

# 2023年早餐店的体会与心得(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 早餐店的体会与心得篇一

儿童早餐是孩子一天中最为重要的一餐，因为它不仅提供所需的营养，还能影响孩子的学习和生长发育。在我的生活中，儿童早餐早已成为家庭早上的惯例。今天，我想分享一下在准备和享用儿童早餐方面所获得的一些心得体会。

### 第一段：关于定时吃早餐

按时吃早餐有助于培养良好的饮食习惯，而且能提供足够的热量供应体力活动和新陈代谢。我通常早上6点起床，确保有足够的时间准备早餐。我发现孩子每天按时吃早餐后，不会感到饥饿和疲劳，反而能保持警觉和精神集中。

### 第二段：适当的食材选择

选择适当的食材至关重要，因为它们能提供孩子所需的能量和营养素。我通常会将草莓、蓝莓、小番茄等水果和蔬菜加入早餐碗中，这些食物富含维生素C和纤维素，能保持孩子的免疫系统健康并有助于消化。同时，我会用新鲜的鸡蛋和全麦吐司片或麦片，以及一杯牛奶或天然果汁来搭配早餐。这些食材能提供孩子所需的蛋白质、碳水化合物和钙质。

### 第三段：保持早餐的多样性

保持早餐的多样性很重要，这可以避免孩子对同样的食物感到腻味。我会在不同的早餐中加入不同的水果、麦片和吐司

片，每次配上不同口味的酸奶或果汁。这样，孩子们的味蕾就无法习惯某种味道，也不会感觉儿童早餐乏味。

#### 第四段：参与孩子的选择和准备

参与孩子的选择和准备，能树立孩子的自我意识、自尊心和自信心。我通常会让孩子们选择自己想吃的食物，并鼓励他们在准备早餐时，做一些简单的事情，例如打鸡蛋或切水果。这让孩子感到自己做出了贡献，并且鼓励他们对自己的饮食负责。

#### 第五段：分享早餐的习惯

分享早餐的习惯有助于提高家庭成员之间的联系，以及树立团结和支持的态度。我通常会让我和孩子们一起吃早餐，并分享各自的想法和日程安排。这样，孩子们就能感到自己是一家人的一员，并获得家人的支持和关注。

总结：

总结起来，儿童早餐对孩子的健康成长和学习至关重要，因此选择食材、保持多样性、参与选择和准备，以及分享早餐的习惯都非常重要。但最重要的是定时吃早餐，这样能保持孩子们的能量、营养和精神状态，迎接新的一天。

## 早餐店的体会与心得篇二

“好饿啊！”爸爸妈妈去帮外公外婆搬家，把我一个人留在家里，现在都9点了，我的早饭都还没进肚子呢！

我等啊等，爸爸妈妈就像和我做对似的，还没有回来，看来，我只能“自力更生”了！

我来到厨房，看了看冰箱的“境遇”，准备炒蛋吃。首先，

我把锅子放在煤气灶上，倒上了一点儿油，把油向四周摊开，用小火烧着。然后，从冰箱里拿来一个鸡蛋，把它磕开，用筷子打几下，只到把蛋黄与蛋清融合在一起。“嘶”呦，锅子冒烟了，这下我这个“胆大包天”的小女孩吓得魂飞破散，连忙把火关掉。“哎，吓死我了！”我一边叹气一边说道。接着，我又重新点燃火，把已经打匀的蛋倒入锅中。“辟哩啪啦”原来是蛋的一面熟了呀！我拿着锅勺把蛋翻了个面，可惜，事情没我想得那么简单。就在蛋快要翻过身的时候，蛋的正面与反面粘住了？！哎，没办法谁让我是一个“初学者”呢。最后，我把火调到小火，让蛋在锅子里“睡觉”，我便走出了厨房。“嘶嘶嘶……”只听到这种声音不断的发出来，起初，我还以为是楼下装修发出的声音，后来一想，不对啊，我的蛋还在锅子里呢……“啊，是我的蛋焦了！”我连忙跑到厨房间里，关掉火，把蛋倒到盘子里一看，啊，有一面焦了！

我看着这个一面好好的，一面焦得不成样子的蛋，越想越不服气，就从冰箱里再拿了一个鸡蛋。经过五分钟的“工作”，一个又黄又嫩的炒蛋完成了！

我在两个蛋上面洒了些酱油，就开吃了，“恩，挺好吃的！”我边吃边说道“看来，爸爸妈妈不在，我也能照样不饿肚子嘛！”