

# 最新幼儿园营养周 幼儿园营养学培训心得体会(实用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 幼儿园营养周篇一

第一段为介绍本次幼儿园营养学培训的背景和目的，第二段为培训内容和收获，第三段为实践经验和感悟，第四段为培养健康饮食习惯的必要性和方法，最后一段为总结和展望。

### 幼儿园营养学培训心得体会

作为一名幼儿教育工作者，我们时刻关注着幼儿的健康成长。饮食是孩子成长的重要部分，而正确的饮食知识又需要有权威的指导，因此各地的幼儿园纷纷开展营养学培训，我也参加了本次培训。本次培训的目的是让我们能够更好地了解幼儿的营养需求和特点，掌握健康膳食的原则和方法。

培训内容包括了幼儿期的生长发育规律、能量、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水的需求和来源等方面的知识介绍，并在这些知识基础上，详解了如何制定合理的膳食计划，如何观察幼儿的食欲、注意饮食卫生等等。培训中不仅有理论讲解，还有实际操作环节，从幼儿的实际饮食情况出发，制定并尝试了多种合理的膳食方案。

通过本次培训的学习，在实践上的体验也让我收获颇丰。我发现，幼儿的饮食偏好确实存在一定的规律性，有些孩子天生就不爱吃蔬菜水果，而营养学专家告诉我们可以尝试合理的搭配，混搭出幼儿更为喜爱和适宜的膳食模式。此外，培

训中再次强调了饮食安全的重要性，要对的食材选择、存储和烹饪严格把控，好让幼儿少遭你的食品安全之苦。

营养学专家不仅介绍了如何制定合理的膳食计划，还讲了如何引导幼儿养成良好的饮食习惯。正如我们都清楚知道的，养成良好的饮食习惯是门长期的功课，需要从幼儿期开始逐步培养。而其中的关键在于，给孩子提供正确的、多样化的、新鲜的、有营养的食物，同时让孩子从小时起明白食物安全、环保、节约的重要性。

在总结本次学习的收获之外，我们也认识到了，培养幼儿健康的饮食习惯既是个人家庭的责任和义务，也是全社会的重要任务。所以，我们通过开展这样的营养学培训，不仅能够完善自身的职业技能，还可以在接下来的工作实践中，向幼儿和家长们提供更加周到的服务，帮助更多的孩子健康成长。

## 幼儿园营养周篇二

- 1、培养幼儿不挑食不偏食的良好饮食习惯。
- 2、使幼儿初步了解身体生长需要多种营养，这些营养是从各种食物中获得的。
- 3、激发幼儿尊重他人劳动成果的情感。
- 4、幼儿尝试营养配餐，初步了解食物如何搭配更有营养。

### 1. 出示谷类食物图片

(2)小结：归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

### 2. 出示蔬菜水果食物图片

(2)小结：归纳儿歌：“蔬菜水果第二层，两类食物不能少”

### 3. 出示荤类食物图片

(2)小结：归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”

### 4. 出示牛奶豆类食物

(1)师；每天还应该给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一起看一看。

(2)小结：归纳儿歌：“牛奶豆类第四层，每天记着吃一点”

### 5. 出示油炸食物图片

(2)小结：归纳儿歌：油炸食品在塔尖。尽量少吃要记牢。

## 三、根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物

### 1、幼儿调整所选食物

1. 将课件和儿歌制成图书投放到阅读区，供所有幼儿观看和交流。

2. 根据食物金字塔为自己设计一天的营养餐。

能够从幼儿游戏是发现有价值的教育契机与内容，并转为集体教育活动，较好地满足了幼儿的需要，有效地促进了幼儿的发展。

活动中幼儿感受了每天应该吃有营养的食物，每种食物都有不同的营养，每样都吃，不挑食，才能成为健康宝宝。

## 幼儿园营养周篇三

幼儿园是孩子接受教育的重要阶段，而饮食健康也是孩子成长过程中的重要环节。为了提升幼儿园教师的营养学知识，

近期我们学校组织了一次幼儿园营养学培训，我深有感触地认为这对我们未来的教学工作具有很大的指导意义。以下便是我在参加本次培训后的心得体会。

### 第一段：感受到饮食健康的关键性

在培训过程中，我们了解到了不同食物类别对孩子健康成长的影响。有些食物含有丰富的蛋白质、维生素，能够提高孩子的免疫力；有些则含有大量的热能，特别是高糖食品，过多的摄入不仅会导致孩子肥胖，也极易引发疾病。在学习中我深切地感受到了饮食健康对于孩子成长的重要性。

### 第二段：了解孩子饮食偏好

在幼儿园教学当中，我们发现孩子们对不同食品的喜好很重要。本次培训中，我们探讨了幼儿的饮食习惯，并针对孩子食品口味提出了许多建议。例如，注重孩子对各种蔬菜、水果的认识、口感，不断尝试不同的制作方法，为他们制造出更多营养美味的健康食品。这些方法不仅可以提高孩子们对蔬菜、水果的好感度，还可以培养孩子们健康的饮食习惯。

### 第三段：营养餐制定具有时效性

培训中还有关于营养餐制定的内容。根据教师们的反馈，课程中对于制定营养餐的注意点、营养价值分析、餐饮安全卫生管理和意外应急处理方法等方面进行了深入讲解。参加培训后，我们认识到营养餐制定具有时效性：不同阶段的营养摄入需求是不同的，因此，需要教师们时刻关注营养餐计划是否符合孩子们的成长阶段。

### 第四段：从童心出发理解孩子

教育工作者不仅需要了解孩子的饮食偏好，更要从童心的角度理解孩子们。在本次培训中，我们学习了如何通过童话故

事及教材中的例子，直观而生动地传达饮食相关的知识，从而引导孩子们养成良好的饮食习惯。通过深刻的教学实践，我们可以慢慢感受到孩子们的心理，更好地帮助他们发展健康的饮食习惯。

## 第五段：结语

作为一名幼儿教师，我们需要不断学习进步，提升自己的专业知识以切实为孩子们做好饮食指导。本次营养学培训，让我更深入地认识到了饮食健康对孩子成长的重要性；我也更清楚地了解到了幼儿园营养餐制定的时效性，以及如何从童心出发理解孩子的饮食偏好。我充满信心，相信今后在幼儿园教学工作中，我能够更加敏感、理解孩子，给孩子们提供更加有益的饮食建议，更好地帮助孩子们成长。

## 幼儿园营养周篇四

幼儿园是一个儿童智力和体能发展的重要阶段，在这个阶段，孩子的营养摄入对于身体健康发育及智力成长都至关重要。然而，由于幼儿园员工对于儿童营养学知识的了解不足，导致一些错误的喂养方式影响到孩子的健康成长。为此，本人参加了一次幼儿园营养学培训，并从中受益匪浅，现将我的心得体会分享给大家。

## 第二段：培训课程学习

在此次营养学培训中，我们学习了很多有关儿童营养学的知识，比如，如何根据孩子的年龄、性别、身高体重等因素，合理安排儿童的饮食和营养需求；如何制定健康的膳食计划，避免过多的糖分和脂肪酸盐等不健康成分；如何为孩子提供足够的蛋白质、矿物质和维生素等必须营养素，以促进其身体健康发育。这些内容对于我们幼儿园员工来说是非常重要的，因为我们需要为孩子提供安全、健康、均衡的饮食。

### 第三段：注意事项

在学习营养学的过程中，我们也了解到了一些重要的注意事项。比如，在儿童饮食方面需要注意食物的安全性，避免食物过于油腻或含有不健康成分，如咖啡因等。此外，我们还需要为孩子提供定量的食物，避免过度营养和食物浪费的同时，避免孩子不够饱腹或摄取不足的营养。这些注意事项实际上非常实用，能够帮助我们更好地为儿童提供合适的饮食，保证他们的身体健康。

### 第四段：实践应用

在接受完营养学培训后，我们幼儿园开始着手应用学到的知识。我们根据不同孩子的情况，为他们制定了不同的膳食计划，设计了一些健康、美味、吸引孩子的餐点，比如色彩丰富、口感多样的水果沙拉；蛋白质成分丰富的鸡蛋煎饼等等。此外，我们也开始对每日食物的营养值进行统计，确保孩子们可以在饮食中摄取足够的营养成分。实践应用的结果非常令人满意，孩子们不仅喜欢上了新鲜多样的饮食，而且身体健康情况都出现了明显的改善。

### 第五段：总结

通过这次幼儿园营养学培训，我们幼儿园员工都受益匪浅。我们不仅学会了有关儿童营养学的基础知识，也了解了一些实际的应用技巧和注意事项。通过将所学知识付诸实践，我们成功地为幼儿提供了更健康、更均衡的饮食，同时也保证了他们的身体健康。我们相信，在不久的将来，幼儿园的各位老师也会越来越重视儿童营养学的学习与应用，为孩子们成长带来更多的健康和快乐。

## 幼儿园营养周篇五

(1) 一日餐次。按照我国的生活习惯，一般每日三餐，各餐相

隔4-6小时，三餐的热能分配为：早餐25%—30%，中餐40%，晚餐30%—35%。目前，高校学生普遍对早餐不够重视，在质和量上不仅不够要求，部分学生常常不吃早餐，空腹上课，而有的早餐只吃些稀饭、酱菜，由于热能不足，常常在第三节课即感饥饿，影响集中精力学习。因此，在课间操时，增加一些包子、点心等课间餐十分必要。复习考试期间，紧张的脑力劳动常常高达10余小时，能量消耗多，应供应夜宵，这有利于学生的学习和生活。

(2)就餐方式。就餐方式有包伙式、分餐式、卖饭式。包伙式是学生交足伙食费，由食堂统一调配，按桌供应饭菜；分餐式即由食堂把饭菜按照营养合理搭配、加工烹调，然后卖给学生；卖饭式则由学生拿饭菜票按本人喜好购买饭菜。就营养与卫生而言，高校以包伙式、分餐式就餐较好；卖饭式就餐易受个人饮食习惯及经济状况的影响。

平衡膳食是指食用的各种食物中含的营养素种类齐全、数量充足、比例适当，膳食中所供给的热量和营养素与机体需要一致，维持相对平衡。

(1)要能满足学生学习、生活中所需的热量和营养素，并满足生长发育和调节生理功能的需要。

(2)食物经过合理调配、加工烹调，易于消化吸收，并使营养素的损失减低到最小限度。

(3)食物感官性状良好，多样化，能增进食欲，有一定饱腹感。

(4)食物必须对人体无毒害，即食物本身无毒，而且也未被致病微生物和有毒、有害物质污染。

(5)一日膳食应科学地分配，并要有规律的进食时间和良好的进食环境。

## 幼儿园营养周篇六

- 1、初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
- 2、尝试自己设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
- 3、主动和同伴交流，并能对自己和同伴的设计进行恰当的评价。
- 4、培养幼儿养成不挑食的习惯。
- 5、乐于探索、交流与分享。

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

### 一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

- 1、导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

- 3、幼儿为自己挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）
- 4、和身边的伙伴交流所选的食物。
- 5、挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。
- 6、营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

### 二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮助我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”每天还应该给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一起看一看。

（出示图片）喝了牛奶，我们会……（长个子、身体强壮）这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）小结：奶类和豆类都含有丰富的蛋白质，所以“每天都要吃一点”。

集体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品）说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应该尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”2、刚才我们一起学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）宝塔底层最重要，谷类食品营养好；蔬菜水果第二层，两类食物不能少；肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃；牛奶豆类第四层，每天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

3、听了营养师的介绍，你们觉得怎么吃才是科学合理的呢？

4、总结：对，这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营养全面（举例说明）还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，可以选择其中的一种或者两种，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水

果都吃全。然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

三、鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。

1、学习了营养知识后，你觉得你挑选的自助餐合理吗？

2、引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物。提出操作要求。

(1) 引导幼儿互相进行交流评价，（师生共评、生生互评）

(2) 符合营养标准，搭配合理的颁发营养师标志。

四、帮助幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今天在哈哈餐厅，你们不仅学到了营养知识，为自己设计了搭配合理的营养餐，还获得了营养师的标志，营养师真为你们高兴！希望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。今天回家试着给自己家设计一份营养食谱，记住要合理搭配哦！现在，就是让我们去尽情享受美味的自助餐吧！

小百科：指人体消化、吸收、利用食物或营养物质的过程，也是人类从外界获取食物满足自身生理需要的过程，包括摄取、消化、吸收和体内利用等。

## 幼儿园营养周篇七

最近，我有幸参加了一次幼儿园营养师讲座，讲座主题为“幼儿园营养健康”。这次讲座不仅为我带来了丰富的知

识，而且让我重新认识到幼儿园饮食健康的重要性。在这次讲座中，我学到了很多关于幼儿园饮食保健的知识，也在这位营养师的引导下思考了一些问题，对幼儿园饮食管理有了更深入的理解。

## 第二段：内容概述

在这次讲座中，营养师首先向我们介绍了幼儿园饮食的基本原则。她强调了三大主要原则：均衡、多样和科学。她指出，幼儿园饮食应该包括各类食物，如谷物、肉类、蔬菜、水果和乳制品等，并且应根据儿童的年龄和身体状况提供适当的食物。此外，她还强调了食物的多样性，鼓励幼儿尝试各种不同的食物，以获得不同营养素的补充。最后，她还向我们介绍了关于饮食科学的一些重要技巧，比如如何合理安排饮食时间和如何选购食材等。

## 第三段：认识到的问题

通过这次讲座，我认识了一些幼儿园饮食管理中存在的问题。首先，一些幼儿园并没有充分重视饮食健康的教育和管理，导致幼儿的饮食结构不够合理，营养不均衡。其次，幼儿园的食谱也缺乏多样性，往往只提供常见的食物，导致幼儿对其他食物的兴趣和接受度较低。此外，食材的选购也存在问题，一些幼儿园在选择食材时并未考虑到食材的质量和安全性，给儿童的健康埋下了隐患。

## 第四段：改进方案

针对上述问题，我认为我们可以采取一些措施来改善幼儿园的饮食管理。首先，幼儿园应加强对教师的饮食健康教育，让他们更加了解儿童的饮食需求，能够更好地指导幼儿的饮食行为。其次，幼儿园应更新食谱，提供更多种类的食物，增加幼儿对不同食物的接触和兴趣。同时，幼儿园应选择优质的食材，确保幼儿的饮食质量和安全性。此外，幼儿园应

加强和家长的沟通，鼓励家长在家里也注重饮食健康的培养，形成教育和家庭的共同合力。

## 第五段：总结

通过这次讲座，我对幼儿园饮食管理有了更深入的认识，也了解到了一些存在的问题。幼儿园饮食健康是儿童成长和发展的保障，只有建立科学、均衡和多样的饮食理念，加强饮食管理，才能帮助幼儿健康成长。我相信，通过我们共同的努力，我们一定能够让幼儿园饮食更加健康、科学，为幼儿的健康发展提供更好的保障。

## 幼儿园营养周篇八

### 一、制订了科学合理的膳食工作计划。

本学期根据《园务计划》和《卫生保健工作计划》，制订了科学合理的膳食工作计划。成立膳食管理小组，成立了由园长、保健师、厨师长及家长组成“伙委会”膳食管理小组，并且严格每周膳食会议制度，开展了幼儿园每周《平衡食谱》的研制与可行性实验，我们虚心请教，认真学习科学的配菜方法，进行数据分析，我们遵循编制平衡食谱的科学性、合理性、季节性、弱性等原则。

### 二、科学安排膳食，保证营养平衡。

要保证幼儿健康成长，合理的营养是重要的条件，每天从膳食中供给幼儿必须的营养物质，才能满足幼儿的生长发育。我园食堂管理员在安排食谱的时候根据幼儿消化能力差、吸收能力强、对营养要求高的特点，力求营养搭配合理均衡、品种多样化。每周的食谱由保健老师和食堂工作人员共同参与制定，保证食谱便于操作，易于烹制。

#### 1、讲究科学合理。

主副食相互搭配、荤素之间科学组合，甜咸、干稀、粗细有机结合，每周大米、面食交叉互补、花色多样，如鸡蛋炒饭、面条、米线、营养粥等，孩子们非常喜欢。

## 2、讲究营养平衡。

合理的营养是保证孩子健康最根本的物质基础，3~6岁孩子摄入的营养除了必须供给维持孩子一天的活动所需的营养外，还得满足其生长发育的需要，合理的膳食是由粮食、蔬菜和水果、荤菜与豆制品、油与糖四大类食物组成供给人体所需的各种营养素，它是一个整体，缺一不可。因此《平衡食谱》中的有些食品是不能随便增减的。例如，每周荤菜总量不可少，粮食更加不宜减，牛奶、油、糖、虾皮、鸡，都按照食谱中的份量，浅色蔬菜不能替换深色蔬菜等，以免破坏原有的食谱中的比较平衡的营养供给。所以科学、合理、平衡的营养对幼儿成长来说是至关重要的。

## 3、按季节制定食谱。

一年四季蔬菜上市不同，气候变化和幼儿生长发育、活动量的情况有别，因此四季食谱也应不同，春季太阳日照好、幼儿活动量增加，所以需钙量也多，食谱安排就需含钙丰富的食物，如排骨、虾皮、海带、牛奶、而且必须是幼儿得到足够的热量和优质蛋白以满足幼儿生长发育和活动的需求；夏季天气炎热，幼儿食欲欠佳，活动和睡眠相对减少，膳食在粗细荤素、干湿搭配的基础上要以鲜艳的色彩、多种形式、丰富的品种、要以清淡为主、不能过于油腻、利用色、香、味、型来刺激幼儿的食欲，另外加些清热、解毒、消暑的食品和瓜果，如绿豆、冬瓜、番茄、西瓜等。秋季天气干燥，多给幼儿加些生津润肺的蔬菜，如萝卜、藕等。冬季活动量减少，由于寒冷，自身消耗热量较多，就需要从食物热量中得到热量补充。幼儿膳食中可是当加些高热量，高蛋白的食物，还可用红烧等烹调方法，使菜肴的味丰厚一些使幼儿爱吃，另外应吃些红枣、木耳等。

### 三、注重调查了解，优化食物结构。

保健人员和食堂工作人员除了按照食谱精心制作幼儿膳食外，还经常深入班级，实地观察幼儿的进餐情况，直接感受幼儿是否喜欢吃自己制作的食物。尤其是食堂工作人员每天在午餐时间进班观察幼儿的进食情况，观察饭菜的数量是否恰当、质量是否保证、幼儿是否喜欢。以及检查幼儿的生活常规和饮食情况，老师也经常教育幼儿要有良好的用餐习惯，能做到进食量与供给量基本上持平、不存在浪费食物的现象。平时每周发放“伙食记录表”向老师们征求伙食意见，如发现问题及时调整与改进。

### 四、重视科学烹调，防止营养流失，增进幼儿食欲。

烹调可以使食物发生一系列变化，提高食物的本质，增强食欲，是促进营养的消化和吸收，但是如果烹调不科学，也会使营养遭到破坏和流失，减少和丧失食物的使用价值，通过科学的烹调方法做成的饭菜，既色、香、味、形兼备，又合乎卫生的要求。科学烹调六要求：

1、洗：菜肴整颗洗涤，选去黄叶、烂叶，在分辨洗涤，然后用清水冲洗，这样能减少表面微物，除去寄生虫卵残留农药。

2、切：根据小儿消化机能，尚未发育健全的特点，制作菜肴时原料要切得细、碎，但是有易造成原料的营养与空气的接触机会和接触面增多，导致营养素的氧化，损失增加，所以具体操作时应尽量做到现切现烹，以减少营养素的损失。

3、配：既要讲究配色、香、味、形，也要注意营养，注重荤素搭配，粗细搭配（如炒肉加土豆、胡萝卜、豆腐、蔬菜、青菜心等），这样可利用蛋白质的互补作用，提高其生物价值。

4、烫：根据菜肴的属性，有些原料常需要水烫处理，蔬菜在

沸水中翻个身就捞起，既能保持鲜艳的色泽，又不影响口味。

5、烹：减少营养素流失的烹调，原则是旺火急烧，即常说火大油旺急炒时，加热时间不宜过长，以免水溶性蛋白质流失，如蛋、鸡、鸭、猪血中均含丰富的水溶性蛋白质，在加热过程中这些水溶性蛋白质会逐渐凝固，加热时间越长，凝固的越硬，会影响口感及营养的利用。

6、调：烹调适应注意加盐不宜过早，过早会渗透压加大，使水溶性营养素物质氧化或流失，而煮豆、炒肉时加盐太早，会使原料中的蛋白质凝固过早，不能溶于汤中，影响汤汁的浓度，味精则在菜肴起锅时放入最好。

## 五、健康的膳食环境

进餐环境的优劣直接影响到幼儿的膳食质量，进餐环境包括物理环境和心理环境两个方面，健康环境（物理）是指光线充足，空气流通，温度适宜、多餐与食具清洁美观、大小适宜，室内布置优雅整洁。健康的心理环境是指膳食气氛和谐，不强迫幼儿进餐，不体罚或批评，使幼儿愉快进餐。还可播放一些轻松、优美的音乐，以促进幼儿的食欲。另外，我们还对孩子进行餐前3分钟教育，讲一些进餐时的安全知识，今日饭菜营养等，让幼儿了解食物的营养，注意进餐的安全与卫生。

## 六、幼儿的食品卫生与选配幼儿的食品卫生

1、做好卫生宣传工作，定期对保教人员培训和考核，定期为幼儿上卫生教育活动，利用“家长会”、“伙委会”、园际网络、幼教园地、宣传栏等形式向家长宣传幼儿食品卫生知识，取得幼儿家长对卫生保健工作的支持与配合。

2、预防为主，常规消毒。每日幼儿做到饭前便后洗手（肥皂、流水），餐具每餐消毒，专人专用，活动室、寝室用紫外线

消毒，每周两次，流行病流行季节一日一消毒，厕所、盥洗室每日冲洗、消毒，被褥每周日光曝晒一次，环境每日小扫，每周大扫，定期评比，奖罚兑现，使幼儿有个良好的生活卫生环境。

3、幼儿的食品可分为六大类，粮谷类、动物食品类、豆类及其制品、蔬菜和水果类、烹调油类和调味品类，各类食物均符合一定的卫生要求，才能满足幼儿的健康需要。

七、展示菜谱、家园相互沟通。

我们将每周的食谱公布在学校外的食谱栏上，让家长清楚孩子在园的膳食结构。并通过“膳管会”这座幼儿园与家长沟通互动的桥梁，努力作好幼儿园的膳食管理工作。通过家园的有效沟通，更好的提升幼儿的膳食质量，使幼儿健康成长。幼儿正处于身体、大脑的发育期，所以，充足、合理的营养对她们显得尤为重要。孩子有一个健康的体魄，是每一位家长的心愿，每一位家长都希望孩子能健康、茁壮地成长。

## 幼儿园营养周篇九

近日，我参加了幼儿园举办的一场营养师讲座，对于幼儿园中的饮食健康问题进行了深入了解和探讨。通过讲座，我对于幼儿园中的饮食问题有了更全面的认识，并且获得了一些解决问题的方法。在此，我想分享一下我的心得体会。

首先，在讲座中，我了解到了儿童期对营养的需求特点。幼儿期是生长发育的重要阶段，儿童对于营养的需求量大于成年人。营养师指出，幼儿期的营养需求主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等。幼儿的饮食需要合理安排，以满足他们不同的营养需求，保证他们健康成长。这让我更加清楚了幼儿园饮食的重要性，并且激发了我关注幼儿园饮食健康的热情。

其次，讲座中强调了幼儿期的均衡饮食以及营养搭配。均衡饮食是指幼儿在一天饮食中要得到各类营养素的充分供应，不能偏食。同时，各种营养素之间的比例和搭配也非常重要，不同的营养素之间相互作用，相辅相成，最终起到促进幼儿正常生长发育的作用。在幼儿园中，管理人员应该合理安排每日的菜单，保证幼儿在膳食中获得足够的各类营养素，避免营养不良或者营养过剩的情况发生。

第三，讲座中提到了儿童肥胖问题的防控措施。肥胖问题是目前困扰着许多家长和幼儿园的一个难题。营养师建议，在餐饮管理中，应该控制食物的摄入量，控制食物的热量，以避免幼儿摄入过多的能量而导致肥胖。另外，讲座中还提醒家长和幼儿园管理人员，注重幼儿体育锻炼，增加运动量，帮助幼儿消耗多余的能量，促进体重的控制。这些措施对于预防和控制儿童肥胖问题具有重要的意义。

第四，关于食物安全方面的讲解给我留下了深刻的印象。在幼儿园内，食物安全问题必须得到高度重视。讲座中，营养师强调了食物的购买和储存的规范，以及食品的加工和制作的要求。同时，也提醒幼儿园中的管理人员，做好食品的卫生检验和食品的保管，确保食品的安全性。作为家长，我们也要及时与幼儿园沟通，了解食品的来源和加工过程，共同关注幼儿的饮食安全。

最后，通过这次讲座，我了解到了儿童补充营养的途径。讲座中，营养师提供了一些建议，比如增加新鲜蔬菜和水果的摄入，多样化的搭配食材，适量地补充维生素片剂等。这些方法既可以保证幼儿的营养摄入，又可以培养幼儿对于不同食物的兴趣，提高他们的食欲，增加营养摄入的多样性。

通过这场营养师讲座，我对于幼儿园的饮食问题有了更全面的认识，同时也掌握了一些解决问题的方法。作为家长，我会更加关注孩子在幼儿园的饮食健康问题，积极参与幼儿园的活动，共同努力为孩子提供一个更健康的成长环境。同时，

我也会和其他家长分享这次讲座的心得体会，希望更多的人能够关注幼儿园饮食问题，共同参与到孩子们的健康成长中去。