

重注民族区域幼儿饮食、促进幼儿健康发展

◆王 芬

(景洪市民族幼儿园)

摘要: 幼儿园饮食对幼儿身体的正常发育和健康十分重要,它对幼儿智力的发展也是必不可少的。开展幼儿膳食营养健康教育,提供幼儿合理营养,提倡均衡膳食,建立科学的膳食制度,培养幼儿良好的膳食习惯,引导幼儿通过丰富多彩的活动学习膳食营养知识,从而切实维护 and 促进幼儿的健康。

关键词: 幼儿; 饮食; 习惯; 安全; 健康

“纲要”指出:“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位,树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”重视幼儿的身体健康是幼儿园教育的首要任务。

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,因此,幼儿园应注重幼儿时期的饮食平衡,提供充足的营养量,促进幼儿的身体健康。

西双版纳的少数民族一年四季以大米为主食,以包谷、木薯、土豆为补充。以傣族、哈尼族、拉祜族、布朗族、瑶族、基诺族最具代表,副食品种类繁多,日常食用的蔬菜分为两大类:栽培蔬菜和野生蔬菜。栽培蔬菜多为外来引进种植,凡适合当地气候条件的蔬菜已成为各民族食用的习惯。而野生蔬菜是作为当地老百姓的日常和季节性的主要蔬菜,也是当地特色蔬菜的主要类型。傣族、哈尼族、拉祜族、布朗族等食用的野生蔬菜种类为:水蕨菜、野茄子、树头菜、芭蕉花、水香菜、竹笋、鱼腥草等是最具民族特色。

由于受到地理位置和民族饮食文化的影响,居住在西双版纳的人们饮食结构根深蒂固,不考虑饮食的营养均衡,从而周而复始影响着下一代人,导致从小孩子就出现营养不良,并且大多数傣族幼儿有严重的地中海贫血性疾病。为了从小改善幼儿的饮食习惯,从孩子入园开始,幼儿园就必须承担起幼儿保健膳食均衡,促进幼儿健康发展。为了给幼儿提供充分的营养,更好的安排幼儿一日活动食谱,应从以下几个方面入手:

一、开展特色饮食、合理搭配幼儿健康膳食。

现在越来越多的孩子出现挑食、偏食、厌食等不良习惯,这些习惯严重危害着幼儿的健康,只有合理的搭配幼儿膳食营养,才能促进幼儿健康发展。

(一) 制定计划食谱、计划平衡膳食,促进幼儿身体健康成长。

合理营养是创设健康膳食环境的主要目标,是促进幼儿生长发育和物质能量代谢的必要条件。根据幼儿的生理、心理特点,我们在制定幼儿平衡膳食食谱时,注重花样品种多样化,抓住色、香、味、形俱佳的要求,进行了科学安排、合理搭配,做到每周菜谱不重样。食谱中食品数量是以幼儿一日定量为标准,并且每日每餐进行了营养分析,基本达到或超过中国营养学会新推荐的幼儿每日膳食中营养素的供给标准。

在制定营养平衡的食谱时,应合理调整幼儿的进食量,是保证幼儿健康成长的关键。根据需要,我们成立了有园长、后勤副园长、膳食管理员、保健医生以及家长代表参与的伙食委员会,参与幼儿食谱的制定。伙食委员会听取各方意见,及时改进,不断提高膳食质量。另外,保健老师定期计算每日膳食中各种营养素的供给量,制定科学合理的食谱。

(二) 结合季节特点,合理安排幼儿食谱。

一年四季蔬菜种类繁多,孩子的需求也会根据气候的变化增减,因此,四季食谱也应不同,春季太阳日照好、幼儿活动量增加,所以需钙量也较多,食谱安排就需含钙丰富的食物,如排骨、虾皮、海带、牛奶,而且必须是幼儿得到足够的热量和优质蛋白以满足幼儿生长发育和活动的需要;夏季天气炎热,幼儿食欲欠佳,活动和睡眠相对减少,膳食在粗细荤素、干湿搭配的基础上

要加以鲜艳的色彩、多种形式、丰富的品种,要以清淡为主,不过于油腻,利用色、香、味、形来刺激幼儿的食欲,另外加些清热、解毒、消暑的食品和瓜果如绿豆、番茄、西瓜等。秋季天气干燥,多给幼儿加些生津润肺的蔬菜。冬季活动量减少,由于寒冷,自身消耗热量较多,就需要从食物热量中得到热量补充。

(三) 结合地区资源,把民族饮食融入到幼儿园的保健膳食中

我们大量收集西双版纳餐饮文化,把适合幼儿吃的民族餐饮特色,进行考量、营养测算、烹饪方法等改良,把民族特色菜肴融入到幼儿膳食中,边摸索、边思考结合西双版纳各民族特色饮食文化,我们成功的制作出傣族的“好冷”、“喃咪拼盘”“杂菜汤”“青苔”;哈尼族的“鸡肉稀饭”、“包烧肉”;基诺族的“春猪肉”、“白杂菜汤”等等一系列具有当地民族特色的菜肴。

(四) 根据幼儿年龄特征,培养幼儿良好的饮食习惯

良好的饮食习惯,包括饮食定时定量,不挑食、不偏食,细嚼慢咽,少吃零食,饭前、饭后不做剧烈活动,不吃汤泡饭,进餐时保持安静及其它饮食卫生习惯。由于生活水平的提高,大多数孩子偏爱吃零食,其实孩子喜爱的零食所含营养成分均衡性较差。再加上幼儿零食不断,终日似饱非饱,待吃饭时已无食欲,从而影响了其它营养成分的吸收,造成体内营养的缺乏。所以,幼儿平时应少吃零食,饭前半小时不吃零食。

在幼儿的一日生活中,我们必须加强对幼儿良好生活习惯的培养,这样才能促进幼儿的身心的健康成长。我们要注重引导幼儿养成良好的饮食习惯,不挑食、喜欢吃各种食物,从而保证幼儿的身体健康;同时我们要注重对幼儿卫生习惯的培养。

二、幼儿园各班,教师以不同的方式,多样的形式向孩子宣传食品安全知识。

各班利用晨间谈话、教学活动、安全教育活动等形式向幼儿宣传食品安全的重要性,如:在生活与健康教学活动中,我们要掌握好各领域之间的融合。健康教育活动并不是一项单一的活动,它包括幼儿认知的学习、语言的发展、审美能力的提高等多领域之间的融合。在安全教学活动中,如《腐烂食物禁止食用》、《认识事物包装上的标识》、《干净食物人人爱》、《他为什么肚子疼》、《食品安全我懂得》、《不乱吃垃圾食物》等活动,向幼儿宣传食品的安全知识。

三、通过多种渠道向家长普及食品安全知识。

在食品安全教育活动中,各班利用家长园地、班级QQ群、微信群、致家长一封信、家长会等多种形式向幼儿及家长宣传食品安全法律法规的科普知识和正确的饮食观念和食品安全观念。使他们了解食品安全知识、提高自我保护能力,形成人人关心和支持参与食品安全工作的良好氛围。

四、加大力度对后勤膳食组工作人员食品安全的培训。

食堂人员通过培训学习,使从业人员掌握了食品安全的需求,及预防食物中毒的发生。并掌握了日常工作中的操作过程的规范行为要符合食品安全的要求,杜绝食品安全隐患的发生,确保幼儿食品安全的可靠,让幼儿吃上安全放心的食品。

提供幼儿合理营养,使幼儿健康成长是我们的使命,而提倡均衡膳食、建立合理的饮食制度、培养幼儿良好的饮食习惯是我们的责任,我们每位教育者都该懂得幼儿营养贵在合理、科学的搭配幼儿营养膳食。

参考文献:

- [1]杨晓红. 幼儿园饮食营养教学活动的开展现状与对策研究[D]. 西北师范大学 2014
- [2]朱家雄. 幼儿园课程[M]. 华东师范大学出版社, 2003
- [3]葛可佑主编. 中国营养科学全书(上、下册). 北京:人民卫生出版社. 2004.