

幼儿园膳食的合理搭配与营养均衡研究

周嘉婧

江苏省常州市金坛区新城实验幼儿园 213200

摘要:处在幼儿园阶段的幼儿处于生长发育的重要阶段,对饮食的要求非常高。只有对食物营养均衡与合理搭配才能满足幼儿生长发育的需求,保证幼儿的健康生长,保证幼儿身心健康成长与膳食的营养均衡与合理搭配是幼儿园生产发展中的重要问题。这就要求幼儿园相关领导应加强对幼儿园膳食的营养均衡与合理搭配的重视,不断加强对合理膳食的研究工作,并制定科学化的饮食配餐内容,加强对膳食的质量管理,以此来满足幼儿身体健康发育成长的需求。

关键词:幼儿园;膳食;合理搭配;营养均衡

引言:近年来,随着社会经济的发展,人们的生活质量也在不断提升,人们在膳食营养方面比较注重。尤其是对幼儿的膳食营养搭配工作更是非常谨慎,每一个孩子都是祖国未来的花朵,幼儿园在对幼儿的膳食进行搭配时首先要保证食品的卫生与安全。由于多数家长对孩子的溺爱,导致大多数幼儿都存在挑食现象。为了保证幼儿的身体健康成长,满足幼儿的生长需要,幼儿园提高对膳食的营养均衡与合理搭配的重视程度。

一、加强对膳食研究,保证幼儿的均衡膳食

(一) 加强膳食研究

平衡幼儿膳食需要根据幼儿不同年龄段的生长发育特点与幼儿的饮食习惯进行研究进行合理搭配,同时注重对膳食选择的全面性。针对不同年龄段的幼儿生长中所需要的油、脂肪、蛋白质、蔬菜水果、乳类等进行合理搭配,从而满足幼儿的生长需要,大大增强幼儿体质。深入研究每位幼儿不同的饮食习惯制定合理的膳食搭配,保证每个幼儿在幼儿园的生活中

(二) 保证幼儿的均衡膳食

首先要明确均衡膳食的观念,培养均衡膳食理念,加强对幼儿、家长、教师、营养师均衡膳食理念的灌输,并进行定期培训学习[1]。其次加强对幼儿膳食的认知能力,加强对幼儿就餐的引导;在给幼儿分餐时,了解幼儿的饮食习惯,改善挑食,将幼儿相对不喜欢吃的食物放在最开始吃,引导幼儿先吃完自己餐盘中的食物,再分发其他食物。让幼儿在就餐时增强对均衡膳食的认知,改善幼儿挑食的坏习惯。同时培养幼儿良好的饮食习惯,不断利用用餐时间教会幼儿相应的餐桌礼仪及相关食物的营养知识。最后幼儿营养师要不断加强对营养膳食的研究与学习,同时加强对烹饪技术的学习,不断提升烹饪技术,不断对幼儿的饮食进行创新,无论从营养搭配、食材口味都进行不断的创新,激发幼儿的好奇心,充分激发幼儿的食欲,使幼儿充分摄取充足的影响,提升幼儿的用餐质量。

二、科学搭配膳食,制定合理食谱

(一) 科学的饮食搭配

通过科学的饮食搭配来满足幼儿身体生长发育的需要,而科学的合理搭配应遵循荤素搭配的原则,首先从动物的肉类、蛋类、奶类与蔬菜水果进行一定的比例搭配。然后是主食方面,主食也要遵循粗细搭配的原则,有效的为幼儿提供丰富的膳食纤维,保证幼儿有效肠蠕动,避免代谢出现任何问题。其次是食物的颜色方面,因为不同颜色的食材中含有不同的营养元素,只有将不同颜色的食材有效的搭配在一起,才能为幼儿补充更多的营养元素。最后幼儿处在生产发育的重要阶段一定要保证充足的维生素与钙物质的供应,避免因维生素和钙物质的缺乏致使幼儿出现一些身体疾病。

(二) 制定合理的食谱

随着一年四季气候带来的变化,幼儿的生长发育情况也有着一定的区别。春季:万物复苏阳光充足,幼儿园的游戏活动教学也逐渐转移到在室外活动,大大增加了幼儿的活动量,春季也是幼儿生长发育较快的季节,需要大量的钙物质来补充幼儿生长发育的需要,因此在春季营养师应搭配钙含量较多的食物,例如骨头汤,豆腐汤,黄豆、奶类等;夏季:由于受天气影响,幼儿无论是室内还是室外活动都相对减少,食欲也会相应减退,营养师应注意膳食搭配避免油腻,以清淡为主,对菜品进行一定的创新,来激发幼儿的食欲,例如番茄,黄瓜,豆角,丝瓜,西瓜这些应季的瓜果类绿色食品等;秋季:秋季天气比较干燥,风比较大,受天气影响幼儿比较容易干燥上火,营养师应搭配一些清热润肺的食材,例如萝卜、莲藕汤等;冬季:由于天气比较寒冷幼儿的课外活动相对减少,幼儿相对比较懒惰,但是由于要为身体提供热能会消耗大量的能量,幼儿比较容易饥饿,需要大量的食物来补充幼儿身体的需要,因此营养师应在冬季增加一些高热量高蛋白食物,例如排骨、鸡肉、鱼肉、木耳、红枣等。

三、加强对膳食管理,保证膳食安全

(一) 制定膳食管理制度

要想保证幼儿园膳食安全问题,必须加强对膳食的管理工作,制定相应的管理制度,成立相应的膳食管理工作组,将责任落实到个人[2]。同时要加强对管理制度开展的落实工作,制定相应的量化考评,定期进行工作总结,根据工作总结中出现的问题及时跟进解决,并根据幼儿园膳食食物的发展情况对膳食管理制度进行不断的改革创新与完善,不断提升幼儿园膳食管理的工作质量。

(二) 严格监督,确保食品质量安全

对幼儿膳食的每一步都要加强监督与管理,才食材采购时,一定要采购纯天然绿色无添加食材,并且要与质量安全检验都合格的大型商家进行合作,保证食材的安全性。同时在食品的储存过程中,要注意保证食材的新鲜度,避免因食材过期等现象影响幼儿的饮食安全。最后是产品加工过程与加工场所,产品加工一定要严格保证无菌环境,加工场所一定定期消毒,避免因外界环境因素影响到膳食的质量安全问题。

结语:综上所述,幼儿园的膳食营养均衡合理搭配关系着幼儿的健康与生长发育,是受社会广泛关注的重要问题之一。因此,幼儿园应首先加强对膳食研究,保证幼儿的均衡膳食,其次科学搭配膳食,制定合理食谱,同时加强对膳食管理,保证膳食安全。

参考文献: [1]戴佳期. 体育健身运动中的科学膳食营养研究[J]. 食品与发酵科技,2021,57(01):119-121.

[2]刘岩. 参考《食品营养学》开展体育健身中膳食营养搭配[J]. 食品工业,2020,41(06):373.