

幼儿园教师全员培训教材

幼儿园保育工作手册

主 编 线亚威

副主编 马秀娟



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

幼儿园教师全员培训教材

幼儿园保育工作手册

You'eryuan Baoyu Gongzuo shouce

主 编 线亚威

副主编 马秀娟



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书从保育员实际工作需要出发,以指导保育员工作实践为目的,以提高保育员专业能力为宗旨,通过幼儿园保育工作常识、幼儿园保育工作规范和幼儿园保教结合要点三个专题的内容,具体翔实地介绍了保育员应知应会的业务知识和工作要求,为保育员提供了可操作的工作模板、具有较强的实用性和针对性。本书对规范保育工作、提升保育员专业素质与专业能力,指导幼儿园科学实施“保教结合”,提高保教质量具有现实意义。

本书适合作为幼儿园保教工作的学习和培训资源,也适合作为幼儿园保育员日常工作手册。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园保育工作手册/线亚威主编. —北京:

高等教育出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-04-038443-7

I. ①幼… II. ①线… III. ①幼儿园-工作-手册

IV. ①G617-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 212002 号

策划编辑 王文颖

责任编辑 王文颖

封面设计 于文燕

版式设计 于 婕

责任校对 杨凤玲

责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 12
字 数 220 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷
定 价 18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 38443-00

主 编 线亚威

副主编 马秀娟

作 者 孙英敏 于丽岗 杜春霞 李盛玉 周 莉 李 娜
叶晶晶 陈 煜 季 秀 吕晓凡 王晓丹 王 莹
赵 萍 线亚威 马秀娟 杨 桦 刘晓娟

前言

《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确指出，幼儿园要“保教并重，关注个体差异，促进每个幼儿富有个性的发展”。保育和教育是幼儿教育工作中不同的方面，共同对幼儿的成长和发展产生深刻影响。“保”是保护幼儿的健康，“教”即幼儿的教育。幼儿园保育和教育工作是相互依存、缺一不可的，幼儿园的“保教结合”原则非常重要，其内涵极其丰富和深刻。

长期以来，幼儿园对保教结合的重要性认识不足，许多幼儿教育工作者无论在思想上还是在教育实践中往往忽视两者的融合，普遍存在“重教轻保”的现象。为推动幼儿园更好地实践“保教结合”的教育思想，规范幼儿园保育工作行为，提高保育员的专业素质与专业能力，我们编写了《幼儿园保育工作手册》。

本书包括三个专题：幼儿园保育工作常识、幼儿园保育工作规范和幼儿园保育与教育结合要点。

“幼儿园保育工作常识”阐述了幼儿园保育工作的性质、保育员的职业素养等内容，详细介绍了保育工作中应该掌握的幼儿的营养与保健、日常护理、疾病防控和急救常识。书中的案例具体、实用、针对性强，为保育工作者实践保育工作奠定知识基础。

“幼儿园保育员工作规范”介绍了幼儿一日生活各个环节中的保育工作及要求，以及设备设施和物品管理的方法与技能、清洁消毒工作的要求与方法、保育工作流程与考核评价、幼儿园保育工作制度等内容。全书详尽地叙述了保育工作的操作规范，为保育工作者提供了可操作的工作实践模板，具有很强的实用性，对幼儿园的保育工作起到规范与指导作用。

“幼儿园保育与教育结合要点”概述了保教结合的意义及保育员应掌握的教育方面的常识，详细阐述了保教结合的具体策略与方法，包括幼儿发展的基本特点、幼儿常见问题的教育策略、保教结合的方法与途径等内容，对幼儿园科学实施保教工作起到很好的借鉴作用，使保育工作更好地为教育服务，有效地做到保教结合。

本书是广大学前教育工作者多年工作的积累总结，是优秀幼儿园科学实施保教工作的经验提升，是一本具有科学性、规范性、实用性、操作性等特点的应用型培训教材，它为幼儿园科学开展“保教”工作提供了学习和培

训资源。期望本书能为幼儿园科学实施保教工作起到指导作用,使幼儿园工作真正做到教中有保、保中有教,有效地践行幼儿园保教结合与保教并重的教育理念。

编者
2013年7月

目 录

专题一 幼儿园保育工作常识	1
一、幼儿园保育工作的性质	1
二、保育员的职业素养	4
三、幼儿的营养与保健	8
四、幼儿的日常护理	22
五、幼儿的疾病防控	31
六、幼儿的急救常识	51
专题二 幼儿园保育工作规范	65
一、“幼儿一日生活”中的保育工作	65
二、设备设施和物品管理的方法与技能	80
三、清洁消毒工作的要求与方法	95
四、保育工作流程与考核评价	106
五、幼儿园保育工作制度	111
专题三 幼儿园保教结合要点	123
一、幼儿发展的基本特点	123
二、幼儿常见问题的教育策略	134
三、保教结合的方法与途径	154

专题一



幼儿园保育工作常识

一、幼儿园保育工作的性质

传统意义上的保育指保护幼儿的身体发育，包括保障幼儿的身体健康和安全，培养幼儿良好的生活、卫生习惯。随着幼儿保育观念的更新，保育研究工作的进展，现代意义上的保育除了幼儿身体发育之外，还应包括幼儿心理发育的内容，即促进幼儿良好个性的发展，提高社会适应能力，促进幼儿身体和心理的和谐发展。当前的保育被赋予了积极的含义：强调保护和增进儿童健康；注重激发幼儿的学习和生活的积极性、主动性；保育的过程不是幼儿被动接受的过程，而是强调以活动促发展，体现了教育观念的转变。

幼儿园的保育，指的是保护幼儿健康，为增强其体质、促进其生长发育而进行的各种活动。其中既包含体育成分，又涉及有关营养、生活环境、预防疾病和事故、建立科学作息制度、保健卫生制度和体格锻炼等内容。当前健康的含义不仅指生理方面，还包括心理健康。

保育工作是幼儿园工作的重要组成部分，是幼儿健康成长的重要保障。从幼儿园工作的性质、特点、任务来看，保育工作和教育工作共同担负着促进幼儿身心和谐发展的任务。保育员的工作不仅充分利用幼儿园的环境和物质条件，给予幼儿精心的身体照顾和心理培养，帮助幼儿获得良好发育，逐渐增进其独立生活的能力，同时还应和教师相互沟通，密切配合，全面协调，遵循保教结合原则，共同对全班幼儿的健康成长负责。

现代保育观认为：保育员是第一线的幼教工作者，直接服务于幼儿。幼儿园的保育工作关注的已不仅仅是幼儿日常生活的安排和护理、身体的保健和养育以及生长发育指标的达成，更关注如何提高幼儿的生活质量，包括创设和提供增进幼儿健康的物质生活环境，以及宽松、和谐的人际心理环境，关注幼儿的情绪和需求、健康的生活和行为习惯、正确积极的生活态度和方式以及幼儿

身心的和谐、健康发展。幼儿的成长离不开保育工作，保育工作规范化、标准化、科学化是幼儿园高质量保教水平的重要保障。随着教育改革和社会的发展，幼儿园保育员的专业素养，保育工作的范围和质量，幼儿园保育工作越来越被社会及幼儿家长所重视。因此，幼儿园保育工作面临着新的挑战，对保育员也提出了更高的要求。

1. 幼儿园保育工作的价值

在中国学前教育发展进程中，幼儿园保育工作一直备受重视。早在 1904 年《奏定学堂章程》中就提出“保育教导幼儿”的保教宗旨。现行的《幼儿园工作规程》指出，幼儿园的任务之一是“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展”。幼儿处于身体发展迅速、神经系统不断发育成熟的关键阶段，但缺乏自我保护的意识，不具备独立生活能力，需要成人为之提供生存必需的物质条件，更需要成人的照顾和培养。幼儿的认知水平、个性与能力，均存在无目的、无意识的发展倾向，正常、健康、充满爱意的保育工作能促进幼儿良好个性心理品质的形成。由此可见，幼儿园保教对象的年龄特点决定了保育人员在工作中的地位与作用是不可忽视的。一支专业素质过硬的保育员队伍是幼儿园全面做好保育工作的基础，更是幼儿园全面实施素质教育的保障。保育员与幼儿在幼儿园一日生活中接触紧密，幼儿生活自理能力的培养、良好习惯的养成、优秀意志品质的形成都离不开保育员的精心呵护、培养、教导。换言之，保育工作在促进幼儿全面和谐发展过程中起着重要作用，不可忽视。

在幼儿园一日生活中，保育时间约占 50%，保育员每天与幼儿在一起的时间比教师长，因此有充足的时间接触幼儿、照顾幼儿、了解幼儿。所以，保育员在幼儿园中受重视程度也越来越高。幼儿园通过各种渠道为保育员提供培训和学习的机会，以帮助保育员系统学习幼儿心理学、教育学、护理学等专业知识。在操作技能方面，有的地区对保育员也开展了专项培训和规范训练，使保育员在社会地位和专业技能方面都得到提高。保教结合，“保”字在先，是我国学前教育一贯坚持的原则，是我国学前教育的一大特色。

2. 幼儿园保育工作的内容

幼儿园的保育，指的是保护幼儿健康，为增强其体质，促进其生长发育而进行的各种活动。教育部颁布的《3—6 岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）中指出：“健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良

好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。”

“为有效促进幼儿身心健康发展，幼儿园应为幼儿提供合理均衡的营养，保证充足的睡眠和适宜的锻炼，满足幼儿生长发育的需要；创设温馨的人际环境，让幼儿充分感受到亲情和关爱，形成积极稳定的情绪情感；帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。”依据《指南》的精神，保育工作的内容可以分为以下几项：

(1) 随时关注幼儿身体健康状况。

保育员每天都要协助班级教师对幼儿进行晨检和全面观察。晨检按照要求应做到“一摸、二看、三问、四查”。保育员要随时全面观察幼儿健康状况，以便及早发现突发病幼儿，尤其对患病、带药的幼儿更要密切关注，及时给予相应的照顾。

(2) 注重对幼儿的生活护理和照顾。

保育员要认真执行幼儿园的各项规章制度，保证幼儿按时进餐，保证进餐的时间和进食量，保证幼儿饮水量，幼儿可以随渴随喝。允许幼儿随时如厕，注意培养幼儿在清洁活动中的自理能力。提醒和帮助幼儿擦鼻涕、梳头、剪指甲等。

(3) 注意培养幼儿良好的生活卫生习惯。

在一日生活中培养幼儿养成良好的生活卫生习惯，如饭前便后要洗手、食不言寝不语、不挑食、不剩饭、不掉饭粒、爱清洁、讲卫生等良好的习惯。

(4) 努力营造班级宽松和谐氛围。

保育员要协助班级教师关注每一名幼儿在一日生活中是否情绪愉快、平稳，避免幼儿出现过度亢奋、浮躁不安或过于压抑的情绪；要努力营造班级良好的人际心理气氛，尽量克制自己的不良情绪，不要将负面情绪带到班级中来。

(5) 创设清洁舒适的生活环境。

要保持室内空气流通，创设安静、舒适、干净的生活环境。按照要求做好毛巾、水杯、玩具的清洗、消毒工作，及时晾晒幼儿被褥，定期清洗幼儿床单、枕巾、被罩等用品。

(6) 确保每一名幼儿的人身安全。

协助班级教师组织幼儿有序地开展教学活动及户外活动，关注每一名幼儿在活动中的情况，排除安全隐患，确保每一名幼儿的人身安全。如出现一些意外事故，及时处理。如不能处理立即送至保健室，请保健医帮助处理。在家长接送幼儿时，一定要高度重视，防止出现幼儿走失或接错现象。

3. 幼儿园保育工作的原则

幼儿园必须坚持科学的保育观，以保教工作为中心，遵循保育和教育相结

合的原则。随着社会的发展,保育的内涵从传统的“保护身体发育”扩展到“促进幼儿个性发展和社会适应能力的提高”,从“安全保护与卫生”扩展到“实施教育过程中生理、心理和社会保健”。这种新的保育观,不仅体现了全面发展的教育观,更关注了社会发展的实际需求。幼儿园不仅要做好传统的保育工作,更要重视“保”与“育”的相互作用过程,将保育和教育真正有机地结合起来。保育员是幼儿园保育工作的具体实施者,是幼儿教师对幼儿施行教育的助手。保育员在承担幼儿卫生保健、养育工作的同时,要协助教师对幼儿进行教育,最终促进幼儿全面和谐发展。根据国家《幼儿园工作规程》《幼儿园管理条例》《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》以及其他相关文件规定,幼儿园保育工作应当遵循以下原则:

(1) 幼儿园保育工作的目标是促进幼儿身体正常发育、增强体质、养成良好的卫生习惯、生活习惯和参加集体活动与体育活动的兴趣。

(2) 幼儿园应建立合理的幼儿一日生活作息制度。

(3) 幼儿园应建立健全幼儿档案,并建立幼儿健康检查制度,实行幼儿持卡入园。定期为幼儿体检,对身高、体重、视力等进行测量,并对幼儿身体发展状况定期进行分析、评价。注意幼儿口腔卫生,保护幼儿视力。

(4) 幼儿园应建立卫生消毒、病儿隔离制度,认真做好计划免疫和疾病防治工作,禁止任何人在园内吸烟。

(5) 幼儿园应建立房屋、设备、消防、交通等安全防护和检查制度。实行食品、药物管理制度和幼儿园接送制度,预防各类意外事故。

(6) 幼儿园应为儿童提供合理膳食,编制幼儿营养平衡食谱,计算幼儿进食量和营养素摄入量,保证幼儿饮水供应,促进幼儿身体健康成长;培养幼儿大小便的良好习惯,不得限制幼儿大小便次数和时间;对体弱和有残疾的幼儿应特殊照顾。

(7) 幼儿园应积极开展适合幼儿的体育活动和户外活动,有计划地增强幼儿身体的适应能力和抵抗能力。严禁使用有毒、有害物质制作的教具和玩具,全面保障幼儿身心的健康成长。

二、保育员的职业素养

1. 保育员职业道德

职业道德与职业活动及职业要求有着密切的联系。保育员的职业道德是保

保育员在教育、教学活动中应当遵循的行为规范。保育员不但要具有科学的世界观、人生观、价值观，还要具有无私奉献的敬业精神和良好的职业道德、健康的心理素质、与时俱进的思想和具有时代特点的道德意识。

保育员的地位和作用要求保育员要具有高尚的职业道德。目前，学校教育是我们国家的主要教育形式，通过教师有目的、有计划地对学生进行教育和培养，使之能够系统地获取知识和技能，形成正确的人生观、价值观和世界观。而幼儿园教育是基础教育的重要组成部分，是我国学校教育和终身教育的奠基阶段，要为学前儿童健康成长、进行后续学习打下坚实的基础。这就需要幼儿园为幼儿提供良好的教育环境。因此，保育员要以社会需要为基础，将各领域科学文化知识、符合社会发展要求的思想观念、行为规范等传授给学前儿童。从这个意义上讲，作为保育员要具备两个条件：一是要有丰富的知识；二是要有高尚的品德。一直以来，社会对保育员的道德品质要求要高于其他职业工作者。保育员的品德在很大程度上对学前儿童的品德培养起着至关重要的作用。因此，作为一名保育员，一定要不断加强自身修养，提高自身的职业道德水平。

保育员的工作对象和工作环境要求保育员具有高尚的职业道德。保育员的工作对象是学龄前幼儿，各方面都尚未定型，敏感、活跃又易受外界影响，可塑性强。这些幼儿处于身体、智力、品德、行为等各方面发展的关键期。在进入幼儿园后，保育员是他们接触最多的人，也可以说是对其影响最大的人。保育员的榜样作用是家庭和社会无法替代的。同时，保育员要协助教师完成教育教学任务，就必须处理好与幼儿、教师、家庭、社会等各方面的关系。这样的工作对象和工作环境要求保育员不断增强社会责任感和使命感，加强道德修养，努力使自己具有高尚的职业道德。

保育员的职业道德主要包括忠于国家、遵纪守法、献身教育、教书育人、勤奋学习、热爱幼儿、团结协作、以身作则等。因学前教育工作对象的特殊性，职业道德反映出教育活动的特殊要求和行为调节的特殊方式，体现在热爱并尊重幼儿、团结协作及勇于创新等几个方面。

保育员要协助教师完成教育教学任务。保育工作无小事，事事都跟幼儿的生活和成长息息相关。保育工作的每一道程序、每一个环节，甚至每一个细节都有明确、具体的要求。如餐前洗手、排队领餐、饭菜分吃、餐后漱口、擦嘴擦手、餐后散步等幼儿良好生活习惯的培养，都体现着科学养育的理念。保育工作不仅关系着幼儿的身体健康，还关系着幼儿的心理健康。由于幼儿年龄小，辨别是非的能力、心理承受能力和自我保护能力相对较差，这就要求保育员具有良好的职业道德修养，在工作中不折不扣地按照幼儿园的要求和规范去做，更好地完成保教任务。

2. 保育员的礼仪

礼仪是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并且以风俗、习惯和传统等方式固定并持续下来的最基本的道德规范。对于一个人来说，礼仪是个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对于社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视并开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

● 保育员应该遵守的基本礼仪

行为举止

- (1) 举止文明、端庄，温文尔雅，一举一动、一言一行要为幼儿做表率。
- (2) 遵纪守法，遵守社会公德，遵守幼儿园各项规章制度。
- (3) 在幼儿、家长和同事面前不嬉戏，说话音量适中，不开过分的玩笑，不讲牢骚话。
- (4) 在园内遇到各种突发事件时，冷静克制，机智灵活；对家长以礼相待，不做失礼之事。

语言规范

- (1) 工作时间一律讲普通话，言语谦逊，表情友善和气，待人热情。
- (2) 谈吐文雅，不使用粗俗语言，不恶语伤人。
- (3) 语气平和，语调适中，与对方谈话时要目视对方。
- (4) 经常使用“请”“您好”“谢谢”“对不起”“没关系”“不客气”等礼貌用语。
- (5) 在幼儿园遇到幼儿、家长、同事、来宾时要主动打招呼，遇到其他班级的幼儿打招呼时要及时应答。

职业操守

- (1) 热情、真诚地对待身边的每一个人，懂得尊重他人。接待幼儿和家長时，要微笑以对。
- (2) 同事间相互尊重，和睦相处。不猜忌，不背后议论他人，不传播个人隐私，不散布谣言，不说不利于团结的话。
- (3) 尊重幼儿人格，不体罚和变相体罚幼儿。
- (4) 按时参加各种会议，不交头接耳，不擅自议论，不随便出入会场。听取别人发言时，要专注、耐心，做好会议记录。
- (5) 参加集体活动时，要自觉地将手机调到静音状态。带班或会议期间不接打电话。
- (6) 不求家长办私事。不得接受家长的吃请及馈赠的礼物。

●保育员的仪表仪容具体要求

(1) 头发整洁，前不挡眼，后不披肩，过肩长发应扎起来，鬓角两侧的头发不宜过长，发型不夸张、不怪异，不理过短的头发，不染夸张彩发（如红色、蓝色、金黄色等）。

(2) 勤洗手，勤剪指甲，不留长指甲，不涂指甲油。

(3) 牙齿洁白，口腔无异味。保持眼部整洁，不戴墨镜和有色眼镜。

(4) 可素颜或化淡妆，与肤色相配。要端庄典雅，杜绝浓妆。不使用气味过浓的化妆品。

(5) 服装干净整洁、美观大方、颜色柔和、便于活动。工作期间可按照幼儿园要求穿园服。不穿吊带背心、低胸装、超短裙、超短裤、低腰裤、无袖无肩裙、透视装等过于暴露的服装。要注重职业形象。

(6) 带班时不穿拖鞋，当班时间穿不发出响声的普通样式的平底鞋。

(7) 带班时尽量不佩戴戒指、耳环、耳钉、腕饰、脚饰及太夸张或复杂的胸饰，所戴佩饰应符合卫生和安全要求。

(8) 不赤脚，不在脚趾甲上涂指甲油。

●保育员的行为举止具体要求

(1) 面容——真诚微笑，神态自然，给人亲切、和蔼、可信之感，有亲和力。不故意掩盖笑容，忌面色阴沉、横眉立目。

(2) 眼神——亲切有神，转动幅度适宜，合理分配目光，让每个幼儿都能感受到关爱，不宜长时间注视某个幼儿。

(3) 守时——按时上下班，参加各类会议及活动不迟到、不早退。

(4) 坐姿——入座起座左入左出，动作轻缓。面对幼儿坐姿端正，双腿并拢，上身正直，双手自然摆放。忌懒散地倚靠在座椅上。

(5) 站姿——身体挺直，挺胸收腹，抬头沉肩，双腿靠拢，双目平视，双手自然垂放，或交握在腹前。忌双手叉腰式站立、双手后背式站立、双臂在胸前交叉互搭式站立。

(6) 走姿——上身正直不动，双肩平稳，重心前倾，速度适中，步幅恰当，轻手轻脚，忌连蹦带跳或步履过缓，不可多人并排而行。

(7) 蹲——身体直立，双膝靠近，臀部向下，脚掌支撑，不可在行走中突然下蹲。忌蹲下时将臀部面对幼儿。

(8) 手势——准确适度、自然大方，忌拘谨僵硬、当众搔头、抓痒、挖鼻孔、挖耳孔、抠指甲。

●保育员的语言具体要求

(1) 接待来宾。

主动询问——您好，请问您找谁？请问您有什么事吗？需要帮忙吗？

被动受问——哦，很抱歉，这件事情我还不清楚，我可以帮您问一下。

(2) 接打电话。

接电话——先问好，然后做自我介绍，接下来再询问。要等对方挂电话后方可结束对话。

打电话——先问好，然后做自我介绍，接下来再说事情。

(3) 接待家长。

耐心听家长诉说并热情回应。如能帮助解决的问题不要推脱或拖沓。实在解决不了的问题要用诚恳的语言和家长沟通，帮助家长寻找解决问题的办法。

3. 保育员的修养

修养是人们在思想、政治、道德、学术方面，经过长期努力、勤奋学习和自觉锻炼所取得的能力、思想品质、学术见解，还包括一个人在待人处世过程中的风度、仪表、言行、举止等方面的特征及丰富的文化内涵。换句话说，修养就是在自我认识、自我要求的基础上的一种自我教育、自我充实、自我提高的活动及结果。

保育员应该具备的修养如下：

(1) 学习勤奋。

(2) 富有爱心、耐心、诚心、责任心。

(3) 热爱并尊重儿童。

(4) 具有现代教育理念及科学育儿的专业知识。

(5) 具有宽泛的知识。

(6) 善于沟通，具有与人合作的能力。

(7) 具有解决问题和研究问题的能力。

(8) 身心健康。

(9) 做事有条理性。

三、幼儿的营养与保健

1. 幼儿营养

3—6岁是人一生中生长发育最快的阶段。幼儿该阶段对营养的需要量相对较大，所需营养包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质（无机盐）、维生素、膳食纤维和水七大类。只有科学、均衡、合理地搭配幼儿膳食，才能保证

幼儿生理发育的需要。因此，我们要充分认识到“营养优生”“均衡膳食”在幼儿生长发育阶段的重要性，要根据不同年龄、不同季节细心调配，为幼儿提供合理营养，既让幼儿“吃得饱”，又要让幼儿“吃得好”。如果幼儿营养摄入不足，不仅会导致营养不良症，还会影响智力发展。若膳食结构不合理、营养过剩也可带来各种营养病，如肥胖症等。

中国最早的医药典籍《黄帝内经》中指出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食原则，这就是要多样、平衡。人们一向主张的“食不过饱”就是要适度。因此，为幼儿提供的营养物质要多样、均衡、适度；要培养幼儿从小养成良好的饮食习惯，引导幼儿有规律地进食，不挑食、不偏食、不贪食；为幼儿提供的膳食，应适合他们的消化能力；要重视食品卫生，严防食物中毒。幼儿各类食物每日摄入参考量见表1-1^①。

表1-1 幼儿各类食物每日摄入参考量

食物种类 \ 年龄段	1—3 岁	3—6 岁
谷类	100 ~ 150 g	130 ~ 260 g
蔬菜类	150 ~ 200 g	200 ~ 250 g
水果类	150 ~ 200 g	150 ~ 300 g
鱼虾类	100 g	40 ~ 50 g
禽畜肉类		30 ~ 40 g
蛋类		60 g
液态奶	350 ~ 500 mL	300 ~ 400 mL
大豆及豆制品	—	25 g
烹调油	20 ~ 25 g	25 ~ 30 g

● 营养基本常识

(1) 营养素：食物中能被人体消化吸收和利用的物质称为营养素。

(2) 人体必需的营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维七大类。

(3) 营养素食物来源及含量。

^① 参考：中国营养学会妇幼营养分会. 中国孕妇、哺乳期妇女和0—6岁儿童膳食指南. 北京：人民卫生出版社，2010.

蛋白质

根据蛋白质含量, 可将食物分为高蛋白食物和低蛋白食物。根据食物来源, 可将食物分为动物性食物和植物性食物。

动物性食物: 如畜肉类 (牛肉、羊肉、猪肉), 禽肉类 (鸡肉、鸭肉、鹅肉), 鱼类, 蛋类, 乳类 (牛奶、羊奶、人奶)。

植物性食物: 如豆类 (大豆、绿豆等), 谷类 (大米、小麦、玉米等), 硬果类 (花生、核桃、栗子等), 蔬菜类。

常见食物中蛋白质含量参见表 1-2^①。

表 1-2 常见食物中蛋白质含量 (按每 100 g 食物计)

食物名称	蛋白质含量/g	食物名称	蛋白质含量/g
大米	7.4	瘦猪肉	20.3
小麦粉	11.2	瘦牛肉	20.2
玉米面	8.1	瘦羊肉	20.5
大豆 (黄豆)	35.0	猪肝	19.3
花生仁	24.8	鸡肉	19.3
鲜蘑菇	2.7	虾皮	30.7
菠菜	2.6	大黄花	17.7
油菜	1.9	带鱼	17.7
红薯	1.8	鲤鱼	17.6
大白菜	1.5	鸡蛋	13.3
黄瓜	0.8	鸭蛋	12.6
胡萝卜	1.4	牛奶	3.0

脂类

脂类的动物来源主要有猪、牛、羊的脂肪及骨髓; 乳类及蛋黄等。其中以乳类及蛋黄中的脂肪质量最好, 不仅容易被人体消化和吸收, 而且富含脂溶性维生素 A 和 D。

脂类的植物来源主要有菜籽、芝麻、豆类、花生及硬果类等。植物油不但比猪、牛、羊油等容易消化, 而且还富含人体必需的脂肪酸。

一些食物中脂肪含量见表 1-3。

^① 表 1-2 至表 1-4 引自: 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所. 中国食物成分表. 2 版. 北京: 人民卫生出版社, 2009.