

幼儿园均衡膳食实施的策略探析

◆梁峥嵘

(贵州省黔南州机关幼儿园 558000)

摘要: 幼儿正处于成长发育的关键阶段,均衡的膳食搭配和营养摄入是孩子健康成长的前提和保障,随着科学化理念在幼儿园管理中的不断深入,幼儿园愈发重视膳食均衡和营养搭配工作的开展,配备了专业化的营养师以及卫生保健人员,制定相应的幼儿饮食方案。通过对幼儿身体成长状况的研究,制定出科学合理的饮食计划,保证幼儿膳食搭配的合理性,蛋白质、维生素、脂肪类营养物质的均衡性,满足幼儿健康成长的需求,促进幼儿身体健康素质的提升。

关键词: 幼儿园;膳食搭配;营养均衡;实施策略

引言:

幼儿园均衡膳食是指幼儿园管理过程中,通过合理的膳食搭配保证幼儿可以得到充足的营养摄入,科学的饮食结构促进幼儿健康饮食习惯的养成,在幼儿阶段为孩子提供充足和均衡的营养。这一过程中,用餐的环境、幼儿的性格特点以及膳食的质量都会影响到幼儿园均衡膳食策略的实施,为保证幼儿营养的均衡摄入,幼儿园应当配备专业的营养师以及卫生健康人员,结合幼儿的口味和性格特点制定相应的膳食计划,引导幼儿养成健康的饮食习惯。

一、幼儿园膳食搭配以及营养均衡的意义

1. 幼儿身心成长的主要特点

幼儿正处于身心成长和发育的关键阶段,同时这一时期的幼儿缺少足够的抵抗力,对于外界环境的适应能力较低,极易遭受各种疾病的侵害,因此,加强对幼儿的营养补充和膳食搭配就显得十分有必要了。为保证幼儿身心的健康成长,需要保证幼儿膳食中包含充足的蛋白质、钙、铁、锌、镁等元素,同时避免出现营养过剩以及搭配不合理状况,主要食物以米、面、馒头和点心等高蛋白膳食为主,绿色蔬菜的绿叶、根茎以及新鲜的水果和坚果等,烹饪以蒸煮或者焖煮方式最佳,避免营养流失。

2. 幼儿园膳食搭配和营养均衡的意义

蛋白质、肉类、蔬菜和水果等维生素和微量元素都是幼儿园膳食均衡过程中的主要管理环节,保证幼儿阶段膳食的合理以及营养的均衡,可以为幼儿的活动提供充足的营养和能量,增强幼儿自身的抵抗力,避免遭受疾病和细菌的侵袭。此外,均衡的营养物质还可以促进幼儿身心的健康成长,无论是脑部思维的发展、身体骨骼的成长还是肌肉的发育都需要充足的蛋白质、钙铁锌镁等微量元素和维生素等,强化幼儿园的膳食搭配可以保证幼儿的健康成长和良好饮食习惯的养成。

二、幼儿园均衡膳食和营养搭配的实施策略

1. 根据幼儿的身体发育状况制定相应的膳食计划

幼儿是孩子成长的重要阶段,幼儿身心发育成长速度较快,但不同年龄阶段的幼儿身体成长发育所需的营养物质也有所差异,根据小班、中班、大班三个阶段幼儿不同的身体成长状况制定相应的膳食计划。小班幼儿年龄较小,其饮食主要以蛋白质为主、维生素和脂肪类食物为辅,适当增加相应的微量元素膳食,保证幼儿各个器官的健康发育,为此可以适当增加鱼肉、米饭和面食的比重;中班幼儿则是注重脂肪类、维生素以及钙含量较高的膳食补充,促进幼儿骨骼的发育和成长;大班幼儿身体发育速度较快,需要维持高热量以及高蛋白的摄取,同时维持蔬菜、水果、肉类饮食的均衡,为孩子的成长提供充足的营养。

2. 注重幼儿健康饮食习惯的培养并做好膳食准备工作

幼儿是孩子饮食习惯养成的重要阶段,同样也是幼儿好奇心强烈,善于模仿和学习的时期,为促进幼儿的健康成长,幼儿园的均衡膳食实施过程中,教师应当注重对幼儿健康饮食习惯的培养,并做好相应的膳食准备工作。具体内容包括带领幼儿进行餐前洗手的活动,争取不剩饭、不浪费,并培养幼儿正确使用各种餐具的技能。鉴于幼儿性格过于脱跳,且性格好玩好动的特征,教师可以创设相应的教育环境,为幼儿播放关于用餐的影视片段和各种卫生习惯的资料,帮助幼儿正确认识到用餐技巧、用餐礼

仪以及用餐科学和卫生的重要性,并在实际的用餐过程中做到不大声说话、不浪费食物以及注重礼仪等,引导幼儿树立起正确的用餐观念。

3. 合理搭配食材保证营养的充足并创新改良饭菜

合理的膳食搭配和充足的营养是幼儿健康成长的前提和保证,但千篇一律的食谱和烹饪方式会使得幼儿对膳食产生厌恶和抵触的心理,膳食的口感也会影响到幼儿的用餐和营养摄入,可以说,当前人们生活水平的提升使得幼儿对饭菜的口感和膳食的样式有着较高的要求标准,固定化缺少创新的饭菜会使得幼儿逐渐丧失兴趣和热情。鉴于此,幼儿园应当注重饭菜样式的创新,在保证膳食营养搭配的同时,创新饭菜的烹饪技巧,提高饭菜的口感,增强饭菜的观赏性和娱乐性。例如:在幼儿园的午点食谱创设实践中,保健医生(营养师)结合幼儿的性格特点,将牛奶、汤圆和水果相结合,采用甜品形式呈现给幼儿,在保证膳食营养均衡的同时增加了幼儿园膳食对幼儿的吸引力。

4. 根据季节的变化调整食谱制定特色的膳食方案

季节的变化会导致幼儿身体机能的调整和抵抗力的变化,尤其是四季的变迁造成的温度和含水量的变化,会导致幼儿出现各种不良反应。为此,幼儿园应当根据季节的变化制定相应的膳食计划和方案,从而保证幼儿身体成长所需的营养。例如:春季增加蔬菜和水果等维生素膳食的比重,新鲜的蔬菜、肉、蛋、奶弥补维生素缺乏,避免幼儿口角炎等状况的出现;冬季则需要增加蛋白质和脂肪类食物的比重,牛肉等偏热性的食物增强幼儿的抗寒性。季节性的膳食方案有利于幼儿身体抵抗力的增强。

三、结语

充足的营养与科学合理的膳食搭配是幼儿健康成长的前提和保障,幼儿园需要根据幼儿的成长状况制定相应的膳食计划和方案,引导幼儿健康饮食习惯的养成,创新食谱并根据季节的变化而进行特色膳食方案的实施,保证幼儿的健康成长。

参考文献:

- [1] 柴玉花,汪丽娟.浅析幼儿园均衡膳食实施的策略[J].学周刊,2017(19):179-180.
- [2] 翟小萍.均衡膳食营养对幼儿健康的重要性[J].学周刊,2019(03):180-181.
- [3] 张鸿.合理膳食,养成幼儿良好的饮食习惯[J].学周刊,2019(01):164-165.

