**做好膳食管理工作 促进幼儿健康成长**

单位：天津市东丽区流芳幼儿园

作者：李津

摘要：膳食均衡可促进幼儿健康成长。《幼儿园工作规程》中明确指出：“幼儿园的膳食供给应当为幼儿提供安全卫生的食品，编制营养均衡的幼儿食谱，定期计算和分析幼儿的进食量和营养素摄取量，保证幼儿合理膳食。”为此，幼儿园应将膳食管理工作放在各项管理工作首位，将精细化管理理念引入膳食管理工作中，使膳食管理成为幼儿园一道美丽的风景线。膳食管理是幼儿园管理的重要组成部分，为幼儿提供可行、营养均衡、科学合理的膳食。只有细心安排幼儿膳食，才能确保幼儿能量充足和营养均衡。本文结合幼儿园膳食管理实践，提出了几点工作对策。

关键词：幼儿 膳食管理 幼儿健康 教育

3-6岁的儿童正处于身体快速发育阶段和新陈代谢旺盛时期，他们每天都需要从膳食中获得营养，才可较好地满足生长、发育和生活活动需求。学龄前教育阶段，幼儿一天在园纳入的营养占比较大，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。然而，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各种情况并存。此外，家长对幼儿时期孩子的饮食结构也存在错误的认知。在幼儿园餐饮管理、幼儿饮食等过程中存在一些有待完善的地方。只有对膳食展开严密、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。以下内容从膳食制度、健康教育、家园合作、饮食环境、食品安全等几个方面制定了膳食管理对策。

一、制订合理的膳食制度

为了保证幼儿每日摄入充足的营养，幼儿园要制订科学合理的膳食计划，组织教师学习有关科学饮食的内容，根据季节和幼儿身体状况灵活调整膳食制度。我们应落实少食多餐原则，根据幼儿每天的活动量合理安排进食时间，并根据食物热量合理搭配食物。在每日的正餐环节，要确保各类食物的营养均衡，防止幼儿出现偏食情况。针对部分不爱吃蔬菜的幼儿，我们尝试创新烹饪方法，如改变食物形状等，帮助幼儿更好地进食。除了正餐时间外，我们安排了餐点时间，增加食物种类，提高幼儿的进食兴趣。在制订膳食制度的过程中，幼儿园要与家长进行密切沟通，提升家长饮食观念的合理性，促使家长关注幼儿的营养摄入情况，帮助幼儿养成良好的饮食习惯，使幼儿保持身体健康。为了确保膳食制度的科学性与合理性，我们成立由保健医生、主管领导、食堂员工、教师、财务人员以及家长代表组成“伙委会”，定期召开膳食营养管理见面会议，邀请家长走进幼儿园参观食堂、食品制作流程、深入到班级进行陪餐等活动，疫情期间我们并没有忽视此项工作，利用办公软件召开会议，坚持与家长云配餐活动，一系列举措目的是为了逐步完善膳食制度。

二、将膳食教育渗透于幼儿日常生活

我们在幼儿的日常生活中实施膳食教育，以提高幼儿对饮食健康的关注程度。例如：孩子们普遍不喜欢吃香菇油菜这道菜，但这道菜营养价值非常高，为了让孩子们提起兴趣，中班的教师开展了种植活动，利用废旧泡沫箱带领幼儿种植小油菜，活动过程中老师们引导幼儿关注蔬菜的生长和收获过程，让幼儿尝试自主种植日常食用的农产品，让幼儿在亲自参与中了解食物的生长过程，以丰富幼儿的经验，提高幼儿的进食兴趣，蔬菜成熟后带领幼儿一同采摘，拿到食堂烹饪，吃着自己亲手种的蔬菜别有一番味道。在种植活动中，幼儿能感受到劳动的艰辛，明白粮食来之不易，从而珍惜每一粒粮食，种植活动还能增加幼儿的活动量，促进幼儿身体发育。我园经常组织幼儿开展此类活动，开展种植活动的同时，老师们根据幼儿特点，向幼儿详细介绍每一种食物的营养价值，增加幼儿的营养知识，使幼儿形成正确的饮食观念，慢慢养成科学进食的良好习惯。

除了引导幼儿关注均衡饮食的重要性以外，依据不同年龄段的幼儿开展健康教育活动，教育幼儿进餐礼仪、如何正确洗手、何如正确刷牙漱口擦嘴巴、避免暴饮暴食等、学习更多的安全知识，增加幼儿对日常饮食的兴趣，帮助幼儿养成正确的进餐习惯，将良好的行为习惯贯穿幼儿一日生活中，促进幼儿身心健康发展。

三、营造良好的饮食环境

在幼儿进食时，教师要对其进行适当的引导。让幼儿了解基本的饮食知识，促使幼儿养成不挑食的好习惯。我们要保证幼儿进餐环境的宽松和整洁，让幼儿在舒适的环境中进餐。另外，我们应注重餐前介绍食谱环节，告诉幼儿多吃蔬菜可以长高、变聪明等，以提升幼儿对蔬菜瓜果的兴趣。在进食过程中，教师要教导幼儿就餐礼仪，提醒幼儿细嚼慢咽，使幼儿专心进食，避免幼儿出现食物堵塞的情况，进而提高幼儿的专注力，使幼儿养成良好的进食习惯。

四、制订激励制度

幼儿容易被颜色鲜亮、美味的食物吸引，为了改变部分幼儿不爱吃蔬菜瓜果的习惯，教师可以采取激励制度。例如，对于把饭菜吃得干干净净的幼儿，教师可以对他们进行口头表扬并奖励他们小红花，当小红花达到一定数量后，教师可以允许幼儿换取小礼品或者美味可口的点心，以激发幼儿的就餐兴趣，促使幼儿在就餐过程中做到不浪费食物。教师可以通过有效的激励制度，营造良好的就餐氛围，改变幼儿偏食的习惯，促进幼儿健康发展。

五、关注特殊儿童

我们定期开展幼儿健康监测工作，筛选体弱、肥胖、贫血等特殊幼儿，并建立个案，并在饮食方面给予专项干预。对于贫血的幼儿我们首先培养幼儿不挑食的良好习惯，在带量食谱的基础上额外增加铁含量高食物的供给，同时补充维C促进铁的吸收。对于肥胖儿童，我们建立专门的一套管理方案，在饮食方面老师应该对他们多加关注保证肥胖儿童膳食营养的均衡，要从该儿童的饮食结构、进餐量、进餐速度等方面开展干预工作，饭后可以带他们多多锻炼运动来消耗热量并告诉他们过量饮食带给身体的危害。同时在节假日及小长假期间为家长提供带量食谱，保证管理的连续性，每月为幼儿测量身高体重，检测幼儿肥胖率的发展趋势。通过多方面的管理，大部分肥胖儿童的状态都有所改变，这是非常可喜的结果。

六、食品安全监管不容忽视

幼儿的肠胃十分脆弱，一旦摄入变质或者难以消化的食物，极可能出现腹泻等肠胃不适情况。为了保证幼儿在饮食过程中摄取均衡的营养，我们要给幼儿提供当季的新鲜蔬菜瓜果和新鲜的肉类，确保幼儿每日摄入新鲜健康的食物。我园严格落实陪餐，要求一把领导每日深入班级进行陪餐工作，品尝幼儿饭菜，提出整改意见。我们实施定期的检查和不定期的抽查工作制度，促进食堂消毒、食品加工、食品出入库查验等工作的落实。要求食堂管理员每天进入食堂抽查食品安全工作，查看食品制作场所的卫生情况，炊事员制作食品之前检查食物的保存状况，在使用幼儿的餐具之前进行严格清洗和消毒，确保厨房的整洁卫生，保证食品的安全、健康。层层管理时刻为炊管人员敲警钟，保证食品安全工作不出差错。

七、注重家园合作

根据日常观察不难发现：大部分幼儿喜欢含糖量高、碳水化合物丰富的食物。部分家长在为幼儿制作餐食时，主要考虑幼儿的饮食喜好，没有充分结合幼儿的身体状况，这容易导致幼儿养成偏食的习惯。长此以往，容易出现营养不良、肥胖等问题。此外，部分家长忙于工作，对幼儿日常饮食情况的关注不够，有时甚至为了节省时间给幼儿选择快餐类食品，不利于孩子养成良好的饮食习惯。具体来说，我们通过召开家长会等方式向家长传递营养学方面的知识，引导家长关注与幼儿饮食有关的常见问题，利用信息技术手段大力开展宣传工作，普及膳食知识。同时要倾听家长的意见和建议，每月发放“幼儿膳食意见反馈表”汲取家长意见，解决幼儿园饮食管理中的问题，聘请营养专家到幼儿园进行专业的指导，提升膳食水平。为了有效发挥家长资源的作用，我们从多个方面入手，加强沟通工作，形成教育合力。疫情期间，家长无法走到校园内参与活动，我们开展线上云陪餐活动，让家长们了解幼儿饮食情况，并监督食品安全工作，我们定期向家长发放问卷调查，了解家长对我园食品供给的的满意度，征集家长意见。每年12月是我园的美食月，我们会向家长征集食谱，鼓励幼儿参与进来，把切实可行的餐点推送给我们，丰富幼儿可食用的菜品。

八、结语

综上所述，幼儿园膳食管理离不开幼儿园教师和家长的共同努力，教师要加强与家长的联系与合作，在幼儿进食过程中给予幼儿充分的引导和鼓励，不断完善幼儿园膳食管理制度，使幼儿学习更多与饮食相关的知识，养成良好的饮食习惯和卫生习惯。同时，幼儿园和家长应该共同关注孩子的成长问题，保证他们健康成长。

参考文献：

[1][陈歆妙](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:)，[丁冬梅](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:).[广东省农垦总局幼儿园 儿童膳食营养调查分析](http://d.wanfangdata.b.jd314.vip/periodical/yiyqy201209459)[J].[医药前沿](http://sns.wanfangdata.b.jd314.vip/perio/yiyqy).2012，(9).

[2][马丽莉](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:)，[冯丽](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:)，[戴琳](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:).[让每一个幼儿都能健康成长--强化幼儿膳食工作科学管理的实践探索](http://d.wanfangdata.b.jd314.vip/periodical/tjsjkyxb200602027)[J].[天津市教科院学报](http://sns.wanfangdata.b.jd314.vip/perio/tjsjkyxb).2006，(2).90-91.

[3][徐轶群](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:)，[王惠珊](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:)，[何红茹](http://s.wanfangdata.b.jd314.vip/paper?q=%E4%BD%9C%E8%80%85:)，等.[中国托幼机构卫生保健人员现状调查](http://d.wanfangdata.b.jd314.vip/periodical/zgggws201807019)[J].[中国公共卫生](http://sns.wanfangdata.b.jd314.vip/perio/zgggws).2018，(7).