

幼儿园营养餐教育讲座

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170094043534979.html>

范文网，为你加油喝彩！

什么待毙-皇帝的新装读后感



2023年11月26日发(作者：政治态度)

幼儿园营养餐教育讲座

幼儿园营养餐教育讲座是针对孩子饮食健康的一次专业的课程。近年来，越来越多的幼儿园开展这样的营养餐教育讲座，旨在帮助家长和

教师们更好地了解孩子的饮食营养需求，包括孩子具体的饮食营养标准和如何配餐，以及健康食品的选择等方面内容。

本次讲座主要分为三个方面：孩子饮食营养基础、营养餐配餐知识、健康食品的选择。

一、孩子饮食营养基础

（1）蛋白质：是构成人体组织和细胞的重要成分，是孩子体内生成新细胞与修补受损细胞所必需。

（2）脂肪：能为孩子们提供脂溶性维生素和能量，帮助孩子的细胞生长发育。

（3）碳水化合物：是为孩子们的身体提供能量的主要来源。

（4）维生素：能够促进孩子们健康成长，保持身体的正常功能，并提高孩子的免疫力等。
品。

（3）鼓励孩子多吃蔬菜水果、优质蛋白质和无公害食品等营养成分高的食品，保证孩子摄入的足够的营养物质。

二、营养餐配餐知识

1. 营养餐搭配方法

营养餐的搭配方法根据父母与孩子的个人情况而定，同时还应该考虑

孩子们所需要的营养素，选择多种新鲜的蔬菜和水果，尽量少吃神经兴奋剂。

(1) 主食：主要以米饭、馒头等为主，尽量选择杂粮或全麦类的食品，以使其将营养素充分摄入。以下是一些常用的营养餐定量标准：

(1) 孩子一日三餐中，早餐、午餐、晚餐提供的能量，分别占每天总能量的25%、35%、40%左右。

(2) 在食品的选择上，每周提供3-5次豆类或豆制品，每天5次蔬菜或水果。

(3) 根据孩子的体重和年龄，在确定每餐的份量时要具体而微地考虑。

三、健康食品的选择

选择健康食品是家长们关心的一个问题。以下是一些健康食品的选择建议：

1. 选择有机食品

有机食品比一些普通的食品更为健康，因为它少了许多化学物质，这样能够避免不必要的健康危险。

2. 水果蔬菜类

水果和蔬菜类能够提供大量的维生素和矿物质，这样孩子们就能够摄取到更多的营养素。

3. 无公害食品

为了保障孩子们的健康，应该尽可能选择无公害的食品，避免摄取有毒物质。

手解穴-素质拓展

名人名言欣赏

1. 最有价值的知识是方法的知识
——达尔文

2. 学的最佳化必须落实到学的最优化
——巴班斯基（苏联）

3. 教是为了达到不教
——叶圣陶

4. 活的人才教育，不是灌输知识而是将
开发文化宝库的钥匙交给学生。
——陶行知

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发