癥結並且改進活動時間的掌握，也再度宣導檢核表及榮譽餐廳的制度。第三週開始幾乎每個幼兒的次數都逐漸減少，我們趁機公開表揚，進步而轉到綠點點國的幼兒。還有透過與幼兒界定自評的標準後，幼兒更清楚怎麼做才能貼到紅點點，也發現幼兒樂於見到自己貼的點點數增加，頻與同儕、老師分享他增加的點數和喜悅。

第四週

到了第四週有八個幼兒出現飲食問題的次數是零，其他五個幼兒出現飲食問題也都呈現出減少的現象，這真是令人振奮的數據！

（三）紅點點國和綠點點國

下表為訪談 13 位飲食習慣不佳幼兒之內容及分析。

1-1.表二：『幼兒飲食習慣養成』訪談結果分析

訪談題目	訪談回饋	分析
你覺得自己要做到什麼好本領才	C4、C27：不偏食。 C4、C19：不要東張西望。	* 幼兒飲食問題類別： C4、C19：東張西望。

能貼兩個紅點點？	C4、C5、C10、C12、C17、C22：不要邊吃邊說話。 C7、C16、C17：飯後記得刷牙、擦桌子。 C7、C12、C16、C19、C22、C23、C25、C26：吃飯要快。 C25：食物含在嘴裡要咬。	C5、C10、C22、C26：邊吃邊說話。 C7、C17：不刷牙。 C12、C16、C23、C27：偏食。 C25：食物含在嘴裡不咬。
當你貼紅點點的時候有什麼感覺？	C4、C5、C7、C10、C12、C16、C19、C22、C25、C26、C27：很高興、覺得自己進步了。 C17、C23：想到綠點點國。	3.C17、C23：更積極的想到綠點點國。
當你不能貼紅點點的時候有什麼感覺？	C4：很可惜。 C5、C12、C26、C27：難過。 C10、C17：下次要加油。 C7、C19：不知道。 C23、C25：表示我吃很慢。 C16、C22：會生氣。	
你覺得是什麼原因，讓你的壞習慣變不見？	C4、C10、C19：提醒自己。 C7：因為我要變棒。 C5、C17、C22、C26：可以貼紅點點。 C12、C25：吃飯快一點就可以去榮譽餐廳。 C23、C27：因為我長大了。	7.C23、C27：是中班的幼兒。

1-2.分析與討論

從表二的分析結果可以發現，13 個幼兒都知道自己在飲食方面有哪些問題，也都很希望自己的飲食習慣能改善而得到紅點點貼紙，還有更積極的幼兒想進到綠點點國。

下表三是訪談班上另外 14 位幼兒之內容與分析。

2-1.表三『幼兒飲食習慣養成』同組幼兒訪談結果分析

訪談題目	訪談回饋	分析
你覺得你們那一組的紅點點國用餐有沒有進步？	第一組： C8：C23、C26 有。 C2、C21：C23、C26、C19 有。 C8：C4、C19 沒有。 C2、C8、C21：C4 沒有。	*C4：吃太慢、又說話、跟不上我們的活動。 *C19：還是會東張西望。
	第二組： C15：C17、C27 有。 C15：C5、C10 沒有。 C14：C10、C17 有。 C14：C5、C27 沒有。 C3：C5、C10、C17、C27 有。	*C5：還是要老師提醒。C5 是隔代教養，外公、外婆不識字，對於 C5 生活自理教養並不重視，C5 入學時滿五歲，身高不到九十公分，體重十一公斤，走路時步履不穩左右搖晃，滿口蛀牙。 *C10：要再專心一點。
	第三組： C1、C11、C24：C22 有。 C1：C7 沒有。 C11、C13、C24：C7 有。 C13：C22 沒有。	*C7：和平常一樣。 *C22：遇到不喜歡吃的東西嘴巴就不動了，但是去榮譽餐廳就吃得很快。
	第四組： C6：C16、C25 有。 C6：C12 不知道。 C9：C12、C16、C25 有。	*C6：和 C25 兩人坐同一桌。 *C9：C12、C16 和三人坐同一桌。 *兩桌人數較少，合併為第四組。
你覺得他哪裡進步了？	第一組： C2、C8、C21：C23、C26 吃飯比較快了、不喜歡吃的菜也會吃下去了。 C2、C21：C19 有一點點進步、偶爾會東張西望。	
	第二組： C3、C15：C17、C27 吃飯比較快、比較少講話。 C14：C10 沒有東張西望、C17 吃飯比較快了。 C3：C5、C10 吃飯比較快、比較少講話。	
	第三組： C1、C11、C24：C22 吃飯比較快了、較少講話、不喜歡吃的菜也會吃下去了。 C11：C7 現在刷牙也很快了。 C13、C24：C7 桌子比以前乾淨了。	
	第四組： C6、C9：C16 吃飯比較快、比較少講話。 C6：C25 有時快、有時慢。 C9：C12 吃飯比較少講話了。 C25 吃飯比較快、不會含在嘴裡不咬了。	*C25：上學期幾乎每天都是最後一個吃完的，每天吃午餐都超過一小時。

你看到他進步了有什麼想法？	第一組： C8：替他們開心。 C2、C21：很高興，整組都可以去榮譽餐廳。	
	第二組： C3、C15：很開心。 C14：可以到綠點點國了。	
	第三組： C1、C11、C13、C24：可以去榮譽餐廳。	
	第四組： C6：很開心。 C9：C16和C25進步了，我們就比較不累。C12終於可以變得很棒了。	

2-2 分析與討論

從上表三同組幼兒訪談表的結果分析，除了 C4 的進步情況比較不穩定、不明顯，所以被同組幼兒認為沒有進步，其他 12 個幼兒則都被同組幼兒肯定為有進步。同儕也都能具體說出他們的問題與進步的地方，而且都以正向的態度期許他們的進步。

三、行動三：建立親師合作機制

(一) 表四家長對『幼兒飲食習慣養成』問卷調查結果分析

問卷題目	問卷回答	
實施健康小天使計畫之前家長最在意幼兒用餐不佳的習慣？(可複選)	C4M ⁴ 、C5M、C10M、C12M、C17M、C22M、C27M：邊吃邊說話、偏食、用餐超過三十分鐘。 C7M、C19M、C26M：邊吃邊說話。 C16M：邊吃邊說話、偏食、用餐超過三十分鐘、食物含在嘴裡不咬。 C23M：偏食。 C25M：東張西望、食物含在嘴裡不咬。	
延續第 1 題，在本學期之前、後您通常如何處理上述問題？	實施前	實施後
	C4M、：鼓勵、提醒、減少食量、扣星星。	鼓勵、提醒。
	C5M、C25M、C27M：餵食。 C7M、C10M、C22M、C23M、C26M：鼓勵、提醒、責罵。	C5M、C7M、C10M、C22M、C23M、C25M、C26M、C27M：鼓勵、提醒。
	C12M：脅迫、打罵。	鼓勵、提醒。

⁴表四是訪談 13 位有飲食問題幼兒的家長，C7M 是 7 號幼兒媽媽的簡稱。

	C16M：鼓勵、提醒、打罵。	鼓勵、提醒。
	C17M：鼓勵、提醒、減少食量。	鼓勵、提醒。
	C19M：提醒、打罵。	提醒。
幼兒在家有提及榮譽餐廳嗎？	C4M、C7M、C16M、C23M：有，很喜歡，希望能常去。 C5M、C10M、C17M、C27M：說吃得快的那一桌可以去用餐。 C12M：說有好聽的音樂有蠟燭。 C19M：說有好聽的音樂有蠟燭、漂亮的花，驕傲的表示自己在榮譽餐廳用餐2次了。 C22M、C26M：很高興、很享受在榮譽餐廳的感覺。 C25M：無。	
幼兒在家有提及在幼稚園獲得紅點點的事嗎？	C4M：說到老師給紅點點時臉龐發光。 C5M、C7M、C10M、C16M、C17M、C19M、C22M、C23M、C25M、C26M、C27M：說有進步可以得到紅點點步。 C12M：沒談到，因為回家時孩子已經睡覺，相處時間少。	
您認為實施家庭檢核表對您和幼兒的助益？	C4M、C19M：有共同檢核的依據，孩子也會自我提醒。 C7M、C10M：吃飯比較快，對自己較有自信。 C17M、C26M：能培養良好用餐禮儀。 C12M、C16M、C22M：降低家長困擾，增進親子關係和諧。 C23M、C25M：願意嘗試以前不喜歡的食物。 C5M、C27M：改掉偏食習慣，也不用餵食了。	
您認為透過養成幼兒良好飲食習慣活動，幼兒在家的飲食習慣有無進步？	C4M、C7M、C22M、C23M、C25M、C27M：改掉偏食習慣。 C5M、C10M、C12M、C16M、C26M：吃飯比較快，較少說話。 C17M：有，但是不夠好。 C19M：進步很多，還會幫忙餵妹妹。	
您對於老師設計此活動有無意見？	C4M：可延伸至其他生活自理能力的檢核。 C5M、C7M、C10M：很贊成。 C12M、C16M、C17M、C25M、C27M：無，很好。 C19M、C22M、C26M：持續進行對孩子有明顯幫助。 C23M：老師很用心在替孩子的飲食習慣做改善。	
如有為幼兒養成其他習慣而實施類似活動，您贊成嗎？ (如：遲到、上課不專心.....)	C4M、C16M：贊成，可增強其自理能力 C10M、C25M、C27M：贊成，如果都能改進上小學才跟得上。 C7M、C12M、C17M：贊成，孩子會越來越好。 C19M：贊成，可藉機改善隨地丟東西的習慣。 C22M：贊成，孩子重視同儕、師長的肯定。 C23M、C26M：贊成，交換意見並共同配合。	

(二) 省思劄記 / 研究團隊會議

我們也反省到對幼兒用餐的態度，似乎總呈現比幼兒緊張的狀態，一看到幼兒東張西望當下就給予口頭提醒，卻沒有探討背後的原因。

黃老師在會議中提出上述的體會，我們由檢討中凝聚共識：就是體認到自己

有這樣的狀況時，要提醒自己深呼吸、多等待與觀察其飲食狀況。而且要嚐試少說些，試著讓幼兒有自我體認的機會，也讓用餐的氛圍較和緩、溫馨些。（94.2.17 研究團隊會議）

施行一週的用餐檢核紀錄後，不但可以清楚幼兒的真實問題，加入家長的親師配合檢核之後，更明確地看到幼兒能夠日益進步，證實親師合作對於養成良好的飲食習慣有加分效果。（2/23 省思劄記）

記錄用餐檢核表無形中加重老師們額外的工作量，但是藉此具體讓幼兒知道自己的問題點在哪裡，也提醒老師多給予幼兒正向的鼓勵，是促成進步的起點與動機，且能漸漸內化幼兒良好飲食習慣的養成，對於記錄用餐檢核表也就歡喜做、甘願受了。（94.2.24 研究團隊會議）

放學時媽媽來接小聿，小聿說：「媽媽！我今天沒有偏食，而且吃得很快！」（老師在旁點頭以示證明）媽媽：「真的呀！你只要再加油兩天，就可以請爸爸帶你去美麗華坐摩天輪了！」（3/7 省思劄記）

C19 的案例肯定了當我們努力積極的與家長溝通，獲得家長的支持與配合。幼兒清楚的知道拖延與眼淚的攻勢是無用時，教師與家長再適時給予明確的增強方法，孩子自然就朝著可以得到增強的目標向前行，良好的飲食習慣也就在潛移默化中漸漸養成。（3/14 省思劄記）

在實施「健康小天使計畫」的歷程中，老師還是要隨時接受幼兒會出現的反彈或是反應，考驗老師處理問題的智慧，我們就在會議中提出問題請大家腦力激盪，想出好對策！

例如：小禎、小瑛曾因為同桌的某幼兒吃得比較慢，害他不能去榮譽餐廳吃飯，而提出不願與該幼兒同桌的要求！

我們的對策：

1. 老師請這些幼兒當小天使協助有問題之幼兒，鼓勵他們改善問題。
2. 請小禎、小瑛和去榮譽餐廳最多次的第一組協商，有誰願意和他們換組，

結果第一組的小琦和小鈞答應跟他們換組。(4/16 研究團隊會議)

還有，天氣較熱需開電扇時，往往會把剛點燃的蠟燭熄滅，幼兒會以失望的語氣說：「唉！蠟燭又熄了！」

我們的對策：

老師問幼兒可以用什麼代替？幼兒：『吃完飯喝飲料。』老師就準備了小包裝的牛奶麥片和剛剛上市的土芒果輪流當做飯後甜點，沒想到幼兒超愛，邊吃、邊喝還笑著說：「好幸福喔！」（5/18 研究團隊會議）

(三) 分析與討論

1. 家長肯定健康小天使計畫的實施，不僅對於培養幼兒良好飲食習慣有助益，且能增進親子關係和諧。
2. 家長會從用餐檢核表中去反思自己以往處理幼兒問題的方式，進而轉換角度調整處理幼兒問題的方式，多以鼓勵代替處罰。
3. 家長和老師都有共識，那就是健康小天使計畫，在行動研究告一段落後，仍會持續不斷進行。
4. 環視教室裡溫馨、祥和的用餐氛圍，讓老師們感受到好習慣的養成不是不可能的，只要親、師、生三方面攜手同心努力，以時間換取空間，幼兒的潛能就會源源不絕的展現！

伍、結論與省思

一、重要的一小步

幼兒階段是模仿與建立良好飲食習慣的黃金時期，而且良好飲食習慣的養成，對於未來的身體健康與情緒穩定，將會形成一個良性循環。有鑑於此，家長和我們一起心手相連，為養成幼兒良好飲食習慣這重要的一小步共同努力，也共同見證了：

(一) 幼兒良好飲食習慣養成的正向反應：老師規劃的三個行動策略，實施之後，

透過觀察紀錄、訪談及問卷分析結果，都發現到了全班幼兒飲食習慣逐漸向上提升的正向反應。

(二) 培養幼兒與同儕良好的互動：從幼兒訪談與省思剖記結果與分析中，看見幼兒始於對榮譽餐廳的嚮往，會主動幫助需要協助的幼兒，以爭取整組的榮譽，無形中培養幼兒與同儕間良好的互動。

(二) 幼兒自省能力體現：幼兒透過自評表，不僅了解自己的問題，也具象的看見自己進步的足跡，建立其自信心與成就感。在此研究中，彌足珍貴的是我們看見幼兒真的具有自省能力。

(四) 家長教養態度改變：家長會從用餐檢核表中去反思自己以往處理幼兒問題的方式，進而轉換角度調整處理幼兒問題的方式，以鼓勵代替處罰。不但改善了家庭用餐氣氛也增進親子親密的關係，是令我們驚喜的意外收穫！

(五) 教師的成長

1. 從幼兒飲食問題的改善，顯現出幼兒的可塑性，也發現幼兒的潛力無限，真的體會到沒有教不會的幼兒，只有不會教的老師。
2. 從幼兒始於對榮譽餐廳的嚮往，不但激發其主動去幫助、鼓勵需要協助的幼兒，增進同儕間良好的互動。無形中也內化了良好飲食習慣的養成，連帶的還改善了教學的品質，這一連串環環相扣的正向反應，讓我們領悟到境教勝於言教的真諦。
3. 從不斷省思和檢視的過程中，體認到老師必須放下身段，深切反思教學現場問題發生的原因，同理孩子的需求，尋找適合幼兒的學習方法。
4. 從行動研究的歷程中找到了讓大腦動、讓雙手動、讓心感動的成長喜悅。

二、愛的叮嚀

一步一腳印走過之後，我們回顧研究歷程中也許因為時間的不足，或是思考不盡週延，研究仍有疏漏、改進的空間，謹提供我們的省思：

(一) 給幼教夥伴們

1. 在實施用餐檢核表之前，應先觀察有飲食問題之幼兒，紀錄幼兒出現該

問題被提醒的次數及原因。實施用餐檢核表之後，再據以比較實施前、後的改變與進步，不但能具體分析出進步的數據，也增加研究的信度與效度。

2. 教師需透過有計畫、有系統的行動研究會議讓彼此達成共識，分擔檢核工作，才能仔細為孩子的行為把關，讓行動策略達到最佳的效益。

（二）給家長和幼教夥伴們

1. 家長和老師是幼兒成長、進步的推手，也是共同陪伴幼兒一起學習的教育合夥人。這一路走來，我們深刻的感受到唯有親師攜手努力合作，對於幼兒養成良好的飲食習慣才有加分效果，並且形成親師生三贏的局面。

參考文獻

林薇 (民 87)。幼兒飲食行為形成及影響因素。台北市：家政教育學報，1，42-58。

楊秋仁 (民 87)。幼兒的飲食問題。台北市：蒙特梭利雙月刊，20，38-41。

李駱遜 (民 93) 幼兒生活習慣的培養-飲食習慣。教育部臺灣省國民學校教師研習會

谷瑞勉(民 88)。幼稚園班級經營－反省性教師的思考與行動。台北市：心理出版社。

簡楚瑛著(民 86)。幼稚園班級經營。台北市：文景出版社

陸錦英(民 80)。幼兒園中的教室管理。台北市：國教天地，90，45－51

附錄

附錄一：教師檢核表

大紅班幼兒進餐檢核表

紀錄者：陳育賢 北師

日期	姓名	飲食問題										處理方式				備註		
		飲食習慣		用餐狀況				特殊				肢體	隔離	減少食量	餵食			
		時	量	速度	專注	安靜	時間	原因	處理	效果								
10/10	陳○	✓	✓															
10/10	陳○	✓	✓															進食不專心
10/10	陳○	✓	✓															進食不專心
10/10	陳○	✓	✓															進食不專心
10/10	陳○	✓	✓															進食不專心

附錄二：家長檢核表

大紅班幼兒進餐 家長檢核表

紀錄者：陳育賢 北師

日期	幼兒姓名	飲食問題 (用餐中)	有效的處理方式					備註	
		東張西望	鼓勵	提醒	隔離	減少食量	餵食	處理辦法 (親子共同討論，鼓勵家長紀錄)	
10/10	陳○				✓		✓		進食不專心，老師提醒後，能專心進食。
10/10	陳○				✓		✓		進食不專心，老師提醒後，能專心進食。
10/10	陳○				✓		✓		進食不專心，老師提醒後，能專心進食。
10/10	陳○				✓		✓		進食不專心，老師提醒後，能專心進食。

◎ 填寫說明：1.請寫日期； 2.表格中有出現問題打「○」，打「✓」； 3.處理後有效打「○」，無效打「×」。

附錄三：幼兒自評表

大紅班幼兒進餐自評表

幼兒姓名：陳○ C27

日期	我不挑食	我做到了				備註
10/10		●	●	●	●	
10/10		●	●	●	●	進食不專心
10/10					●	進食不專心
10/10		●	●	●	●	
10/10		●	●	●	●	