

幼儿园科学膳食管理探究*

卢秀萍

(天水市麦积区滨河路幼儿园 甘肃天水 741020)

摘要: 膳食管理是幼儿园管理中的重要环节,为幼儿提供可行、营养均衡、科学合理的膳食。必须细心安排幼儿膳食,才能确保幼儿能量充足和营养均衡。只有通过严密而有效的科学管理,才能保证幼儿获得均衡的营养,增强幼儿体质,促进幼儿健康发育。

关键词: 幼儿园 膳食管理 科学管理 均衡营养

中图分类号: G61 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.11.004

十九大报告中指出:“人民的健康是国家繁荣富强的重要标志”,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》中指出“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”。同时还指出“全面普及膳食营养知识,发布适合不同人群特点的膳食指南,引导居民形成科学的膳食习惯,推进健康饮食文化建设。”健康的身体离不开健康合理的饮食。

3-6岁幼儿正处在身体迅速发展阶段,新陈代谢旺盛期,每天必须从膳食中充分获得营养物质,才能满足其生长发育和生活活动的需要。当前,幼儿一天纳入的营养较大比例是在幼儿园。饮食质量不仅与幼儿的身体发育和智力水平有关,而且与整个民族的身体素质水平有关。但是,当前幼儿营养状况并不乐观,饮食结构有待改善,各种营养素比例不均衡,营养不良与营养过剩并存。同时,家长对幼儿时期孩子的饮食结构也存在着错误的认识。在幼儿园餐饮管理、幼儿饮食等过程中也有许多不完善的地方。为幼儿提供可行、营养均衡、科学合理的饮食,是幼儿园膳食管理的重要部分。只有通过严密而有效的科学管理,才能保证幼儿获得充足的营养,增强幼儿体质,促进幼儿健康发育。

一、建立科学、系统的膳食管理制度

幼儿园管理中有一个很重要的环节就是膳食管理,从调查中我们不难发现,幼儿园存在一个普遍问题:缺少专业的营养师,幼儿园管理者缺乏系统专业的膳食知识,因此不能有效的实施科学的膳食管理。食堂几乎都是大锅饭,食堂从业人员普遍文化水平不高,不能较好地学习膳食营养知识等,这些问题都直接影响着幼儿膳食质量。因此,建立科学、系统的幼儿膳食管理系统是非常必要的。

首先,树立科学的营养观念,制定营养均衡的膳食标准。也就是充足的能量和幼儿对蛋白质需要的满足,以及维生素、无机盐适当的营养比例。其次,根据幼儿年龄及季节的特点制定均衡饮食标准,参照学龄前膳食宝塔实施科学的膳食计划,树立正确的营养观念。

主要实施措施:一是幼儿园膳食必须专人负责,严格按照幼儿园膳食管理制度操作。二是幼儿园食堂员必须分工明确,要量化管理。每一个人都要明确自己的职责和岗位责任,高度重视膳食工作。三是成立膳食委员会。委员会成员包括:分管园长、伙管员、保健医生、厨师、财务人员、教师代表和家长代表。四是加强食堂人员营养知识的培训,不断提高食堂人员自身的营养观念。五是幼儿饮食要以色、香、味、形、量为主,杜绝大锅饭。

二、科学制定幼儿食谱,保证幼儿营养均衡

保证幼儿健康成长是幼儿园的重要内容,尤其是营养膳食对幼儿生长发育起着至关重要的作用。

1. 根据幼儿需要保证营养平衡

3-6岁幼儿处于生长发育的特殊时期,他们对营养素和热量的需求相对要比成人高,膳食能量和各种营养素的摄入应达到参考摄入标准,以满足幼儿的生理和生长需要。此外,还要使营养成分的比例适当,以实现营养成分的互补,起到促进幼儿身体健康的作用。

2. 建立合理的膳食制度

幼儿园一日食谱按照“三餐两点”配制。同时注重各餐营养素和能量分配。各餐之间所供应的能量比例有所不同。一般早餐约占20%,早点约占10%;午餐约占30%、午点约占10%;晚餐约30%,晚餐要清淡。

*本文系幼儿园膳食管理实践与研究课题成果(课题编号:GS[2020]GHB3170)。

3. 幼儿膳食要求食物加工、烹调方法适合幼儿特点

由于幼儿肠胃发育还不成熟、消化功能弱，所以对食物的加工食物加工和烹调方法严格要求。同时，烹调方法要经常变换，食物颜色搭配和食物造型可增加幼儿的食欲。

4. 科学搭配，提高食物的营养价值

在幼儿园一日三餐中做到七个搭配：米和面、粗和细、干和稀、甜和咸、荤和素、动物蛋白和植物蛋白、橙绿色蔬菜和浅色蔬菜搭配。

5. 根据季节制订出不同季节的食谱

谷类、蔬菜和水果等食物的成熟都是有季节性的，时令蔬菜和水果营养最为丰富。因此，在制定食谱时要考虑季节更替，制定四季食谱，保证幼儿生长发育所必需的营养。

6. 多渠道调研，综合分析、不断完善食谱

在定期对幼儿的饮食进行营养测试外，还要对热量、营养素来源进行分析及各类营养素比例的分析。分析蛋白质的来源，从动物性食物、豆类食物、谷类食物及其他植物性食物的比例，分析蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例是否适当等。同时，还要通过多种渠道了解父母对幼儿的饮食需求和幼儿的饮食需求。

三、科学的膳食管理，促进幼儿健康的评价

结合幼儿园膳食管理、幼儿饮食等过程中存在不完善的地方。基于以上认识，以我园为例，制定了“幼儿园健康行动计划”和开展了“关于幼儿膳食管理实践与研究”的课题研究，力求为幼儿提供营养均衡、科学合理的饮食，并对家长育儿提供一定指导，让每个幼儿在平衡膳食中得到最完善的营养，促进幼儿健康成长。利用专业的膳食管理平台，让我们能够对幼儿的健康状况给出准确的评价结果。每学期开展幼儿体检（包括体重、身高、头围、视力、听力、口腔、血红蛋白）、体质检测（包括十米折返跑、坐位体前屈、双脚连续跳、网球掷远、立定跳远、走平衡木。这六项对幼儿灵活素质、爆发力、上肢力量、下肢力量、柔韧性、平衡能力身体素质达标进行评定），通过数据分析制定幼儿体检体质评价报告，全面掌握幼儿身体健康状况，从而可有针对性地调整营养膳食搭配及幼儿体育锻炼方案，让幼儿的身体素质得到均衡的发展。

四、良好的进餐环境，保证幼儿进餐质量

每日进餐时，大多数幼儿园老师为了帮助幼儿养成良好的饮食卫生习惯，同时确保幼儿吃饱吃好，老师会不断提醒幼儿：“吃饭的时候不能说话，否则会呛到食管”“要多吃蔬菜哦”“我们比一比在吃饭的时候不撒饭”等等。反反复复

地说，实际上不仅不能培养幼儿良好的饮食卫生习惯，反而会分散幼儿进餐的注意力，导致消化腺分泌与食欲下降。此外，从生理学的角度来看，调节反应的神经系统区域和消化腺区域都位于下丘脑的中部，情绪在其中起着重要作用。当我们的情绪很低落，消化腺就受到抑制，会没有食欲。老师催促吃饭慢的孩子，不断提醒幼儿进餐的规则，会使孩子的神经一直处于紧张状态，低落的情绪会影响食欲，更有甚者会引起孩子的情绪反感、恐惧、紧张，导致食欲不振、厌食等症状。

那么，营造一个健康的就餐环境，培养好幼儿良好的进餐习惯非常重要。

用餐环境对幼儿的食欲有一定程度的影响。幼儿进餐的环境首先要光线好、通风好、环境好、不拥挤，桌椅摆放尽量适合幼儿的高度^[2]。其次，吃饭时营造一种和谐的氛围，不强迫孩子吃饭，不体罚或批评，使孩子心情愉快。在就餐过程中，师生应相互沟通，将知识教育、情感沟通、行为习惯培养融为一体，同时要注意时间，不能一直跟幼儿沟通。这样都会影响幼儿餐饮质量和消化吸收。

老师要为幼儿营造一个舒适的吃饭氛围，让孩子快乐地吃饭，体验吃饭的乐趣，这是一件非常重要的事情。老师不要在幼儿进餐的时候责备幼儿，这样会影响幼儿的心情。如果，幼儿不吃或不想吃，请不要逼迫他，饿一顿并不是一件坏事。

五、家园共育，培养幼儿良好的饮食习惯

幼儿期是幼儿身体正常发育和机能协调快速发展的时期，所以我们应该帮助儿童在这个时期养成良好的生活和健康习惯。《3-6岁儿童学习与发展指南》指出：“幼儿应该在家长和教师的引导下不挑食；喜欢吃水果、蔬菜和其他新鲜食物；愿意喝开水，不喝饮料”^[3]。对于儿童来说，维持生命和保证生长发育的基本物质是吃多种食物所获得的，食物的质量直接影响儿童的生长发育。但是，物质条件日益丰富的今天，儿童偏食、厌食、肥胖和营养缺乏的现象还依然存在，究其原因主要是幼儿不健康的饮食习惯所造成的。

1. 引导家长树立正确的饮食观念

随着人们生活水平的日益提高，许多家长在饮食方面注重吃精吃细，认为多给孩子吃鱼肉肉类比蔬菜营养丰富，还有的认为粗粮口感不佳，很少给孩子食用，还有的认为孩子主食不吃，没关系零食也可以补充。其实这些都是由于家长缺乏正确的膳食知识造成的幼儿饮食方面的误区。然而，这些错误的观念会导致幼儿获取营养的全面性，影响身体的正

常发育，这也是造成幼儿偏食、挑食等不良饮食习惯的直接原因。我们调查发现，大多数家长不能正确地估量孩子的食量多少符合孩子的需要，往往造成孩子过量饮食。摄入过多的食物和过多的能量会成为儿童成长过程中肥胖的危险因素。在这些不健康的膳食观念下，直接影响幼儿的健康和生长发育。

首先，幼儿园可以通过家长会、班级微信群、微信公众号、家园共育栏等让家长了解科学的学龄前营养膳食知识，树立正确的饮食观念，注意幼儿饮食结构的合理性，饮食尽量做到全面多样化，坚持荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配等原则。例如，在疫情期间，父母和幼儿居家不能外出，许多年轻父母的带娃日常除了睡就是吃，平时没有时间精心做美食，疫情期间时间充足，想着法的做美食，却忽略了营养是否均衡，生活是否规律。这时候，幼儿园可利用微信公众号或者美篇，及时对家长引导和建议，让家长知道合理的营养搭配可以提升幼儿的免疫力，同时建立良好的饮食习惯，为孩子一生的健康膳食习惯打下良好基础。

其次，家庭要制定合理的饮食计划，幼儿的饮食要定时定量，每餐之间的时间要短，饮食要有规律，不要随意改变。更不能毫无节制的给孩子多吃，把零食当饭吃，尤其要注意不要多吃糖类和油炸食品。孩子得不到足够的营养会导致营养不良，对智力的发展和免疫力都有影响。反之，营养过剩幼儿会得肥胖症。

此外，一旦指定出合理的饮食制度，不能三天打鱼两天晒网，家长自己也要按照合理的饮食就餐，家庭饮食会影响孩子一生。科学的饮食制度必须坚持不懈，严格执行，这对于培养孩子良好的饮食习惯至关重要。

2. 帮助家长纠正错误的饮食习惯

研究表明，幼儿的饮食习惯与家庭饮食习惯密切相关。生活中，幼儿对食物的喜好以及接受程度主要是受家庭中父母及其他成员的影响。家长做饭往往是按照自己的口味和习惯做的，孩子在长期的是饮食中不断同化，地域饮食文化的不同其实也是这样形成的。家长在进餐时的习惯也会潜移默化地影响到孩子。比如有的家长不吃香菜、韭菜就会不做，还有的家长吃饭快速吃完，有的家长喜欢在进餐的时候说话、或者看电视，这些最终会导致幼儿挑食、偏食、快食的现象。

(1) 过分地溺爱孩子，主要表现在饮食上对孩子的迁就和毫无理由地满足。好多家庭一家人围着一个孩子转，孩子

不吃饭就让孩子边看电视或者手里拿着玩具边吃饭，长期以往会造成幼儿偏食、注意力不集中以及不能按时完成一件事等不良习惯。当孩子拒绝吃东西时，家长要么哄着吃，要么就指责或训斥孩子，强迫吃饭。研究表明，家长强迫幼儿进食会导致其情绪不佳，引发神经功能紊乱，胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，幼儿会出现食欲不振等症状，久之甚至出现逆反心理及偏食、厌食等问题。

(2) 为幼儿营造干净整洁、舒适愉快的进餐环境。温馨舒适的进餐环境，会促进幼儿进餐的欲望，另外进餐前不要训斥幼儿，保持良好的心态消化液分泌量才会增多，进而唤起幼儿的食欲，同时也有利于食物的消化和吸收。家长应该言传身教，起到表率作用，改正不良的饮食习惯，幼儿才会养成良好的饮食习惯。用餐期间，父母应平静，吃得慢，吃得专心，不挑食，不与别人大声说话，不与孩子一起笑。家长应该言传身教，起到表率作用，改正幼儿不良的饮食习惯。

(3) 家园共育纠正幼儿不良的饮食习惯。家长要清楚地认识到，不良的饮食习惯对幼儿的健康成长有着很大影响的。因此，纠正幼儿不良饮食习惯，家长与幼儿园要及时沟通，相互配合，全面地了解幼儿园和在家的饮食表现。双方有针对性的进行饮食教育，逐步改善幼儿不良饮食习惯。

膳食管理是幼儿园管理中地重要幼儿环节，为幼儿提供可行、营养均衡、科学合理的膳食。必须细心安排幼儿膳食，才能确保能量充足和营养均衡。只有通过严密而有效的科学管理，才能保证幼儿获得均衡的营养，增强幼儿体质，促进幼儿健康发育。

参考文献

- [1]尹建玲.谈谈平衡膳食和幼儿园儿童集体营养状况的改善[J].学周刊,2016(06):128.
- [2]李海芸,江琳.幼儿园营养与幼儿园膳食管理[M].北京:北京师范大学出版社2015.7(155).
- [3]中华人民共和国教育部.3-6岁儿童学习与发展指南[M].北京:首都师范大学出版社2021.10(11).
- [4]郝冬辉.幼儿园进餐活动中教师指导观念的研究[D].长沙:湖南师范大学,2019.
- [5]黎革霞.幼儿园膳食工作精细化管理实现路径[J].基础教育论坛,2020(7):35-36.