

学前教育专业（新标准）“十二五”系列规划教材

依据《幼儿园教师专业标准（试行）》
《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》编写

幼儿营养与幼儿园 膳食管理

主 编 李海芸 江 琳

京一师一学一前
学前教育专业一专业基础类



北京
北京
师范
大学
出版
集团
社

学前教育专业（新标准）“十二五”系列规划教材

依据《幼儿园教师专业标准（试行）》
《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》编写

幼儿营养与幼儿园 膳食管理

主 编 李海芸 江 琳

副主编 黄 晨 王淑贞

京一师一学一前
学前教育专业一专业基础类



北京
师范
大学
出版
集团

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养与幼儿园膳食管理/李海芸,江琳主编. —北京:北京师范大学出版社, 2015. 7

(学前教育专业(新标准)“十二五”系列规划教材)

ISBN 978-7-303-19070-6

I. ①幼… II. ①李… ②江… III. ①学前儿童—营养卫生—幼儿师范学校—教材 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 102296 号

营 销 中 心 电 话	010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网	http://zjfs.bnup.com
电 子 信 箱	zhijiao@bnupg.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:北京中印联印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:184 mm×260 mm

印 张:16

字 数:350 千字

版 次:2015 年 7 月第 1 版

印 次:2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

策划编辑:姚贵平 于晓晴

责任编辑:齐 琳 张凌敏

美术编辑:高 霞

装帧设计:高 霞

责任校对:陈 民

责任印制:陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825



内容简介

“婴幼儿时期是人在成长过程中最重要的时期。他们最需要的是：营养、知识和爱。”众多的学前教育工作者、营养学者及饮食营养工作者们都一致认为，强健体魄的培养应放在儿童健康成长培养的首位。但是，从幼儿进入幼儿园开始集体生活起，一方面，抚养人“望子成龙”“望女成凤”的期待就更多地放在幼儿的兴趣、爱好、特长等方面的培养上，而忽视了膳食营养环节在幼儿成长中的重要地位；另一方面，目前不少家长还缺乏幼儿膳食营养方面的知识，甚至存在着一定的误区，容易被某些广告误导，花钱不少却收效甚微，更有甚者还给幼儿的健康成长带来一些负面的影响。

为突出“以就业为导向，以能力为本位，以发展技能为核心”的职业教育培养理念，服务于学前教育高素质技能型人才的培养，本教材在编写过程中紧扣幼儿身心发展特点、幼儿营养与膳食需要，以及幼儿膳食与管理的教学大纲等，着眼于就业需求，关注学科最新发展，注重学生实际能力的发展与提升，从抚养人、托幼机构工作者可理解的角度，阐述幼儿的营养生理特点、发育规律、营养状况的评价，以及与之相关的营养教育理念、方法和幼儿食品的选择、膳食搭配原则和技巧等内容，还包括与营养和饮食有关的疾病、托幼机构膳食管理等相关内容。编者力求在讲解营养科学知识时深入浅出，同时突出知识体系的全面性，与学前教育专业学生的学习需求相结合，强调问题的提出与解决的针对性，力求具有可操作性和实用性。本次编写注重立体教材建设，特别在每一单元正文之外还增设了知识要点、温馨提示、相关链接、扩展阅读等内容，以符合当下学科建设与学生发展的需要。

前言

幼儿营养与幼儿园膳食管理是学前教育专业的主要课程之一。本教材旨在使学前教育专业学生较为系统地掌握幼儿营养与幼儿园膳食管理的基本知识、基本原理、基本方法,并熟练地运用所学到的膳食营养及管理知识指导幼儿合理膳食。本书共分为九个单元,主要内容包括学前儿童生理心理特点、幼儿生长发育所需能量及营养素、幼儿食物的选择和储存、幼儿的合理膳食、幼儿的营养教育和饮食习惯培养、幼儿家庭膳食管理、幼儿园膳食管理、婴幼儿常见营养性疾病及预防、幼儿营养食谱的制订。本书也可作为从事婴幼儿教养的工作人员的参考书籍。

在编写体例上本书作了如下安排:每个单元的开头设有学习目标,介绍本单元学习过程中应掌握的重要内容;学习目标之后设置案例导入,从案例入手导入学习内容,激发学生的学习兴趣;每个单元的结束部分设有单元回顾、思考与练习、拓展训练、学习反思。单元回顾通过表格将本单元重点内容逐一列出,使学生能够快速回顾本单元内容;思考与练习能使學生巩固本单元所学知识;拓展训练需要学生深入思考与探索,促使学生更加深入地掌握本单元的理论知识,并获得进一步提高;学习反思是學生对本单元所学内容的自主思考。在每一课的开始部分通过具体的案例或数据导入,既可以扩大学生的知识面,又可以预览本课所涉及的主要内容。每课中还设有知识链接和拓展阅读,介绍与本课内容相关的资料或补充知识,开阔学生的视野。

本书由徐州幼儿师范高等专科学校李海芸主持开发、确立结构,由李海芸、江琳担任主编,黄晨、王淑贞担任副主编,李海芸负责全书的修改和统稿工作。本书各单元编写分工如下:绪论、第一单元由南京特殊教育學院江琳编写;第二、第九单元由徐州幼儿师范高等专科学校李海芸编写;第三、第六单元由合肥幼儿师范高等专科学校宣兴村

编写；第四单元由徐州幼儿师范高等专科学校黄晨编写；第五单元由湖北黄冈师范学院罗泽林编写；第七单元由徐州幼儿师范高等专科学校刘洋编写；第八单元由徐州幼儿师范高等专科学校李海芸、山东聊城幼儿师范学校王淑贞共同编写。

本书可作为各高职院校学前教育、烹饪、营养专业教材，也可作为托幼机构、营养保健品销售、食品科学、公共卫生等从业人员的参考用书，同时适用于具有一定的基础文化知识和专业知识的人士自学。

本书在编写过程中，参考、借鉴、引用了国内外相关专著、教材和论文，在参考文献中列出了一部分资料的来源，可能会有所疏漏。在此向本教材所参考书籍和论文的作者表示感谢和敬意！本教材在编写过程中得到了北京师范大学出版社编辑的大力支持，在此一并致谢！

由于编者水平有限、编写时间仓促，书中难免有偏颇、不足之处，敬请各位专家、同行及广大读者予以指正。

编 者

 目 录

绪 论 / 1

第一单元 学前儿童生理心理特点 / 13

第一课 学前儿童生长发育的一般规律 / 14

第二课 学前儿童生长发育的影响因素 / 16

第三课 学前儿童体格生长发育的特点 / 21

第四课 学前儿童体格生长发育相关系统的特点 / 22

第五课 学前儿童体格生长发育的评价 / 29

第六课 学前儿童心理发育的特征 / 32

第二单元 幼儿生长发育所需能量及营养素 / 40

第一课 幼儿生长发育需要的能量 / 41

第二课 幼儿生长发育需要的各种营养素 / 45

第三单元 幼儿食物的选择和储存 / 69

第一课 幼儿食物的概述 / 70

第二课 幼儿食物的选择 / 78

第三课 幼儿食物的储存 / 96

第四单元 幼儿的合理膳食 / 109

第一课 膳食结构与平衡膳食 / 110

第二课 幼儿的合理膳食 / 121

第三课 幼儿食谱示例 / 125

第五单元 幼儿的营养教育和饮食习惯培养 / 130

第一课 幼儿的营养教育 / 131

第二课 幼儿饮食习惯的培养 / 143

第六单元 幼儿家庭膳食管理 / 159

第一课 幼儿家庭膳食管理概述 / 160

第二课 幼儿家庭膳食管理的要求及常见问题 / 167

第七单元 幼儿园膳食管理 / 180

第一课 幼儿园膳食管理的组织建设 / 181

第二课 幼儿园膳食管理过程 / 191

第三课 幼儿园膳食供应流程 / 196

第八单元 婴幼儿常见营养性疾病及预防 / 202

第一课 婴幼儿营养不良 / 203

第二课 婴幼儿肥胖症 / 206

第三课 维生素 D 缺乏性佝偻病 / 211

第四课 缺铁性贫血 / 214

第五课 锌缺乏症 / 217

第九单元 幼儿营养食谱的制订 / 223

第一课 幼儿能量及营养素摄入量的计算 / 224

第二课 幼儿主食、副食品种和数量的确定 / 230

第三课 幼儿食谱的调整与确定 / 233

主要参考文献 / 245

绪 论



学习目标

1. 掌握营养学的相关概念。
2. 了解中国传统营养学对儿童的重视和贡献。
3. 认识营养对儿童健康的促进作用。
4. 了解我国学前儿童的营养现状及我国学前儿童营养学研究的重点。

人类为生存需要从外界环境中摄取食物，进而有了对饮食营养的探索。人类在长期的发展过程中，不断探寻食物对生命产生的影响，对饮食营养的认识也逐渐由感性上升到理性，从而产生了营养学。随着社会经济和科学技术的发展，营养学也越来越受到重视。

一、营养学的相关概念

(一)营养

从字义上讲，“营”为经营、谋求，“养”为养生或养身，营养就是谋求养生的意思。具体地说，营养就是人体摄取各种食物，经过消化、吸收、代谢和排泄，利用食物中的有益成分以满足自身生理需要、维持生命活动的整个过程。

(二)营养素

营养素是指维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质。

目前，已知四十余种人体必需的营养素。这些营养素可以分为六大类，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。近年来，有学者把膳食纤维列为第七大营养

素。其中，蛋白质、脂肪、碳水化合物能够产生能量，被称为产能营养素或产热营养素；矿物质、维生素和水不能产生能量，被称为非产能营养素或非产热营养素。人类为维持正常生理功能满足劳动及工作的需要，必须每日从外界摄取充足的食物。

（三）食品

根据2009年通过的《中华人民共和国食品安全法》的规定，食品是指“各种供人食用或饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品，但是不包括以治疗为目的的物品”。

食品是人类维持生命与健康、保证生长发育和从事劳动的物质基础。人体每日必须摄入足够的、含有人体所需要的各种营养的食品。

食品的作用主要有三个方面：一是营养功能，食品可以为人体提供必要的营养素，满足人体的营养需要；二是感官功能，食品可以满足人们的不同嗜好和要求，主要指食品的色、香、味、形等方面；三是生理调节功能，部分食品对人体具有生理调节功能，即“功能性食品”。

（四）营养学

营养学是研究人体的整个营养过程，包括人类的营养需要和来源、营养代谢、营养评价及食物搭配和平衡，以及营养与健康关系的一门学科。

幼儿营养学属于公共营养学中的妇幼营养分支，主要研究各种营养素对幼儿生长发育、代谢功能的维护和治疗作用，以及营养状态对幼儿疾病发生、发展所产生的影响和作用，提供营养干预知识和技能，提出相应的喂养要求和平衡膳食措施，以达到改善幼儿营养状况、防治营养性疾病、促进幼儿健康成长的目标。

（五）健康

世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应的完好状态。”

为了进一步深入理解健康的概念，世界卫生组织提出了衡量个体健康的十大标准，包括：精力充沛、积极乐观、善于休息、应变能力强、抵抗疾病能力强、体重适当、眼睛明亮、牙齿健康、头发有光泽、运动感到轻松。通过改善饮食条件和膳食构成，发挥食品本身的生理调节功能以确保身心健康，是营养学的一个重要研究内容。

二、传统营养学对儿童营养的重视与贡献

中国传统营养学是在中医理论指导下，应用食物来保健身体、预防疾病的一门学科。其内容主要包括四个方面：饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。传统营养学对儿童营养颇为重视，有关儿童营养、饮食调养及饮食疗法方面的论述，多散见于历代医学典籍中，儿科专著中也有专门论述。

（一）传统营养学对儿童营养的重视

传统营养学重视和提倡母乳喂养。因母乳为母亲气血所化，最适合婴儿的生长发育需要，素有“有儿初生，借乳为命”之说。《玉楸药解》中说：“乳汁……养育婴儿，滋生气血，全赖乎此。”

传统营养学重视哺乳的方法。孙思邈《备急千金要方》中详细说明了哺乳的姿势、哺乳量以及哺乳的注意事项等。婴儿满月前开乳宜早，按需哺乳，无须定时定量。在满月以后，喂乳要逐渐过渡到定时定量，而且亦不宜过量。《幼幼集成》说：“哺乳亦不宜过饱，所谓忍三分饥，吃七分饱。”在哺乳期间乳母饮食要清淡、易于消化，肥甘厚腻食物不可恣食，辛辣、性热和过于寒凉的食物应忌食，更不宜饮酒、吸烟。有些情况不宜哺乳婴儿，如在婴儿啼哭时不能立即喂奶，母亲大怒后不可喂奶，酒醉后不能喂奶，浴后不宜立即喂奶，因为这些时候喂奶不利于婴儿健康。强壮的婴儿周岁即应断奶。如若太迟，会导致婴儿脾胃虚弱，平生多病，柔脆难养。辅食添加宜在半岁左右，且以素为主，因为米谷能助胃气，可以促进脾胃的功能。

传统营养学对儿童营养不良缺乏症也有记载，如疳积（消化功能紊乱）或营养不良、夜盲症、脚气病、佝偻病及甲状腺功能低下，均有相关记载。

（二）饮食养生

《素问·五常政大论》说：“谷肉果菜，食养尽之。”这是饮食养生概念较早的记载。食养是最基本的养身，中国自古就形成了一套完整的食养理论体系。

中国传统的养生之道以“天人合一”为核心，着重突出人与自然的关系。传统营养学把养生之道作为饮食结构的变化依据，强调饮食的四时之变，且以五行相生相克为依据。根据五行学说，食物中酸苦甘辛咸分属木火土金水，五行之间有相生、相克、相乘、相侮的关系。四时之中，饮食不同。春季饮食宜甘平，“少酸宜食甘”，少吃酸味食物，多吃甜食。夏季饮食宜清凉，“增辛减却苦”，夏季心火当令，可以适当多吃辛味，以补肺气，苦味入心，清心火，可以防中暑。秋季饮食宜甘润，“辛省便加酸”，少吃辛味，以免肺气过旺而克肝，多吃酸味，以助肝气，多食甘润的食物，以生精养肺、润燥护肤。冬季饮食宜滋补，“宜苦不宜咸”，咸多会伤肾，苦味能坚阴。选用温热的饮食，可以助人体的阳气。尤其是黑色食品，如黑米、黑豆、黑芝麻等。这些食品与羊肉、狗肉等温肾壮阳食品不同，其性味平和、补而不腻、食而不燥，对处在生长发育阶段、肾气不足的少儿尤其有益。因食调和、适时而食，是中国传统养生观念的重要方面。

按历代中医有关文献统计，常用补益养生的食物有近百种，计有益智、安神、明目、聪耳、乌发、生发、增力、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、助孕、益寿等 20 余类。这些食物及其功用对提高机体素质和保健防病方面有着重要意义，成为中医养生学的一个重要组成部分。

(三)饮食治疗

饮食治疗,又称“食疗”“食治”。饮食治疗十分重视且强调饮食在增进人体健康和疾病治疗中的作用,饮食治疗原则秉承“医食同源”“药食同用”的思想观念,食物与药物属同一来源,皆是天然产品。食物与药物的性能相同,具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此,中医使用食物或药物,或食物与药物相结合来进行营养保健或康复治疗的情况极为普遍。

饮食疗法的作用和药物疗法基本一致,主要是通过驱邪与扶正两方面来实现的。孙思邈在《千金要方·食治》篇中曾说:“食能驱邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血。”他还指出药疗与食疗的不同之处:“药性刚烈,犹若御兵”“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”。

我国饮食治疗的理论和实际应用经验十分丰富,食疗方法和食疗方剂丰富多样。早在1300多年前,《千金要方》一书就设有“食治”专篇,之后又有《食疗本草》等饮食疗法专著相继问世。

中国传统食疗不少成果逐渐被现代科学所证实,大多符合营养学的要求。如临床应用芹菜防治高血压病,应用红枣防治贫血症,应用燕麦防治高脂血症等,均取得了一定的效果。中国传统营养学历史表明,这种食药一体的营养观在实践中安全、简便、行之有效,特别是对治疗一些慢性疾病,孕妇、小儿和老年疾病方面,具有不可替代的价值。

(四)饮食节制

《黄帝内经·素问》中提出的“饮食有节,谨和五味”是有关提倡食节的较早记载。“饮食自倍,脾胃乃伤”,如果饮食过多会导致食积,使肠胃受伤而致病。“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。因而大饮,则气逆”,进一步阐述了必须节制食量,否则就会产生多种疾病。

宋金时期的儿科名医陈文中提倡合理的小儿喂养饮食法,即有“吃暖、吃软、吃少则不病,吃冷、吃硬、吃多则病”的说法,不但在饮食的性质、温度、饮食量方面提出了减少生病的可能因素,并含有预防胜于治疗的现代医学理念。

食贵有节对儿童来说尤其重要。《大生要旨》说:“小儿无知,见物即爱,岂能节之?节之者,父母也。父母不知禁忌,畏其啼哭,无所不与,积成痼疾,追悔莫及。虽曰爱之,其实害之。”这种理念在现代更具指导意义。节制食量,防止偏食,尤其应注意零食的节制,对于预防小儿由于过量饮食而导致的营养过剩,由于偏食所导致的营养失衡,由于零食食用过多而导致的脾胃损伤乃至营养不良,有着重要的作用。

(五)饮食禁忌

在中国传统营养学中,饮食根据季节、地域及人的体质等不同在应用方面有禁忌,如食物与食物、食物与药物之间的配伍禁忌,饮食调配制备方面的禁忌,以及患病期间的饮食宜忌等。尤其在患病时应有所选择,而且对食物性质与疾病类型和药物性味有矛

盾时，应有所禁忌。正如汉代医家张仲景在《金匱要略》中所说的“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾”。

饮食禁忌大致可归纳为如下几类。

辛辣类。包括葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等，多数辛热，少食有通阳健胃之用，宜于寒症疾病。多食则生痰动火，散气耗血，损害目力。对于阴虚阳亢体质及血症、咳嗽目疾等症均须禁忌。儿童时期，更为禁忌。

生冷类。包括瓜果、生冷蔬菜，性质多寒，清热解渴，适用于热症疾病。但虚寒之体及肠胃病者应慎忌。

油腻硬固类。包括油脂厚味及油炸的硬固类食物，有通腑之用，适用于便秘。但其有损脾胃，对外感、黄疸、大便滑泄的患者，应慎忌。油炸等质硬食物、不易消化食物，肠胃有疾者应禁忌。婴幼儿尤应慎忌。

发物类。包括海腥类、公鸡、猪头肉以及香菌、蘑菇、笋等蔬菜，均为动风、生痰、助火之物，易诱发旧疾、增重新病，应有所慎忌。

另外，在食物搭配和饮食调剂制备方面，传统营养学也是注重调和阴阳的，使所用膳食无偏寒、偏热、偏升、偏降等缺陷。例如，烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，总要佐以葱、姜、酒、醋类温性的调料，以防止菜肴性偏寒凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊病。又如，食用韭菜助阳类菜肴常配以蛋类滋阴之品，也是为了达到营养互补之目的。

三、营养对学前儿童健康的作用

由于学前儿童处于生长发育这一特殊时期，他们对营养素和热量的需求相对要比成人高，更易于出现营养不均衡。营养对学前儿童健康的影响较成人显著，加之营养对学前儿童的影响是一个渐进的过程，营养失调的不利影响要经过较长时间的累积后，最终才以营养性疾病的形式表现出来。儿童早期营养因素将影响成年期的健康，一些成年期疾病的预防，也就需要从学前儿童期开始调整饮食营养。所以，学前儿童的营养问题受到越来越广泛的重视。

（一）营养对学前儿童体格发育的作用

学前儿童生长速度与体型的改变主要受到遗传及环境因素的影响，而在环境因素中，营养是重要的因子。学前儿童正处于迅速生长发育时期，新陈代谢旺盛，随着其活动量的增大，热能的消耗也增多，以及骨骼的不断骨化，都需要不断地从食物中摄取足够的营养素。许多研究证明，营养不良最容易使婴幼儿的身体受到伤害，营养不良会影响孩子的身高体重。婴幼儿时期的营养不良，会影响青春期的身高，还会推迟青春期的开始。第二次世界大战后，越南及其他中欧地区的国家有严重的食物短缺现象，结果造成这些国家和地区的儿童生长发育水平比正常情况晚了2~3年。可见，儿童如果不能得到充分的营养供应，其身高体重就不能达正常的标准。

(二)营养对幼儿智力发展的作用

饮食行为的健康与否影响到幼儿营养摄取是否均衡与充分,也影响到幼儿大脑的生长与发育及幼儿智力的发展。严重营养不良,如长期缺乏热量和蛋白质而导致营养不良综合临床症状的后果将是永久性的智力障碍。营养充足的幼儿一般表现较机警,注意力也较集中,从活动及学习中的获益也较多;而营养不足的幼儿,其行为表现则较收敛或退缩,通常在课堂上显得浮躁、分心。营养失调还会导致幼儿在游戏和学习中身体的能量不足,使其认知功能受到损害,以及发育不全。

(三)营养对预防营养性疾病的作用

儿童饮食中缺乏某些营养素或某些营养素摄取过量,会导致一些相关疾病。例如,儿童缺乏维生素D会引起佝偻病。而某些营养素摄取过量,如饮食中热量的摄取超过了每日热量的需求,多余的热量会转变为脂肪而造成肥胖,对儿童身心都有很大的负面影响。不当的饮食行为是造成热量摄取过量的重要原因之一,这些行为包括:食物的摄取不均衡,如偏食、挑食;摄取过多的甜食与饮料;喜好电视广告中的食品;崇尚西式速食;出外就餐的机会增多等。

有统计表明,1996~2000年间共有包括《中国儿童保健杂志》《实用儿科临床杂志》《中华儿科杂志》在内的98种期刊刊载了儿童营养性疾病方面的文献,共计457篇,这足以引起我们对儿童营养性疾病的重视。



相关链接

幼儿园饮食生活的教育价值

目前,幼儿园正式的集体教学活动得到了社会的极大关注,但幼儿的生活环节却未能纳入有意识的教育活动中,其中所蕴含的各种教育契机被忽视,教育与生活被人为地割裂。对幼儿的教育,年龄越小,与生活的联系越紧密。早期教育就是生活中的教育和为了现实生活的教育。一切发展的层面,一切学科的知识都应通过幼儿的生活加以整合,使之成为一个有利于幼儿发展的有机的、生动的、现实的经验体系。

幼儿在很多方面的发展是通过每天的生活环节来实现的,学前阶段课程内容不是以知识严格的逻辑组织起来的,而是以生活的逻辑组织起来的多样化的、感性化的、趣味化的活动。对幼儿来说,教育的内容越贴近现实生活,越能引发幼儿的主动学习,其学习效果也就越好。教育内容应源自幼儿的现实生活,与生活密切相关,同时,教育目标也就需要通过幼儿生活中的各个环节来实现。

以饮食活动“包饺子”为例(见下表),从和面、切面、擀饺子皮到包饺子、下饺子、捞饺子、吃饺子的全过程,探析幼儿园饮食生活的教育价值。

包饺子

领域	目标	教育内容
语言	学习新词汇	饺子的名称、味道、形状、大小；理解和学习软软的、热乎乎的、如饥似渴、细嚼慢咽、狼吞虎咽等词；听有关饺子的故事
	提高语言表达能力	谈论饺子的味道、颜色、质地、功用；进餐时的交流、讨论
感觉动作	发展感觉	观察饺子的颜色、形状，锻炼视觉
		触摸饺子的形状、大小，发展触觉
		闻闻饺子的味道，锻炼嗅觉
		品尝饺子的滋味，发展味觉
	练习精细动作	揉压生面团，搅拌饺子馅，包饺子；用手或勺子、筷子来吃饺子
艺术	发挥想象力与创造力，制作艺术形象	可用不同颜色的果汁或蔬菜汁和面，如橙汁、猕猴桃汁、菠菜汁，做成彩色的面团；将面团揪成小块；擀饺子皮；将饺子馅包进皮里，捏紧饺子皮
	欣赏生活中美好的事物，提高审美情趣和审美能力	发现和欣赏饮食中的美，如饺子的色、香、味、形，独特的颜色、线条、造型之美，器皿之美，器皿与食物的协调之美
	提高绘画能力	手指画，用可以食用的材料如鲜奶油代替颜料画饺子或包饺子、吃饺子的过程
	发展音乐能力和音乐才能	韵律活动“包饺子”，模仿成人和面、切面、擀饺子皮到包饺子、下饺子、捞饺子、吃饺子的全过程
社会	获得自信	觉得自己很能干，发展独立的感觉，得到较多的自我肯定，建立自信心
	学习合作	包饺子是集体活动，在这个过程中学习在团体中与他人合作，认识分工合作和分享的意义，体验与同伴及成人共同生活的乐趣；学习初步的人际交往技能
	学习尊重同伴	进餐能够让幼儿认识到每一个人都是特别的；同伴们会选择不同的食品，有的喜欢吃某种菜，而有的不喜欢；吃饭速度也有快有慢等。通过认识个别差异，逐步养成尊重他人的态度和习惯
	学习分享	鼓励幼儿给大家分食物，从而理解分享的意义，体验分享的乐趣，懂得共同分享、礼让别人是做人的一种美德，帮助幼儿成为在社会和集体中受人欢迎的成员，感受在社会和群体中的快乐

领域	目标	教育内容
健康	获得健康知识,养成良好的饮食习惯	获得饮食营养方面的知识,饮食结构要合理,不偏食、不挑食;了解什么是健康食物
		获得饮食卫生方面的知识,餐前洗手,餐后洗漱;选择安全、卫生的健康食品
		获得饮食方法方面的知识,细嚼慢咽;正确使用筷子、勺子;独立进餐;及时吃完
		获得饮食礼仪方面的知识,不随意敲打餐具;不含着食物讲话;吃饭时,不拣菜抢菜;渣滓放在指定的盘子里;坐姿端正,并坐吃,不横开两臂,不横开两腿
科学	扩充科学知识	认识各种蔬菜、谷类
		学习数量、大小、体积、形状、空间等概念
		学习匹配、对应、分类
		在对食物进行加热、混合、烧煮或者冷冻时,可以观察食物的形态变化
		调查食物的来源,分辨食物的种类
	激发科学探究的兴趣	观察认识饺子中的蔬菜、蛋类等,包括蛋类的来源,蔬菜的根、茎、叶,了解植物的生长过程,了解哪些蔬菜食用茎部,哪些蔬菜食用根部等

(资料来源:江琳《幼儿园饮食生活的教育价值》)

四、我国学前儿童的营养现状

儿童的营养与体质状况是衡量一个国家经济发展和社会文明程度的重要指标。5岁以下学前儿童的营养状况是人口素质的基础,国际上已经将5岁以下学前儿童的营养状况作为关系人类生存与发展的重要问题予以关注。全世界每年大约有1000万5岁以下学前儿童死亡,其中超过一半死于营养不良,“降低儿童死亡率”已被列入联合国千年发展目标中。而在食物供应充足的地区,营养过剩及其导致的某些相关营养慢性病增多,这种营养不均衡也同样威胁儿童的健康。

2002年《中国居民营养与健康状况调查报告》显示,我国儿童营养状况已呈稳步提高态势。我国婴儿出生平均体重达到3309 g,比1992年增加1234 g,低出生体重率为3.6%,已达到发达国家水平。4个月内婴儿平均基本纯母乳喂养率达到71.6%,其中,城市为65.5%,农村为74.4%,母乳喂养率有一定的提高。学前儿童营养不良患病率显著下降,5岁以下学前儿童生长迟缓率为14%,比1992年下降57%。

近年来,我国儿童的饮食营养渐趋合理,儿童健康状况得到明显改善,但儿童的营养与健康问题仍面临着各种问题与挑战。

(一)营养不良与营养过剩并存

1. 超重与肥胖

我国学前儿童的超重率与肥胖率呈明显上升趋势。与1992年相比,2002年我国0~6岁学前儿童的超重率和肥胖率10年间上升了31.7%。0~6岁女童的超重率和肥胖率大于男童,城市学前儿童的超重率和肥胖率呈现逐年上升的趋势,但农村学前儿童的超重和肥胖还不是突出问题。

2. 营养不良

我国5岁以下学前儿童生长迟缓率为14.3%,其中,城市为4.9%,农村为17.3%;低体重率为7.8%,消瘦率为2.5%。农村儿童的生长迟缓率、低体重率和消瘦率均高于城市。营养不良发生率高仍然是影响贫困地区儿童健康的突出问题。

(二)微量营养素缺乏

1. 缺铁性贫血是儿童常见的营养缺乏病

缺铁性贫血在我国是影响儿童健康状况的主要营养缺乏病。2岁以下婴幼儿为缺铁性贫血的高发人群,患病率平均为31.1%;5岁以下学前儿童的贫血患病率为18.8%,农村高于城市。在国内部分地区抽样调查儿童缺铁性贫血的患病率,发现北京、上海儿童的贫血患病率远低于平均值,而西部地区儿童贫血患病率最高,贵州省高达43.5%。

2. 儿童的膳食构成尚不尽如人意

我国城市儿童的能量和蛋白质摄入量基本上达到或接近每日营养素推荐摄入量,而农村儿童的能量和蛋白质的摄入量仍显不足。

儿童摄食动物性食物明显增加,但谷类和蔬菜的消费量则明显下降。儿童脂肪摄入量增加,脂肪供能比达到35.7%,超过中国营养学会建议的25%~30%的高限。

儿童钙、锌、维生素A和维生素B₁的摄入量不足。奶类摄入量过低仍是普遍存在的问题,儿童饮奶量城乡平均为7.9 kg,城市儿童显著高于农村。儿童偏食情况严重,34%被调查的儿童有偏食现象,72.5%被调查的家长选购食物时按照自己的口味和喜好,知道食物分类的家长只有10.3%。

此外,维生素A等微量营养素缺乏是我国儿童普遍存在的问题。儿童缺钙现象普遍存在,幼儿因缺钙引起的佝偻病患病率在南方地区为20%左右,北方有些省份则高达50%。