



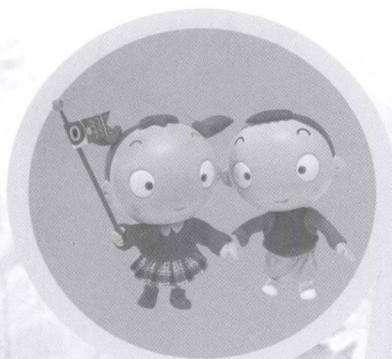
# 健康宝宝 吃出来

—— 天津市河西区第二幼儿园营养膳食集锦

主编 高洁



天津科学技术出版社



# 健康宝宝 吃出来

——天津市河西区第二幼儿园营养膳食集锦

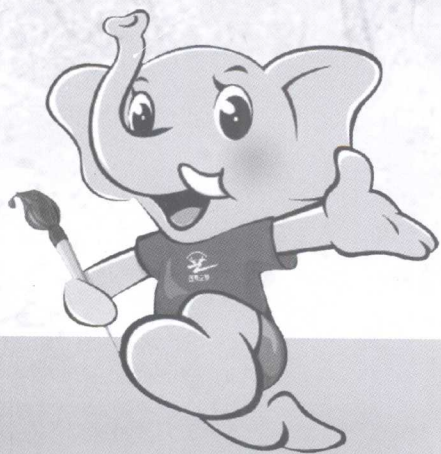
主 编：高 洁

副 主 编：钱 勤

执行主编：何永红

编 委：何永红、李树英、郭桂花、柴桂兰、  
李玉兰、翟 琳、李志慧、魏俊华

插 图：何永红



天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康宝宝吃出来: 天津市河西区第二幼儿园营养膳食  
集锦/高洁主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.5  
ISBN 978-7-5308-5140-1

I. 健… II. 高… III. 学前儿童—保健—食谱 IV.  
TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第061226号

---

责任编辑: 侯 萍

责任印制: 王 营

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332394 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: [www.tjkjcbbs.com.cn](http://www.tjkjcbbs.com.cn)

新华书店经销

天津市兴德印刷有限公司印刷

---

开本 787 × 1092 1/16 印张8.5 字数150 000

2009年5月第1版第1次印刷

定价: 45.00元



## 前言

### 健康宝宝吃出来——天津市河西区第二幼儿园营养膳食集锦



天津市河西区第二幼儿园成立于1952年。长期以来，河西区第二幼儿园因地制宜实施素质教育，不仅为幼儿健康成长实施了全面的、启蒙性的教育教学，而且还为幼儿提供了丰富多彩、健康营养的膳食。多年来，幼儿家长中长久传颂着“河西二幼伙食好”的佳话。特别是近几年，幼儿园进一步加强科学管理和培训，炊管人员的烹饪技艺和技能不断提高，在膳食营养和菜品面点的形、色、味等方面形成了自己的特色，在幼儿膳食方面充分体现“吃出科学，吃出艺术，吃出健康”的管理理念。著名世界柔道冠军佟文1986—1989年曾就读于河

西区第二幼儿园，三年的科学养育，为其成为世界冠军奠定了坚实的基础。

《幼儿园工作规程》明确指出：实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育，促进幼儿身心和谐发展。《幼儿园指导纲要》也把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。

在园领导的统筹安排下，河西区第二幼儿园的炊管人员全部接受过专业技术培训，并且均取得专业技术证书，其中3人取得营养师资格证书。幼儿园保健员、食堂管理员和炊事员一起精心安排每周食谱，做到荤素搭配和干稀搭配，满足膳食平衡的要求，保证孩子们科学营养膳食。河西区第二幼儿园的领导班子是一个年富力强、富于创新的集体，多年来，他们不但在管理上坚持创新，而且在幼儿营养膳食上要求每周主、副食有创新，一周推出一款特色食品，膳食不断翻新花样。这样做十分符合幼儿的年龄特点，深受幼儿的喜爱和家长的欢迎。幼儿园于2005年荣获天津市幼儿营养套餐金奖和面点制作金、银奖。

《健康宝宝吃出来》是河西区第二幼儿园多年实施营养膳食的一个集锦，全书包括四部分，第一部分为保健员、食堂管理员、炊事员在幼儿膳食营养方面的经验总结；第二部分是丰富多彩的面点和炫动的水果拼盘；第三部分是菜品和营养汤、粥；第四部分介绍幼儿四季科学食谱和每日食物摄入量。全书从原料、做法、营养、功效等方面以图文并茂的形式介绍了几十款主副食餐品，内容丰富，简单易学，科学实用。可以说是现代幼儿营养膳食的一个范本。本书供大家、特别是幼儿家长参考，也希望同行和读者提出宝贵意见。







## 目录



### 第一部分

|            |      |
|------------|------|
| 经验总结 ..... | 1-14 |
|------------|------|

### 第二部分

|               |       |
|---------------|-------|
| 丰富多彩的主食 ..... | 15-53 |
| 炫动的水果拼盘 ..... | 54-63 |

### 第三部分

|             |        |
|-------------|--------|
| 营养汤、粥 ..... | 64-95  |
| 营养菜品 .....  | 96-119 |

### 第四部分

|             |         |
|-------------|---------|
| 营养小常识 ..... | 120-127 |
|-------------|---------|



## 第一部分



## 经验总结





## 科学膳食管理

## 促进儿童健康成长

保健员 李志慧

21世纪的建设者首先必须要有健康的体魄，作为终身教育的起始阶段——幼儿园，正在致力于这一奠基性的伟大工程。我园领导在强化日常工作，强化群策群力，强化以人为本，强化规范化管理上注重大胆实践，培养了一支敬业爱岗、锐意创新、不断进取的教职工队伍。园领导始终对幼儿的膳食营养工作十分重视，配备了儿童保健人员2名、营养师2名及训练有素的高级炊事员7名，科学管理，合理调配幼儿的膳食，树立优质服务思想，以“严把食品质量关，创出健康特色”为目标，按照科学的食谱、规范的要求和程序精心制作幼儿膳食，以供给儿童充足的营养，满足其生长发育的需要，为培养21世纪的健康人才不懈努力！

### 一、幼儿膳食营养均衡的重要性

幼儿正处于生长发育的旺盛时期，只有合理的营养才是身心健康的物质基础。而平衡的膳食又是摄取合理营养的唯一途径。幼儿期营养均衡与否，不但对其身高体重有举足轻重的影响，而且对其大脑的生长发育也是极其重要的。只有为幼儿提供营养均衡的膳食，才能满足他们身体发育过程中对各种营养素的需要，促进其健康成长。

家长时刻关心着孩子的身心健康，时刻关注着孩子的膳食营养，吃饱吃好膳食营养平衡也是家长对幼儿园工作满意与否的一项重要评价指标。在家长心中孩子的身心健康永远是第一位的，他们最担心的问题就是孩子在幼儿园能否吃饱吃好，家长接孩子离

园时，问的第一句话几乎都是：“今天吃的什么？”可见家长对幼儿园膳食质量的重视与关心。虽然大多数父母都知道营养不良会阻碍孩子的正常发育，但往往又缺乏相应的营养知识，易造成孩子营养不良或营养过剩。由此看来，幼儿园只有做好膳食管理工作，才能既保证幼儿获得足够的营养，身体健康，又使家长走出营养误区。因此为幼儿提供的膳食是否合理，幼儿是否喜欢吃，家长的反应如何，孩子的实际发展状况好不好，是评价幼儿园膳食工作好坏的关键问题。所以严格管理膳食工作是十分重要的。

### 二、根据幼儿年龄特点和季节变化，科学合理调配膳食营养

幼儿饮食应最大限度地讲究营养均衡，我们根据学龄前幼儿每天各种营养素的需要量，进行食前的营养预算和食后的营养测算。坚持为幼儿提供种类齐全营养均衡的食物，并做到供应量适宜。科学制定食谱，保证食物的品种、数量和烹调方法适合幼儿胃肠道的消化吸收，在膳食中增加绿色蔬菜、新鲜水果、虾皮、豆类、菌类等食物。此外根据不同季节人体对营养素的需要，在扩大食品选择面的同时，不断进行食物结构的合理调整。





春季万物复苏，是一年中幼儿生长发育最为旺盛的季节。为了促进骨骼生长，幼儿需要的钙量增多，此时我们就会增加含钙丰富的食物，如海带、棒骨汤、虾皮冬瓜、紫菜蛋花汤等。春天吃些大枣有益健脾胃，我们多为幼儿制作红枣莲子粥、蜜枣卷等特色食品。

夏季是人体新陈代谢最活跃的时候。体内的能量消耗多，必须及时补充水分。幼儿饮食应以清淡为主，品种丰富。多让幼儿吃些清热、解毒消暑、利湿的食物，如绿豆汤、冬瓜、西红柿、西瓜，等等。

冬季天气寒冷，身体需要消耗较多的营养物质来产生热能，以抵御严寒；另一方面为了满足生长的需要，对食物的需求量也随之增大。因此，膳食更应有充足的热量，增加蛋白质和脂肪的摄入量。应多让幼儿吃些偏热性的食品，此时也会多选择一些红烧、红烩等口味较浓的烹调方法，如红烧樱桃肉、红烩牛肉、红烧鸡翅等美味食品。我们保证一年四季中每一天都为幼儿提供新鲜的蔬菜和水果，以满足他们对各种营养素的需要。

三、以面点制作创我园营养膳食的特色  
我们根据幼儿的年龄特点，精心烹调各种食品，做到外形新颖、色泽诱人、味道可口。什么食物能使幼儿在饱口福之前先饱眼

福，充分调动起他们视、嗅等各种感觉器官参与品尝食物的欲望，让他们在进餐时感到是一种享受呢？色彩协调，香味扑鼻，造型迥异的花样面点最容易诱发幼儿的愉悦感，引导幼儿愉快进餐。于是，炊管人员们开始在面点制作上下功夫，园领导专门聘请了面点师，对炊管人员进行培训，传授技艺。通过学习实践和反复琢磨，炊管人员逐渐掌握了制作技巧，款款各具特色的面点经过双双巧手而呼之欲出。制作要领运用自如以后，炊管人员开始充分发挥想象力和创造力，于是在形态各异的面点中，我们有以动物形状为主题的，如小肥猪、小乌龟、小蝙蝠、小蝌蚪、鸡宝宝、小白兔、熊宝宝等，个个憨态可掬；有以果实形状为主题的，如大花生、小核桃、白萝卜、胡萝卜等，样样栩栩如生；还有以花的形状为主题的，如双叠花、鸳鸯卷等，款款惟妙惟肖。各款形象而生动的面点，极大地激发起了幼儿的食欲，孩子们表现出空前的热情，更重要的是真正解决了面食难以下菜，从而影响谷类和蔬菜摄入不足的这个一直困扰我们的问题。

此外，在制作面点伊始，我们就考虑怎样从营养的角度出发。小乌龟和萝卜的叶子，是用菠菜榨汁染成的，胡萝卜的颜色是用紫菜头汁染成的。还有芹菜汁以及各种鲜果汁都起到了无法替代的作用。呈现在幼儿面前的各类面点不仅生动、颜色自然柔和，而且更关键的是，各种颜色的蔬菜中含有的丰富的维生素、微量元素、矿物质以及粗纤维等，都在孩子们愉快地进餐中被不知不觉地摄入体内。我们还重视粗细粮的搭配，用玉米面做成金黄色的宫廷小窝头以及小巧玲珑的金银卷，用黑米面做成颜色诱人





的双色卷。因为粗粮中的维生素B<sub>1</sub>远远高于精制白面，而黑米面中含有大于白面三倍的粗纤维，食后会非常有效地调理幼儿的胃肠功能。主食色彩的丰富多彩，极大地吸引了孩子们的注意力，从而实现了营养的均衡摄入。

#### 四、营养烹调 合理搭配 注重食物的色香味形

幼儿随年龄增长愈来愈喜欢吃形式多样的饭菜，在制定食谱时我们以营养为本、色泽鲜艳为原则。除了肉、鱼、蛋这些幼儿乐于接受的优质蛋白以外，对那些孩子不爱吃的食物，就需要炊管人员在烹调的技巧上想办法了。例如猪肝含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素，但大多数孩子都不爱吃，那么就与大米熬成咸香适宜的猪肝粥。胡萝卜营养丰富但不受幼儿喜欢，就将胡萝卜切成各种不同的形状引起幼儿的兴趣，或者做成小菜，与幼儿爱吃的包子、肉龙一起吃。将不爱吃的豆制品卤成五香豆腐干，可使他们乐于接受，增进营养素的摄入。

在膳食管理上，我们时刻注意均衡营养，花样搭配，增加各种粥类、粗粮，并在传统的煲汤中加入各种时令蔬菜。如鲫鱼萝卜丝汤、棒骨冬瓜汤、菠菜蛋花汤等。在早餐中增加了花色品种，改变了以前只喝牛奶、豆浆一成不变的形式，每周增加一个新花样，如番茄鸡蛋挂面汤、百合莲子粥、苹果小米粥、薏米杂粮粥、鸡蛋玉米粥等。为了不影响奶的摄入量，就做成小奶馒头。吃肉龙和包子时，保证足够的菜肴，增加了香拌三丝。

为了减少营养素的损失和破坏，菜做到先洗后切，炒菜时加水适量，菜汤和菜一同食用；淘米次数适量，以减少维生素B<sub>1</sub>的损失。幼儿的膳食我们采取多样化，粗粮



细做，细粮巧做，变换花样，荤素搭配、干稀搭配、咸甜搭配的粮、肉、蛋、菜混合食品，使营养合理，膳食平衡。保证提供富含蛋白、无机盐和维生素的食品，通过科学烹饪，食物不仅保持良好的色香味形，更适合幼儿的消化能力和心理特点。我们强调烹制出蔬菜和肉类的本色，除去食品的腥、生味，使之各具其香。任何菜肴要求讲究刀法，整齐、变换的线条和图案能给幼儿新鲜感，促进食欲。

针对每月幼儿进餐情况，召开有针对性的伙委会，对不同年龄段的孩子进行营养计算和分析，对幼儿进食的三大营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物——进行评估，本月存在的问题及时解决，并吸纳好的建议和意见，即时改进，孩子们在喜欢吃的饭菜里吸收了更多的营养。花色品种的丰富，食不厌杂的原则，保证了幼儿摄入营养素的全面与均衡，纠正了挑食偏食的不良习惯。

#### 五、幼儿的健康成长促进了园所良好的发展

我园的伙食深深吸引着孩子，在进餐过程中，幼儿尽情享受美味和快乐。每天早晨一入园，孩子们就迫不及待地让家长看幼儿园门口的食谱，问今天吃什么。花色品种全，色香味形美的伙食强烈地吸引着幼儿。有



时家长提前来接孩子，而孩子非要吃完饭才肯走。伙食品种的丰富多彩及营养全面均衡地摄入使孩子长高了，长壮了，不爱生病了。保证了幼儿良好的出勤，从而使园内各项活动得以顺利开展，促进了幼儿健康快乐的成长。

在幼儿园孩子吃得好不好是所有家长最关心的问题，因为幼儿的一日三餐均由幼儿园提供，吃得如何，直接关系到幼儿的身体健康和生命质量。因此家长最关心的问题也是幼儿园最主要的工作。在多次向家长开放和自助餐活动中，以及伙委会向家长的问卷调查中，我园的膳食管理工作均获得了家长的一致肯定和高度赞誉。看着孩子们面对琳琅满目的食物吃得津津有味、兴趣盎然，家长们流露出由衷的喜悦。经过多年研究探讨与实践，我园形成了一整套独具特色的幼儿食谱和科学营养的膳食体系。它为幼儿的健康成长搭建了平台，使幼儿在科学调配营养均衡的膳食中吃出美丽、吃出健康、吃出聪明。

膳食管理是幼儿园管理的一个重要环节，只有做好这项工作，才能保证幼儿获得足够的营养，身体健康成长。因此，幼儿营养、饮食科学越来越受到社会各方面的重视。所以，加强幼儿膳食管理，提高保健工作质量是我们幼教工作者义不容辞的责任。学无止境，我们将刻苦钻研业务，再接再厉，让每一位幼儿都能幸福、健康、快乐地成长。



## 加强幼儿园食堂管理促进幼儿健康成长

管理员 何永红

在现代健康观的大背景下，人们的营养观和饮食行为也都在变化。作为人类的未来，21世纪的主力军，幼儿的营养状况与未来社会发展、民族的兴旺息息相关。因此，幼儿食堂办得好不好，直接关系到每一位幼儿的身体健康，尤其是幼儿的健康成长，同时关系到每一个家庭及社会的稳定，更直接影响幼儿园的社会形象。作为食堂管理员我深知这一工作的重要性，因此，结合我园的艺术特色及幼儿生长发育的需要，在幼儿食堂管理方面从以下几个方面进行初步的探索。

一、建立食品卫生安全制度，确保食品质量万无一失

幼儿是一个特殊的群体，就他们本人而

言，是毫无防御能力的对象，同时又是抵抗力很弱的对象，稍有不慎，就会引起食物中毒的群发和暴发，为此，在食品卫生安全工作方面，我们根据《学校食堂与学生集体用餐卫生管理办法》及《中华人民共和国食品卫生法》的要求制定了食堂卫生工作制度和要求以及食堂岗位工作流程的具体要求。第一，在食品采购方面要到正规的厂家购买食品，并采取索证制度（营业执照、卫生许可证、动物检疫证），特别是购买肉、禽、蛋类食品动物检疫证明随货同行。并有管理员做好安全台账的登记记录。第二，由早班炊事员进行第一道验收，检查质量、核对数量，通过视觉、嗅觉、触觉发现不合格食品就

河西二幼幼儿食品安全台账记录表

| 进货日期 | 食品名称 | 规格 | 数量   | 供货商 | 食品与购物证是否一致 | 验收人 |
|------|------|----|------|-----|------------|-----|
| X年X月 | 豆浆   | 袋装 | 55千克 | 附后  | 是          | 管理员 |
| X年X月 | 牛奶   | 袋装 | 65千克 | 附后  | 是          | 管理员 |
| X年X月 | 食用油  | 桶装 | 50千克 | 附后  | 是          | 管理员 |
| X年X月 | 肉类   | 散装 | 15千克 | 附后  | 是          | 管理员 |

附：豆浆：北京二商希杰食品有限责任公司。

牛奶：天津海河乳业公司。

食用油：天津市和平粮油贸易有限责任公司。

肉类：天津市李世茹配送中心。





马上清除，不合格食品不得进入操作清洗流程。第三，管理员核查进行第二道验收，检查质量、登记入账、入库。入库食品做到主副食食品分类存放，排列整齐；有食品货架和货柜，并做到离墙、离地10~15厘米存放；仓库做到干燥、通风通气，有防潮、防霉设施。第四，出库时做到按量出库，登记入账，遵守先进先出的原则。第五，在操作清洗中，继续观察，进行第三道验收。在清洗时要求浸泡10分钟以上，再经充分冲洗，然后才可进行烹调，同时注意科学的烹调方法。但在烹调中还要继续关注，进行第四道验收，如有问题马上停止烹调，停止幼儿用餐，并进行汇报处理。

幼儿食堂无小事，食品安全不可掉以轻心。我们从源头上严格控制食品的质量，通过专人对食品的一道道验收检查，把住病从口入这一关，保证幼儿吃到既卫生又营养的饭菜。

## 二、加强学习，提高从业人员的素质

第一，对食堂炊事人员，我们经常有计划地开展一些教师职业道德培训，积极参加园里组织的政治学习和各项政治活动，加强教师职业道德的培养，教师爱岗敬业，树立“一切为了孩子”的思想。过去我们认为幼儿食堂就是做好卫生、按时开饭、保证幼儿吃饱吃好。但是，通过学习，在园领导的大力支持和指导下，在我国教研氛围的感召下，我们转变教育观念，大胆创新，结合我园的艺术特色，在幼儿饮食方面进行探索和研究。我们在工作中积极进取，努力创新，尽心尽责地完成每一项工作，不求最好，但求更好。树立正确的健康观念，让孩子吃好是我们的心愿，让家长满意是我们的责任。

第二，工作中加强业务理论学习和业务技能的提高。隔周安排一次业务学习和理论学习，不断提高科学理论水平和业务技能，并用理论指导我们的实际工作，从而使幼儿吃出健康、吃出聪明、吃出美丽、吃出特色。在业务技能方面，我们根据天津市卫生监督所的有关精神及我园的园规园纪，学习一些食堂的工作规范、工作流程和卫生防疫的基本知识，学习有关食品卫生的法律法规、安全制度以及科学的烹调配方法等。为进一步提高业务理论和操作水平，我们先后参加了由北京市海淀区教育工作者协会举办的幼儿园营养餐饮花样制作培训班、天津市河西区举办的炊事员培训班以及天津市职业技能营养师的培训活动，通过不同形式的学习，不论是在主食花样的制作上还是在烹调的技术上都有了很大的提高，为我们的实际操作奠定了基础。为幼儿制作可口的饭菜不是件容易的事情，对成人的伙食我们都有一定的技术，而幼儿的伙食不仅要求色、香、味、形，更重要的是要结合幼儿的年龄特点把食物做得精细、小巧、并且具有一定的吸引力和刺激性。

## 第三，高度重视食品安全、卫生安全工作

1. 通过正常渠道采购食品，索取合法证件。在与供货商合作前，我们认真审核证件，明确责任，把好采购、验收、取样、浸泡、清洗、操作、消毒关。

2. 一丝不苟地做好消毒工作。餐具做到“一用一消毒”，熟食间用紫外线灯消毒，并做好消毒记录。

3. 食堂工作人员均持健康证上岗，工作期间穿戴整洁的工作衣帽，并将头发置于工作帽内；讲究个人卫生，流动水洗手，不得留



长指甲，不得佩戴饰物；不能随地吐痰，各类药品、香烟不能带入操作间及储备间

4. 食堂灶具等处使用煤气及各种机器设备时职工能规范操作，时刻注意用气、用电的安全并定期进行检查和测试，从而大大提高了从业人员的安全意识和责任意识。

第四，管理员在实际工作中指导炊事员学习、掌握科学合理的烹饪方法，以减少营养素的损失，如：洗涤要适当，切配要合理，烹调要科学。洗涤要适当即要求各类食品原料在烹饪前都要洗涤，洗涤能减少微生物，除去寄生虫卵和泥沙杂物，有利于食品的卫生。切配要合理即要求各种副食原料应洗涤后再切配，以减少水溶性维生素流失。若原料切得过碎，则原料中易氧化的维生素就损失得多些，这是因为蔬菜切得过碎，很多细胞膜被破坏，氧化酶分布均匀，增加了水和空气的接触面，从而加速维生素的氧化。烹调要科学即要求科学的烹调方法。科学的烹调方法不但增加了食品色、香、味、形感官性状，使食品更容易消化吸收，去除食品中可能存在的杂质、寄生虫卵及病菌，而且能做到最大可能地保存食品中的营养成分。另外，每天坚持同炊事员到班中观察幼儿的进餐情况，听一听孩子在说些什么，看一看孩子对自己做的饭菜是否认可，以便进一步改进和提高。

三、科学选择，合理制定食谱满足幼儿对营养的需要

幼儿期是生长发育最旺盛的时期，身体的新陈代谢较成人旺盛，身体的各器官正处在生长发育但还很不成熟时期，所以需要充足的营养。营养对处在生长发育期的孩子来说具有特殊的作用，因为幼儿摄入的营养除了维持机体新陈代谢以外，还得有适量的储存，以保证继续生长发育的需要。

随着人民生活水平的提高，家长对幼儿营养的问题日益关注，越来越重视幼儿的营养和身体健康，同时也存在较大的盲目性和随意性，更多地重视膳食的营养而忽视了营养的均衡。那么，我们究竟应该怎样给孩子提供营养均衡的膳食呢？

首先，结合不同季节，为幼儿制定科学营养的膳食食谱。随着市场的不断繁荣，许多季节性蔬菜在市场上一年四季的都能买到，这对增加幼儿的伙食花样提供了必要的条件。但是，不同季节，各类食品所提供的营养也各不相同，因此，我们制定的幼儿食谱根据季节的不同也有所不同。例如：春季和秋季气候干燥，阳气发动，幼儿户外活动量大大增加，从而加快了幼儿的新陈代谢。针对这一特点，为满足孩子生长发育的需要，就应及时给孩子补充钙质，同时缓解干燥气候对人体的伤害。在饮食方面我们多为幼儿提供含钙高的食物，如：我们制作的“芝麻酥”“梨子粥”“虾皮胡萝卜饼”“红烧平鱼”“玉米虾仁蛋饼”“小排黄豆汤”等。另外，我们还引导幼儿多吃粗粮，粗粮中含有丰富的矿物质（如铁、锰、铜、铬、钙、磷、硒等）、纤维素和具有特殊结构的有机化合物。多吃粗粮能增强孩子的消化吸收能力。但是，单纯用粗粮制作的食物不易被幼儿所接受，不足以引起幼儿的兴趣，从而影响幼儿的食欲，于是我们利用各种杂粮经常调换搭配，制成“小鸡”“蝌蚪”“鸭梨”“白萝卜”及“苹果小米粥”“薏米杂粮粥”“八宝粥”“小豆粥”“玉米山楂粥”“金银米仁粥”等各种米粥。花色多样的食品，能使孩子获得全面的营养。另外，在烹调时以清淡为主，避免太油腻。再如，冬季天气寒冷，幼儿活动量相对减少，人体生



理活动需要的热量增加，幼儿容易产生饥饿感，需要从食物中得到热量来补充。因此，幼儿膳食中可适当加些高热量、高蛋白的食物，注意主食方面搭配、荤素搭配、粗细杂粮搭配，菜肴的味道可烧得浓一点，使幼儿爱吃。如：“红烩牛肉”“红烧樱桃肉”“酸甜棒棒鸡”“金银卷”“双色花”“蝴蝶”等。

其次，结合幼儿的身心特点，为幼儿制作科学营养的食品。为了满足幼儿身体所需要的各种营养，不仅要提供营养丰富的食物，还要考虑幼儿的心理、生理特点。由于幼儿的胃容量小，消化液量也相



对较少，单调的食物容易使幼儿厌食和偏食，从而影响幼儿的进食量。但是，幼儿好奇心强，容易受外部环境的影响，因此我们在制定食谱时多注意食物的色、香、味、形等特点，经常变换花样，做到粗粮细作、细粮巧做，并做到干稀搭配、荤素搭配、甜咸搭配、色彩搭配等，以促进幼儿良好的食欲。例如：在主食的制作上大胆创新，制作出形态各异的主食，如：“小金鱼”“小熊”“小猪”“鸭梨”“花生”“祥云饼”“豆豆米饭”“白玉米饭”“红薯饭”等，这些形态各异的主食花样，既吸引了幼儿的兴趣，又增加了幼儿的进食量，同时使幼儿得到了艺术上的享受。

为了提高幼儿的免疫力，促进幼儿的智力发育，我们应从多角度考虑幼儿的身心特点，科学合理地制定膳食食谱，利用形式多样、品种丰富的特点，并通过色、香、味、形来激发幼儿兴趣增进幼儿的食欲，使幼儿获得充足的营养，从而促进幼儿健康成长。





## 吃出健康，吃出聪明，尽展特色

食堂组长 李树英

食堂是幼儿园的一个重要部门，直接关系到孩子的身体健康。河西二幼的食堂组是一个团结、友善的集体，我作为一名食堂组长，把安全意识放在首位，严格遵守操作规程，把住病从口入关，让孩子吃出健康，吃出聪明，吃出美丽。

### 一、提高技能，吃出健康

我们深知课堂和食堂是幼儿园管理的两大阵地，食堂办得好坏直接关系到幼儿的健康，孩子的健康是家长最大的希望，也是我们的责任。因此，我们组里的同志经常加强业务理论学习，提高理论水平和业务技能，并将所学到的知识运用到实践中。我们树立安全第一的思想，严格遵守《食堂卫生法》及有关的卫生制度，在日常工作中我们结合幼儿的生理和心理特征，为幼儿制定科学营养的食谱。幼儿期是孩子身体成长的关键时期，孩子的身体长得好，就会提高免疫力，少生病。对生病的孩子，我们会为他们准备病号饭，还有的孩子对某些食物过敏，



我们在每次做这些食物时就要为这样的孩子单独做菜，保证孩子的健康营养，提高孩子的身体素质。考虑到孩子的年龄特点，我们从孩子的生理特点出发，烹调出各种饭菜满足孩子的身体需要，使幼儿的身高体重达到最佳状态，得到社会的肯定和家长的称赞。

### 二、均衡营养，吃出聪明

好的食物体现在色、香、味、意、形、养等方面，让我们的伙食每天都有新意，充分调动孩子的食欲，让孩子在饮食中摄取均衡的营养，吃出聪明。

要做到均衡营养就要在食品的花色上下功夫，我们做到几个搭配：粗细搭配、甜咸搭配、干稀搭配，在这个基础上还要突出粗粮细做、细粮巧做，从视觉上引起孩子的食欲。特别是面点花样，更是我们的一大特点，已经做出形态各异的面点达几十种，如金鱼、小鸡、小猪、小兔、蝴蝶花、彩笛卷、金银卷、胡萝卜、小贝壳，等等。这些面点颜色不同，形状不同，让人看上一眼就会食欲大增。孩子被这些小动物深深吸引，同时也得到艺术上的享受。再配上不同类别的粥，如糯米赤豆粥、八宝粥、小豆粥等，不





仅给孩子补充维生素C，而且提高脑神经的灵敏程度和抗病能力。幼儿一般对豆腐不太感兴趣，我们就把豆腐放在肉馅里为幼儿做出豆腐丸子，从形象到味道都与肉丸大致相同，孩子自然而然获取了营养。另外，孩子对胡萝卜也存在着抵触情绪，我们想办法将胡萝卜切成碎末蒸出胡萝卜卷，受到孩子的喜欢，解决了孩子不爱吃胡萝卜这个问题，使幼儿的营养更加全面，营养的均衡摄入也进一步促进了幼儿脑的发育，使孩子更加聪明。

### 三、转变观念，尽展特色

工作中我们转变观念，树立服务意识，服务于家长，服务于幼儿，服务于一线。在服务理念中不断改进工作方式，展特色，创品质，让孩子健康快乐地成长。

食品花样的创新需要集体的智慧。在每次的开放活动中，我们都要有新的菜品和面点推出，这些精致的菜品和面点配上

漂亮的果盘，在家长面前一亮相，就得到家长的交口称赞。家长都说有这样精美的食品，还怕孩子不能吃出健康，吃出聪明，吃出美丽吗？我们还不满足于这些，经常深入班内征求老师的意见，改进我们的工作。伙委会是我们转变观念的另一个创举，我们请教师代表、家长代表与我们共同研究孩子的伙食问题，进一步促进了我们观念的转变，让孩子在幼儿园吃出健康，聪明快乐地成长。有这么多人的鼎力支持，我们的工作会有更大的提高。

我们的工作虽然平凡，但关系重大；我们的工作虽然劳累，但孩子的健康是我们的最大心愿。孩子的健康快乐是对我们工作最大的鼓励与鞭策，吃出健康，吃出聪明，吃出美丽，吃出特色是我们不懈的追求。

