



首页 >> 健康教育 >> 膳食营养 >> 正文

浅谈幼儿科学合理的营养膳食

作者：于学萍 来源：天津市河北区第二幼儿园(2012-4-19) 阅读数： 网友评论： 条

一、问题的提出

科学研究表明，幼儿的体质既与其先天性的影响有关，又与后天的养育关系密切，尤其是幼儿的饮食安排对幼儿的健康成长影响更大。但随着社会的不断发展，物质的极度丰富，各种营养品、补品真是让人眼花缭乱，幼儿怎样吃才更健壮，无不让人父母者感到无所适从。据调查证明，有些家长片面地追求高营养，过分崇尚鸡、鱼、肉、蛋等食品的营养价值和补品、补药，给孩子补充过量的营养品和高蛋白物质，（如高蛋白粉、高脂肪食品、钙片、锌、巧克力，带幼儿吃肯德基、麦当劳的鸡腿或肉块、牛排等等），引起身体的生长发育十分迅速，大脑机能显著发展和性成熟，造成了儿童肥胖症；也有的家长一味顺从幼儿的口味，养成了孩子挑食的坏习惯，却忽视了如何平衡膳食，导致幼儿身体的不良发展等。因此，要想拥有一个聪明健康的幼儿，必须从幼儿期的膳食平衡和提供充足的营养量抓起，这也是摆在我们面前的一个研究课题。

二、抓好幼儿园科学合理营养膳食的三个关键

儿童时期是身体和智力发展最快的时期，为了保证儿童的正常生长发育和智力发展，维持抗病能力和适应环境的应变能力，必须提供幼儿合理平衡的膳食，使幼儿从食物中摄取的营养素和热量，即不会过多，也不会过少，从而保证幼儿正常生长发育，促进幼儿身心健康成长。针对幼儿身心发展的特点和园所的实际状况，我们在安排科学合理的幼儿营养膳食工作中，从以下几个方面进行了尝试与探索：

关键一：科学制定食谱，平衡必需营养。

幼儿正处在生长发育阶段，营养状况如何将直接影响到孩子的成长。幼儿饮食应最大限度地讲究营养平衡。广义的营养平衡是指食物量的平衡和营养物质平衡两个方面。食物量平衡即每天要按不同比重安排好七大类食物；营养平衡即每天的膳食中六种营养素的含量比例搭配要恰当，才能满足幼儿生长发育的需要。要满足幼儿食物数量和营养素数量的平衡，我们在管理上重点把握以下几个环节。

1、根据幼儿的营养需要制定食谱。

据科学家研究，幼儿所需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物（又称糖类）、矿物质、维生素和水等六大类，其中蛋白质、脂肪及碳水化合物能供给人体热量，矿物质、维生素和水则起调节机体生理的作用；这些营养素的充分供给是保证幼儿身体健康发育和维持生命健康所必需的。因此，我们必须掌握各类食物的营养特点，用合理的比例进行搭配，并根据幼儿的年龄特点、生理需要进行营养进食量的计算，首先做好膳食安排：一是热能营养素的平衡，每天摄入蛋白质占总热量12-15%，脂肪占总热量25-30%，碳水化合物占总热量50-60%。二是各餐热量比较合理的分配，早餐热量占一日总热量25-30%，午餐热量占一日总热量30-35%，晚餐热量占一日总热量25-30%，加餐、午点热量占一日总热量10%。三是科学调配，提高食物的营养价值，*在一日三餐的膳食安排中做到七个搭配：米面搭配、粗细搭配、干稀搭配、甜咸搭配、荤素搭配、动物蛋白和植物蛋白搭配、橙绿色蔬菜和浅色蔬菜搭配；*蛋白质的互补作用：豆类和谷类食物、动物蛋白和植物蛋白、粗粮和细粮同食，可提高蛋白质的利用率。碳水化合物、脂肪、对蛋白质的保护作用：特别是早餐不能单纯安排牛奶、煮鸡蛋，应先吃一些碳水化合物的面点食物，然后在和奶、吃鸡蛋等蛋白质食物。其次做好食谱的安排：一是每日食谱的安排：粮食每人每日150-200克左右，蔬菜每人每日200-250克，其中1/3以上应为橙绿蔬菜，豆制品每人每日50-100克，蛋一个（50克左右），肉、禽、鱼每人每日50-75克，牛奶每人每日150-200克，水果每人每日100-150克。二是每周食谱的安排：在每日幼儿食谱的安排中，虽注意了荤素搭配，满足营养成的比例是远远不够的，因为一日食谱的品种安排有一定的局限，只有在每周的幼儿食谱中，才能体现出膳食质量的

新闻搜索

最新新闻

- 第63届OMEP国际会议香港之行感受
- 让评语灵动起来
- 主题教育活动: 我爱妈妈
- 大班综合活动: 名字的故事
- 家园合力做好养成教育的策略
- 从教学实录看幼儿园体育游戏的细节打造
- 大班幼小衔接活动: 整理小书包
- 幼儿园“大班额”问题的法律分析与思考
- 浅谈我国实施公平公正管理的几点做法
- 幼儿园学科专职教师培养策略

热点新闻

- “十二五”一般课题立项单位
- 国务院关于当前发展学前教育的若干意见
- 冯晓霞 周兢：世界学前教育大会情况汇报
- “十一五”课题结题公告
- 中国学前教育研究会2011年工作计划
- 教育部印发《教育部2012年工作要点》(全文)
- “中国第三届幼儿园园长大会”通知
- 专题--话说“幼儿学钢琴”
- 中国学前教育研究会关于“十二五”课题立项
- 专题：第二届园长大会

论坛精华

论坛新帖

好坏，看出膳食安排科学、多样化的原则。但每天安排应有米有面，有一定的粗粮，每周至少安排一次鱼，为了减少脂肪的摄入量，可在每周安排2-3次禽肉来代替畜肉，安排一次动物的肝脏，至少三次牛奶。

2、根据不同季节制订出各季的食谱。

一年有四季，春夏秋冬都会出现不同新鲜的蔬菜、水果和食品等。应根据季节的变化和幼儿在各季节的生理的变化和需求制定四季食谱，只有这样，才能适时适度地保证幼儿生长的必需营养。春季气候逐渐变暖，幼儿处于生长发育的最佳时期，幼儿的户外活动增多，所以对钙的需要量增，在食谱中应增加一些含钙高的食物，如：牛奶、虾皮、海带、豆制品等。再有春季是传染病的多发季节，维生素C、提高免疫力、解毒的作用，所以在春季食谱中多安排一些维生素丰富的蔬菜如：菠菜、油菜、小白菜、圆白菜、西红柿等。夏季天气逐渐炎热由于幼儿胃肠功能尚未完善，食欲不振，消化吸收能力减弱，因此，应以清淡为主，不要太油腻，可多吃一些绿豆、西瓜、冬瓜、番茄等清热解毒消暑的食物。秋季天气凉爽，幼儿食欲有所改善，生长发育速度加快，特别是体重增加较快，要及时补足热量与各种维生素，应选择萝卜、大白菜、番茄、山药、莲子、百合、香蕉、银耳、豆浆、红枣等事物。冬季天气寒冷，要增强幼儿抵御寒冷的能力。要给幼儿安排一些高热量、高蛋白的食物，冬天幼儿的免疫功能下降，易患感冒、气管炎、肺炎等，所以，可食用牛肉、羊肉、鸡胸虾仁、海参、豆制品、萝卜、胡萝卜、大白菜、各种青菜、红枣、橘子、柚子等。

3、多渠道调研，综合分析、不断完善食谱。

在幼儿园膳食制订过程中，注重幼儿的膳食分析是保证幼儿膳食营养平衡的必要环节。我园除保健医生定期对幼儿膳食进行营养测试之外，还从多渠道了解家长对幼儿膳食的需要和幼儿对膳食的需求。例如：我园炊管人员在平日经常下班调研，了解幼儿对膳食的喜欢与不喜欢，每当有创新菜的时候，更加关心幼儿对新菜的反应情况；定期召开家长伙食委员会了解和征集对幼儿膳食改进的建议。如我园的“骨头汤”和“鱼汤”就是采纳了家长的合理化建议。今年我园又召开了首届“美食节”，美食节上我们以“献家庭最佳食谱，展精品美味菜肴，促幼儿健康发展”为宗旨，吸纳广大家长同志们的饮食文化资源，投稿件数116份，入选作品共61份，其中面点16份，菜肴34份，汤羹类11份。为完善和提高我园科学的营养膳食提供了支持。

关键二：科学烹饪菜肴，保存必需营养

科学烹饪是保证膳食质量和保存事物营养成分的重要环节，以科学的烹饪方法为指导做出的饭菜，色、香、味、形、量兼备，且符合营养卫生的要求。既要饱口福讲美味，又要讲究营养，这对处于生长发育旺盛阶段的幼儿尤为重要。因此，在烹饪菜肴的过程中，我们重点把握以下两点：

1、严格洗、泡、切的操作程序。

首先要求将各种食物中的泥渣、烂叶、草根和沙粒去掉，保证食物的干净。其次是科学清洗蔬菜，注意先洗后切，不要切后再洗，以减少水溶性维生素的流失。蔬菜最好在水中浸泡一段时间，如圆白菜等，可以有效祛除寄生在蔬菜表面的虫卵和残留农药。另外淘米的次数不宜过多，以减少维生素B1的流失。最后，严格控制择、洗、切的时间，完成的时间不宜距离开始烹饪的时间过远，以防营养素的流失。

2、严格烹饪过程及技巧

营养素的保存与烹饪过程及技巧密切相关，不当的烹饪方法会导致营养素被破坏和流失。一是要根据幼儿的年龄特点烹饪菜肴。如菜肴的口味要平淡，不宜使用刺激性强的调味品。烹饪应多选用蒸、煮、炖、烩等和以蒸汽为传热媒介的方法，这样做出的菜肴才熟烂、松软、易嚼、好消化、不油腻且开胃，体现了烹饪方法与就餐对象的和谐统一。二是要注意减少营养素的流失。要求我们食堂操作人员一定要根据不同的食物采用不同的操作技巧。如要减少蔬菜维生素的流失，最重要的烹饪技巧就是旺火急炒。这样的话，叶菜类的维生素C可保存在60%-70%，胡萝卜素可保留在76%-96%；再有应注意烹饪时放盐的时间不能过早，如果过早也会导致水溶性维生素的流失。

关键三、积极探索工作创新点，提高幼儿的进食量。

随着人们生活水平的提高及市场食品种类的丰富，家长为孩子选择的食物也越来越多。这就造成了在集体生活中的幼儿偏食、挑食的现象较为普遍。如何为儿童提供营养均衡又可口的饭菜，成了我们不断探究的重点。我们知道，构成人体的重要成分是蛋白质、脂肪、维生素和碳水化合物，而我们平时吃的食物，如米、面、肉、蔬菜、水果等都具备了人体所需要的各种营养物质，注意平日三餐进食的多样化，才可以让孩子摄取充足的营养物质，且能保证营养的平衡，有利于孩子的健康成长。

1、丰富主食花样，增进幼儿主食的进食量。

幼儿主食来源于谷类食物，谷类食物包括大米、面、挂面、玉米面、小米、黑米、薏仁米、西米、燕麦等，是热量的主要来源，并提供大量维生素和无机盐。另外粗粮中所含的纤维素粗糙，可刺激肠胃蠕动，减少慢性便秘，有利于幼儿的生长发育，但谷类食品的进食量问题一直是幼儿园十分关注的问题，为了提高谷类食品的进食量，我们在主食花样上潜心研究、不断创新，做到粗粮细做，细粮巧做，变化花样，制作出了“刺猬小豆包”“玉兔蛋黄包”“蝴蝶卷”“胜利卷”“小风车”“两吃发糕”“清凉绿豆饼”“黄金玉米饼”“双色火腿卷”“花心馒头”“玉米小布丁”“扬州炒饭”“胡萝卜饼”“蔬菜饼”“小草帽”“小葫芦”等20多种主食花样。在食谱安排上做到主食花样天天不重复，做到粗细粮搭配，使幼儿的进餐兴趣和进餐食欲得到了提高。

2、研究美味佳肴，提高幼儿副食的进食量。

根据幼儿的膳食心理特点来搞好食物的调配与烹饪，是做好美味菜肴的关键。近年来我食堂操作人员坚持以“每月创新菜”和“幼儿美食节”为载体，积极开展幼儿膳食的操作研究，做到色、香、味、形、量俱佳。先后研制出“肉末双花”、“无锡小炖肉”、“金玉满堂”、“凤尾虾球”、“三色芽菜”、“红烧平鱼”、“青豆西红柿”、“宫廷豆腐”、“虾皮角瓜”、“素炒豆腐”、“香菇油菜”、“水晶鸭脯”、“三鲜蔬菜串”“香米南瓜粥”、“黑米粥”、“五彩汤”等20余种菜肴和汤类，合理地安排在幼儿的三餐一点中，做到荤素搭配、甜咸搭配、动物蛋白和植物蛋白搭配、橙绿色蔬菜和浅色蔬菜搭配，供孩子们食用和品尝，另外师傅还将菜切成块、丁、条、菱形、半圆等图案给幼儿新鲜感，促进幼儿食欲。

3、关注幼儿需求，让幼儿吃饱吃好。

为了让孩子们吃好，我们关注到不同年龄幼儿的不同需求来制作膳食，这样十分有利于幼儿的进食量。例如，托儿班的幼儿喜欢软烂的事物，我们就将大锅饭变为小锅炒，将托儿班孩子的菜尽量炒得软烂一些。大班幼儿吃面点时喜欢说“我已经吃了两个了”尔后就做游戏去了，我们就将大班的面点调整得大一点，为了鼓励小班、托班幼儿“吃了一个又吃了一个”，我们就将面点调整得小一点。大班幼儿末期换牙的孩子比较多，对于硬的、不好嚼的食物吃起来不太方便，因此我们就将硬的食物做得软些，如苹果和梨吃起来不方便我们就变为“蒸梨”“煮水果羹”，做到了让有不同需求的孩子都可以吃饱吃好！

4、尝试幼儿自助餐形式，调动幼儿进餐兴趣，增加幼儿进食量。

自助餐是幼儿非常喜欢的进餐形式，因为他们可以自己安排进餐环境，自己去盛饭，吃饭的氛围比较宽松。我园自开展自助餐以来深受幼儿喜欢。孩子在教师的指导下熟练地自己盛饭盛菜，并知道按顺序取用，懂得吃多少盛多少，做到不浪费，如“我学会了自己盛菜，“奇妙豆腐”我爱吃，在来一勺”、“大口大口吃，真香”、“我自己盛粥了”、“这些菜可好吃了，你也来尝尝”。孩子们在进餐中还养成了不挑食、不偏食、不争食的好习惯。幼儿的进餐兴趣高涨，这一方式也增加了幼儿的进食量。

通过几年的实践，我园以幼儿营养膳食工作为重点，齐心协力搞好幼儿园的膳食，我们坚持在一日三餐的膳食安排上做到七个搭配，保证了幼儿生长发育和活动所必需的营养。食堂炊管人员为幼儿设计的色彩、形态不一、花样多变的面食，色、香、味、形、量俱全的可口菜肴，受到了孩子们的欢迎和家长们的好评。今后，我园将根据幼儿园具体情况，不断完善膳食管理工作，使我们的带量食谱形成一种动态的运作方式，创造性地开展工作，真正做到资金合理支配、吃得好、营养平衡达标高。为培养体、智、德、美全面发展的二十一世的高素质、健康体魄的人才作出自己应有的贡献！

编辑：ls

» 相关新闻

- 幼儿营养早餐
- 加强饮食科学管理，保证幼儿膳食安全
- 加强膳食管理，提高营养水平
- 断奶后幼儿三类膳食营养不能少

■ [肥胖儿热能摄入与消耗情况的调查](#)

您可以通过百度搜索更多相关：[膳食营养](#) [科学食谱](#) [创新制作](#) 的内容！

» 相关评论

正在加载评论列表...

 评论表单加载中...

[中国学前教育研究会](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)

Copyright © 2008-2009 中国学前教育研究会 (www.cnsece.com) 版权所有 京ICP备07016157