

<<幼儿园四季营养膳食方案>>

图书基本信息

书名：<<幼儿园四季营养膳食方案>>

13位ISBN编号：9787507214826

10位ISBN编号：7507214826

出版时间：2009-6

出版时间：中国福利会出版社

作者：浦东新区学前教育学会 编

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<幼儿园四季营养膳食方案>>

### 前言

幼儿正处于生长发育的关键期，其营养状况将直接影响他们的一生。

世界卫生组织妇女保健专家委员会在第600号报告中提出，幼儿的合理营养将关系到他们一生健康和整个民族素质的提高。

合理的营养是促进幼儿生长发育和物质能量代谢的必要条件，每天为幼儿提供合理的营养，将对儿童体格、大脑、智力、心理与行为等诸方面产生积极的作用。

浦东新区教育行政部门高度重视幼儿的健康养育工作，各级各类幼儿园积极探索科学育儿的方式方法，并在幼儿膳食营养方面积累了一定的经验。

一是平衡食谱，均衡营养。

均衡、合理地摄入食物能充分发挥各种食物的营养效能，提高食物的生理价值和吸收利用率。

新区各幼儿园根据幼儿年龄特点、健康状况、活动（运动）情况以及不同季节食物供应情况等，为园内儿童制订了全面、均衡的食谱，并通过食前的营养预测和食后的营养分析，为幼儿生长发育提供各种营养成分和合理配备的数量模型。

二是科学烹饪，保持营养。

食物的烹调将直接影响到幼儿的食欲。

为保证膳食质量和保存食物营养成分，科学烹饪至关重要。

科学烹饪包括在食物清洗阶段应注意先洗后切，减少水溶性营养素的流失；淘洗次数适量，减少维生素B<sub>1</sub>等营养素的损失；在烹调阶段应根据食物的特点采用相应的烹调方法，如用旺火急炒法以减少蔬菜营养素流失等。

科学烹饪，既能保持食物良好的色香味形，又能确保食物原有营养成分不流失。

同时，还应注意对食物的干稀、荤素、粗细、甜咸等进行合理搭配。

三是精致菜点，吸收营养。

烹饪食物时，不仅应关注营养搭配，还应考虑幼儿的心理、生理特点，幼儿好奇好动，易受外部刺激影响，因此在制作膳食时要注意食物的色、香、味和外观形象，做到品种丰富、色泽美观、外形新颖、味道鲜美，让幼儿在进餐时充分调动各种感觉器官共同参与品尝食物，引发幼儿大脑中食物中枢的兴奋，诱发幼儿的愉悦感，促进幼儿的食欲，确保食物营养的吸收。

浦东新区各幼儿园的保健教师们 在妇幼保健院专业人员的指导帮助下，充分发挥在幼教第一线工作的优势，积极开展幼儿膳食营养的实践研究。

## <<幼儿园四季营养膳食方案>>

### 内容概要

合理的营养是促进幼儿生长发育和物质能量代谢的必要条件，每天为幼儿提供合理的营养，将对儿童体格、大脑、智力、心理与行为等诸方面产生积极的作用。浦东新区教育行政部门高度重视幼儿的健康养育工作，各级各类幼儿园积极探索科学育儿的方式方法，并在幼儿膳食营养方面积累了一定的经验。

<<幼儿园四季营养膳食方案>>

书籍目录

春季夏季秋季冬季

<<幼儿园四季营养膳食方案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>