

关于加强幼儿园营养膳食管理的意见

蒋成霞

(甘肃省白银市景泰县寺滩乡中心幼儿园 730400)

摘要:合理的营养膳食是幼儿在成长时期的重要组成,也是幼儿园保育保健工作中的基础,这个时期的孩子正处于长身体阶段,需要全面地补充营养。营养的不均衡,膳食的不合理,饮食习惯不好都会影响着幼儿的身心发展。幼儿保育保健,不单单是对幼儿的认知,学习方面的培养,更是对幼儿身体的培养,幼儿的健康成长才是保育的前提。所以做好学龄前儿童的营养膳食管理,提供合理均衡的营养膳食是每一个幼儿园的义务。本文主要对营养膳食对幼儿成长的重要影响进行阐述,提出并解决幼儿园膳食营养管理的主要问题,优化幼儿园膳食管理方法策略,为幼儿园拥有一个合理的营养膳食管理结构提供参考,让幼儿园真正满足幼儿生长发育的需要,这样幼儿身体健康发展得以保证,才能更好地投入到其他方面的认知和学习,为未来的成长奠定基础。

关键词: 幼儿; 膳食营养; 管理方法

Suggestions on Strengthening the Management of Nutritional Meals in Kindergarten

Jiang Chengxia

Central Kindergarten of Sitan Township, Jingtai County, Baiyin City, Gansu Province 730400

Abstract: Reasonable nutritious diet is an important component of children in their growing up period, and also the basis of kindergarten care and health care. Children in this period are at the stage of growing up, and they need comprehensive nutrition supplement. Unbalanced nutrition, unreasonable diet and bad eating habits will affect the physical and mental development of children. Child care and health care is not only the cultivation of children's cognition and learning, but also the cultivation of children's body. The healthy growth of children is the premise of care. Therefore, it is the obligation of every kindergarten to manage the nutrition of preschool children and provide reasonable and balanced nutrition. This article mainly expounds the important influence of nutritional diet on children's growth, puts forward and solves the main problems of dietary nutrition management in kindergartens, optimizes the methods and strategies of dietary management in kindergartens, provides a reference for kindergartens to have a reasonable structure of nutritional diet management, so that kindergartens can truly meet the needs of children's growth and development, so that children's healthy development can be guaranteed, and they can better invest in other aspects of cognition and learning, Lay the foundation for future growth.

Key words: children; Dietary nutrition; management

引言:

加强幼儿的膳食管理,保证幼儿身体发育所需营养是幼儿园管理工作中的重要内容之一。幼儿的身体机能发育较快,需要大量的营养供给。如果在幼儿生长过程中没有得到充足的营养,轻则会导致幼儿生长发育迟缓,严重时会导致幼儿出现各种生长发育疾病。为避免这类情况的发生,幼儿园要做好营养膳食管理,建立科学合理的营养膳食管理机制。

一、营养膳食对幼儿成长的重要影响

幼儿园幼儿一般情况下年龄主要为3至6岁,在这个阶段的幼儿生长发育相较于3岁之前有些缓慢,但身体各项机能还是在迅速发育。为了保证满足此阶段幼儿生长发育,幼儿的营养摄入需求比成年人要高得多。且3至6岁的幼儿身体机能尚未发育成熟,尤其是消化吸收功能,幼儿对膳食营养的吸收能力远远比不上成年人。所以幼儿的饮食不能完全按照成年人的饮食来制定每日膳食食谱。在食谱的制定和食材的挑选以及加工制作方面,都要根据幼儿发育阶段特性来权衡考量。

随着我国经济得到了长足的发展,人民的生活水平得到了很大的提升。从刚开始的每天吃得饱,变为顿顿吃的要好,现在又开始追求有营养又健康的饮食。越来越多的高营养食品出现在人们的餐桌上,但是这不能代表幼儿的营养需求得到了满足或提高^[1]。在当下,我国幼儿营养不良和营养过剩的情况仍是非常普遍的。现在一些高油、高糖的食物越来越多,街道上随处可见汉堡快餐店和奶茶店,这些食品热量非常高而幼儿的消化能力还没有发育完善,相较于成年的消化吸收能力是远远不足。这些高热量食物的摄入,超过了幼儿身体的正常需求,幼儿没有办法正常消化吸收,导致了幼儿营养过剩,过度肥胖。幼儿因为生长发育阶段的限制,各项身体机能发

育不够完善,幼儿过度肥胖会加重对身体内脏的压力,引发相关一系列的并发症,提高了幼儿的发病率。一些幼儿由于挑食,对于营养摄入不均衡,会导致因营养不良发生缺少各种常量和微量元素引发的疾病,例如缺钙引发的佝偻病;缺铁导致的缺铁性的贫血;缺锌导致的幼儿智力发育障碍,发育迟缓等。幼儿在平常饮食工程中对,维生素A、B、B₂等摄入量偏低,会对幼儿的身体正常发育造成不良影响^[2]。以上这些因营养不全面导致幼儿疾病的原因,主要是因为人们对于膳食营养没有充分的了解,所以人们要通过各种方法和渠道来了解学习幼儿饮食的相关知识。幼儿园的相关人员要正确引导幼儿家长了解营养学,在家庭生活中也要保证幼儿营养需求的科学合理。

二、幼儿园膳食营养管理的主要问题

(一) 缺乏有效的管理机制

目前我国的幼儿园在膳食营养的管理方面还缺乏着科学的管理机制,膳食管理不系统,膳食的结构安排不合理,不能科学的设立幼儿园膳食营养计划的问题。比如一些幼儿园缺少专业营养师负责幼儿每日膳食营养的安排,不能根据幼儿的年龄和机体发育阶段来配置每日菜单。尤其是一些经济发展较低城市的幼儿园和部分私立幼儿园没有条件来满足幼儿每日膳食营养的需求。还有的幼儿园存在三餐管理存在混乱的问题。很多的幼儿教师和保育员缺少正确的用餐管理意识,不能根据幼儿阶段的特殊性进行用餐前后的心理强化与调节,比如保育员缺少开餐意识,不能准确把握幼儿在用餐前的心理状态,营造良好的用餐氛围导致幼儿用餐质量的下降。还有一部分幼儿园教师对幼儿用餐时状态的察觉能力较差,不能及时的安抚和帮助幼儿用餐,甚至因为不当的处理导致幼儿用餐情绪不佳,影响幼儿的膳食营养摄入。

（二）用餐教育开展不足

幼儿园应当对幼儿进行必要的用餐教育，促进幼儿培养良好的用餐习惯，还要培养幼儿树立一些基本的用餐常识。有些幼儿园没有针对幼儿的用餐进行教育，第一个就是膳食营养教育的问题，幼儿园教师没有对幼儿关注膳食营养的搭配，普及用餐营养知识。在平时教育中只关注培养幼儿的学习能力和认知能力的发展，没能将膳食营养知识以儿歌、童谣、故事的形式引导幼儿树立正确的膳食营养观念，培养幼儿荤素搭配，不挑食偏食的健康饮食习惯。其次还有的幼儿园教师不注重幼儿用餐习惯的培养，没有关注学生用餐前后基本卫生的训练，导致幼儿不注重用餐前后卫生的清洁。要培养学生饭前洗手、饭后漱口的健康饮食习惯。最后，幼儿园教师对幼儿饮食习惯的关注不足，因为幼儿年龄较小身体各项机能发育不成熟，导致幼儿用餐时与成人用餐习惯有较大不同。教师对于幼儿的饮食习惯关注度过低，教育教学方法过于单一，忽略了幼儿用餐时出现的具体问题，没有及时地进行解决。

（三）家校互动机制不足

我国现在越来越重视幼儿的健康发展，保证祖国的未来能够健康茁壮地成长，国家对于幼儿园管理越来越严格、规范。幼儿园的用餐管理越来越科学完善，向着标准化的方向发展。虽然幼儿园是根据幼儿的身体发展水平，按照科学的膳食结构保证幼儿的膳食营养的摄入。但是由于幼儿园教师和家长沟通不全面，没有全面了解幼儿的身体及心理情况，没有依照幼儿的个人身体情况来配置饮食，影响了幼儿的饮食，导致幼儿在用餐时出现抵触心理，或者因为沟通不足幼儿错误用餐导致幼儿身体出现不好的影响。

其次在家庭饮食中，因为家长缺少正确的膳食营养观念导致幼儿出现营养过剩或营养不足的情况。其实在幼儿感觉到缺少能量，饥饿的情况下，幼儿会主动地用餐，可是很多家长感觉孩子吃得太少，营养无法满足幼儿身体发育，就强制要求幼儿用餐，幼儿抗拒或拒绝就会对幼儿进行训斥，导致幼儿对用餐产生逆反心理，认为吃饭是一种被逼迫的事情，对用餐产生恐惧心理甚至可能出现厌食的现象。

三、优化幼儿园膳食管理体系的原则

（一）发挥教师主体作用

教师在学校教育中具有重要作用，尤其是幼儿教师对幼儿膳食营养管理中拥有重要角色，由教师与家长、幼儿园之间及时详细的沟通，清楚的了解每一位幼儿的身心状态，有针对性地解决幼儿在用餐时出现的问题。幼儿园教师应提请与家长做好沟通，定期收集家长对于幼儿园膳食搭配的意见和幼儿在家庭生活中出现的用餐问题，根据不同幼儿出现的情况有针对性地解决。并将问题进行收集整理并反馈给幼儿园的管理人员，达到及时改进。

（二）满足幼儿具体需求

幼儿是膳食管理体系中的关键，幼儿园的膳食管理要根据幼儿的具体情况来安排，从幼儿的具体要求出发，根据不同的年龄，不同的身体发展水平进行针对性的膳食营养搭配，可以将幼儿根据不同年龄进行分组，结合每组幼儿身体发展水平和饮食特点，在食物份量和营养搭配上，既要保证幼儿能够吃饱，也要保障其每日营养的摄取。保证幼儿园膳食营养搭配能满足大多数幼儿的身体发展需求，尊重幼儿发展的差异性^[31]。

四、改善幼儿园膳食管理方法策略

（一）完善膳食营养管理机制

科学完善的膳食营养管理机制是解决幼儿膳食不均衡，营养不充足等问题的前提。首先，建立科学的膳食营养搭配。幼儿园要与专业的机构和人员进行沟通了解幼儿时期每日所需的营养成分，设立科学合理的营养食谱，进而提高幼儿园膳食营养科学性。其次，加强幼儿园食材采购管理，严格要求食材的采购，寻找有质量安全保障的合法食材供应商，每日采购食材保证新鲜，手续合规。专人对食材进行登记，检查食品安全手续，禁止采购临期食品。对调味品做好登记和存贮工作，及时清理厨房过期用品，保证幼儿园食品

安全。第三，在保证食品完全质量的前提下提高烹饪技术，根据园区幼儿的实际情况对菜谱进行调整。满足特殊幼儿的膳食营养需要，科学的为每一位幼儿提供膳食营养，达到设置科学合理食谱的目的。第四，幼儿园要尽最大努力保证膳食的多样性，注意食材的合理搭配，聘请专业的营养师及厨师，保证膳食的安全和味道，实行标准化的膳食制作流程。对于厨房卫生每日排班进行打扫，责任到人保证厨房卫生，进而提高幼儿膳食营养标准。同时形成幼儿园与家长的有效沟通，听取家长的意见建立起家长监督制度，保障幼儿膳食营养安全。

（二）加强幼儿用餐教育

为更好解决幼儿用餐教育的问题，幼儿园教师要加强对幼儿用餐教育，及时通过不同方面解决幼儿用餐时出现的问题，给幼儿建立良好的用餐环境和氛围。首先，幼儿教师可以加强用餐时的氛围布置，合理的摆放桌椅可以定期改变用餐时桌椅的排布和幼儿的座次，给予幼儿用餐时一些新鲜感。幼儿教师也可以在根据幼儿的兴趣，选择带有幼儿喜爱的元素的桌布，提高幼儿的兴趣^[4]。其次，幼儿教师可以在课堂中激发幼儿的用餐兴趣，将当日的菜谱，通过课上互动或者小故事的形式提前透露给幼儿，在提高幼儿文化素质的基础上促进幼儿用餐的积极性。第三，在幼儿用餐时，教师要及时关注幼儿用餐情况，在幼儿用餐出现问题时给予必要的帮助及指导，将幼儿用餐过程中少盛多填，避免打扰幼儿的用餐过程，发挥教师的鼓励作用，培养幼儿珍惜粮食，杜绝浪费的习惯，养成良好的用餐习惯。

（三）加强家园沟通交流

幼儿的较多膳食营养都是在学校生活中获得，但家庭饮食也是幼儿生活重要部分之一。为了满足幼儿用餐需求，幼儿园要加强家园沟通交流，向家长及时汇报幼儿在园区的用餐情况，另外及时了解家长的意见，根据家长的针对性要求满足幼儿的现实需求，对菜谱进行调整。另外，还要向家长传递正确的用餐习惯和膳食搭配原则，在家长的配合下开展幼儿园的用餐管理工作，达到科学搭配膳食营养的目标，提高幼儿园营养膳食管理。

结语：

新《纲要》明确要求幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位，3-6岁的幼儿正是发展旺盛时期，这个时期也是大脑发育的重要时期，每天必须有足够的营养和热量，才能满足幼儿生长发育和生活活动的需要。因此抓好幼儿园膳食营养工作是一项非常重要的工作。为此，幼儿园必须实施了营养膳食科学管理办法，以确保幼儿的营养均衡、促进幼儿的身体健康。随着幼儿生活环境的逐步提高，幼儿在家庭中的营养摄入会有很多不平衡的情况，导致许多孩子出现很多不好的饮食习惯，如挑食，偏食，营养不良，营养过剩等。在日常生活中不难发现，现在的大部分幼儿肥胖和超重成为常态，当然还有另一种营养不良的情况，这都是由于儿童的膳食构成与幼儿所需的营养元素不能很好匹配的问题。所以儿童进入幼儿园以后，其一天的营养摄入较大比例是来自幼儿园，再加上孩子父母工作没时间，没太多精力放在孩子营养搭配上。因此，幼儿园更要对幼儿每天摄入营养元素有良好的规划，合理搭配膳食，让幼儿健康成长。园长必须要意识到幼儿园不仅仅是对儿童认知能力，学习能力培养的重要时期，还是改善幼儿饮食习惯，独立生活的重要阶段。所以幼儿园加强幼儿营养膳食管理工作十分有必要的。

参考文献：

- [1]李青青.安全 营养——浅谈幼儿园膳食管理[J].新课程, 2021(52): 209.
- [2]姚继亮,李能华.关于加强农村幼儿园营养膳食管理的探讨[J].新课程(综合版), 2019(10): 13.
- [3]魏学芬.幼儿园营养膳食管理研究[J].新课程(综合版), 2019(06): 198.
- [4]李惠.关于加强幼儿园营养膳食管理的意见[J].中国医药指南, 2016, 14(11): 293.